

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

Por:

Kuctsy Margot Núñez Moreno

Asesor:

Mg. Eloy Colque Díaz

Lima, julio de 2019

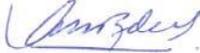
*Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado
de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto
Maldonado, Madre de Dios, 2018*

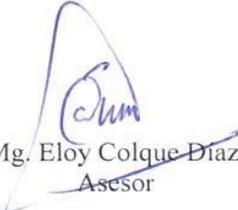
TESIS

Presentada para optar el Grado Académico de Maestra en Educación con
Mención en Investigación y Docencia Universitaria

JURADO DE SUSTENTACIÓN


Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar
Presidente


Mg. Luz María Regalado Troncoso
Secretaria


Mg. Eloy Colque Díaz
Asesor


Mg. Rafael Calla Mercado
Vocal


Dra. Wilma Villanueva Quispe
Vocal

Lima, 15 de julio de 2019

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

Yo, **Mg. ELOY COLQUE DÍAZ**, identificado con DNI N° 8910247 docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

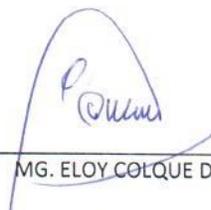
DECLARO:

Que la tesis titulada:

Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4º y 5º grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018. constituye la memoria que presenta la Maestra **Kuetsy Margot Núñez Moreno**, para obtener el grado académico de Maestría en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), al 15 de julio de 2019.



MG. ELOY COLQUE DÍAZ

Asesor

Dedicatoria

A mi esposo Vicente, por ser mi ayuda idónea; a mis hijas Jaziely y Yuziely, por motivarme cada día con sus lindas sonrisas; y a mi mamá Margot, por su aliento y apoyo incondicional.

Agradecimientos

A Dios, por darme la fuerza necesaria para terminar este trabajo de investigación.

A mi esposo Vicente Meza López, por brindarme todo su apoyo durante el proceso de elaboración de este trabajo de investigación.

Al magister Eloy Colque Díaz, por sus orientaciones como asesor, durante la elaboración del proyecto de investigación y tesis de grado.

A la doctora Wilma Villanueva, por su disposición y apoyo durante el proceso de revisión de este trabajo de investigación.

A la máster Luz Regalado, por sus correcciones y orientaciones oportunas durante el proceso de investigación.

Tabla de contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimientos.....	v
Tabla de contenido.....	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstrac	xi
Capítulo I. Planteamiento del problema	1
1.1 Identificación del problema.....	14
1.2 Objetivos	17
1.3 Justificación.....	18
Capítulo II. Marco teórico	20
2.1 Antecedentes	20
2.2 Marco teórico	30
2.3 Hipótesis	44
Capítulo III. Materiales y métodos.....	46
3.1 Tipo de investigación.....	46
3.2 Diseño de la investigación.....	46
3.3 Población y muestra.....	47
3.4 Operacionalización de variables	¡Error! Marcador no definido.
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	¡Error! Marcador no definido.
3.6 Procesamiento y análisis de datos.....	48

Capítulo IV. Resultados y Discusión	53
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.....	71
Referencias	73
Anexos	81

Índice de tablas

Tabla 1 Estresores académicos	37
Tabla 2 Distribución de los participantes	47
Tabla 3 Operacionalización de la variable estrés académico	48
Tabla 4 Operacionalización de la variable hábitos de estudio	49
Tabla 5 Datos sociodemográficos de los estudiantes	53
Tabla 6 Niveles del estrés académico	54
Tabla 7 Niveles de los estresores académicos	54
Tabla 8 Niveles de los síntomas físicos	55
Tabla 9 Niveles de los síntomas psicológicos	55
Tabla 10 Niveles de los síntomas comportamentales	56
Tabla 11 Niveles de estrategias de afrontamiento	56
Tabla 12 Niveles de los hábitos de estudio	57
Tabla 13 Niveles ¿cómo estudia usted?	57
Tabla 14 Niveles ¿cómo hace usted sus tareas?	58
Tabla 15 Niveles ¿cómo se prepara usted para sus exámenes?	58
Tabla 16 Niveles ¿cómo escucha usted sus clases?	59
Tabla 17 Niveles ¿qué acompaña sus momentos de estudios?	59
Tabla 18 Prueba de normalidad	60
Tabla 19 Relación entre el estrés académico y los hábitos de estudios	61
Tabla 20 Relación entre los estresores académicos y los hábitos de estudios	63
Tabla 21 Relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudios	64
Tabla 22 Relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudios	65
Tabla 23 Relación entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudios	67
Tabla 24 Relación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios	68
Tabla 25 Matriz instrumental	82
Tabla 26 Matriz de consistencia	87

Índice de figuras

Figura 1 Los hábitos de estudios más importantes	42
Figura 2 Solicitud de autorización para aplicar los instrumentos.....	96
Figura 3 Autorización para aplicar los instrumentos.....	97

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Guillermo Billinghurst en Puerto Maldonado, Madre de Dios. La investigación fue de tipo no experimental transaccional o transversal, con una población conformada por 135 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO, el inventario contó con 33 ítems, presentó una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Asimismo, se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 que constó de 55 ítems, con respuestas dicotómicas, los cuales se encuentran agrupados en cinco dimensiones.

Para el análisis de datos obtenidos se utilizó el software estadístico de SPSS 25. Los resultados obtenidos revelaron que existe relación entre ambas variables con un grado de intensidad bajo entre el estrés académico y los hábitos de estudio, siendo ($r = 203, p < 0.042$); al realizar el análisis de la dimensión Estresores y Hábitos de estudio no existe relación significativa ($r = 168, p < 0.093$). Con respecto a la dimensión Reacciones físicas y Hábitos de estudio, no existe relación significativa ($r = 0.175, p < 0.080$), con relación a la dimensión Reacciones psicológicas y Hábitos de estudio se evidencia relación significativa ($r = 0.233, p < 0.019$). En referencia a la dimensión Reacciones comportamentales, existe una relación significativa ($r = 0.273, p < 0.006$). Haciendo referencia a la dimensión Estrategias de afrontamiento, no existe relación significativa ($r = - 0.048., p < 0.636$)

Palabras clave: Estrés académico, hábitos de estudio, estudiantes

Abstract

The objective of this research was the relationship between academic stress and study habits in 4th and 5th grade students of secondary education at the Guillermo Billinghurst Educational Institution in Puerto Maldonado, Madre de Dios. Research is non-experimental, transactional or transversal, with a population made up of 135 students. The instruments used were the SISCO Inventory of Barraza (2007), adapted in Peru by López (2017), the inventory counts, with 33 items, presents a reliability by halves of 0.87 and a reliability of Cronbach's alpha of 0.90. In addition, the Inventory of Study Habits CASM-85- was used (Vicuña, 2014). It consists of 55 items, with dichotomous answers, which are grouped into five dimensions.

For the analysis of the data obtained, the statistical software of SPSS 25 was used. The results obtained reveal that there is a relationship between both variables with a low degree of intensity between academic stress and study habits, being ($r = 203$, $p < 0.042$); When performing the analysis of the stressor dimension and study habits, there is no significant relationship ($r = 168$, $p < 0.093$). With respect to the dimension of physical reactions and Study Habits, there is no significant relationship ($r = 0.175$, $p < 0.080$), in relation to the Psychological Reactions and Study Habits dimension, significant relationship is evidenced ($r = 0.233$, $p < 0.019$). In reference to the behavioral reactions dimension, there is a significant relationship ($r = 0.273$, $p < 0.006$). With reference to the coping strategies dimension, there is no significant relationship ($r = - 0.048$, $P < 0.636$)

Keywords: Academic stress, study habits, Students

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1 Identificación del problema

El estrés, en la actualidad, es una situación emocional que afecta a todas las personas sin distinción, trayendo como consecuencia problemas en el ámbito familiar, laboral, social y educativo (Córdova, 2015).

Orlandini (1999) menciona que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el colectivo.

De acuerdo a una encuesta realizada por la Association American College Health (2006) a estudiantes universitarios, se encontró que el mayor obstáculo para tener un buen desempeño fue el estrés académico, de los 97 357 estudiantes que participaron, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes.

Según Góngora (2008), los hábitos de estudio son el conjunto de acciones repetitivas destinadas a mejorar el rendimiento académico, importantes factores protectores frente al estrés académico.

Existen evidencias de que, entre los diversos problemas educativos que afectan al Perú, los inadecuados hábitos de estudio son muy notorio. El Ministerio de Educación (2016) realizó una encuesta a instituciones educativas estatales de Lima, concluyendo que solamente el 20% de los alumnos contaba con buenos hábitos de

estudio, mientras que el puntaje promedio oscilaba entre 43% y 37%, lo que indica un puntaje bajo.

Entonces, la falta de adquisición de hábitos de estudio en etapas académicas precedentes ocasiona que los estudiantes presenten problemas al momento de organizar y planear el estudio, al hacer uso de técnicas de memorización, al querer comprender una lectura, al momento de estudiar en sus hogares, y a una adecuada planificación de sus estrategias para lograr una mayor motivación, trayendo como consecuencia un alto nivel de estrés académico (Cárcamo, 2017).

Asimismo, de acuerdo a los Resultados de la Evaluación Censal de Estudiantes (ECE, 2016) realizado por el Ministerio de Educación del Perú, en la región Madre de Dios, se obtuvieron bajos resultados en los niveles de logro de los estudiantes de secundaria. Así, en el área de Historia, Geografía y Economía, el 28,2% se encontró en un nivel previo al inicio, el 30,5% en inicio, el 31,7% en proceso y solo un 9,6% en nivel satisfactorio. Con respecto al área de Matemática un 37,9% se encontró en un nivel previo al inicio, un 40,8% en inicio, 13,9% en proceso y 7,4% en nivel satisfactorio. Finalmente, en el área de Lectura un 31,1% se encontró en el nivel previo al inicio, el 45,8% en inicio, el 24,1% en proceso y 9,1% en el nivel satisfactorio.

La Institución Educativa en estudio que estuvo ubicada en la región Madre de Dios, no es ajena a esta realidad, ya que los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria manifestaron cierto grado de estrés académico debido a la carga académica impuesta en cada asignatura, tales como la realización de las tareas, trabajos de investigación, trabajos prácticos, evaluaciones orales y escritas,

asimismo, se infiere que el fracaso académico también tiene relación con el uso inadecuado de los hábitos de estudio. Por tal motivo, esta investigación busca conocer si existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

En tal sentido, la interrogante que orientó la investigación estuvo orientada a evaluar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios.

1.1.1 Problema general.

¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?

1.1.2 Problemas específicos.

- ¿Qué relación existe entre los estresores y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?
- ¿Qué relación existe entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?
- ¿Qué relación existe entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?

- ¿Qué relación existe entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?
- ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general.

Establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

1.2.2 Objetivos específicos.

- Determinar la relación entre y los estresores y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Determinar la relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

- Determinar la relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Determinar la relación entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

1.3 Justificación

Según Román y Hernández (2011) el ambiente escolar es uno de los más estudiados, puesto que resulta un medio desencadenante de estrés, tomando en cuenta los diversos niveles de enseñanza.

Está demostrado que las exigencias académicas y el estrés disminuyen considerablemente el rendimiento de los estudiantes produciendo así un bajo nivel educativo (Lugo, Lara, González y Granadillo, 2004; Caldera, Pulido y Martínez, 2007). Asimismo, se ha reportado que los estudiantes deprimidos o con altos niveles de estrés, verán afectadas su actividad y desempeño académico (Morrison y O'Connor, 2005).

La presente investigación es de relevancia pedagógica y social. En referencia a la primera, cabe mencionar que es importante porque permitirá que los docentes identifiquen en sus estudiantes los síntomas del estrés académico y sepan cómo

ayudarlos, estableciendo nuevas estrategias y formas creativas de enseñar con la finalidad de que los mismos pongan en práctica los hábitos de estudio lo cual hará que los estudiantes utilicen diversas estrategias que los ayuden a mejorar su desempeño académico lo cual traerá como consecuencia una disminución del estrés generado por las demandas académicas, asegurando así su permanencia en las aulas. Con respecto a la relevancia social podemos manifestar que el estudiante como futuro profesional al adquirir y poner en práctica los hábitos de estudios estará mejor preparado para afrontar y manejar las situaciones que le causen estrés académico, logrando así proseguir en su desarrollo personal, siendo un profesional competente y útil para la sociedad.

Capítulo II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Investigaciones internacionales.

Yuan, Zhang y Fu (2017) realizaron un estudio en China denominado Estilos de pensamiento y afrontamiento del estrés académico entre los estudiantes chinos de secundaria, cuyo objetivo fue medir la relación entre los estilos intelectuales, específicamente estilos de pensamiento y cómo los estudiantes adolescentes enfrentan el estrés académico. El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra lo conformaron 563 estudiantes de secundaria. Los resultados mostraron que los estilos de pensamiento tenían un poder predictivo estadísticamente significativo para las estrategias académicas para enfrentar el estrés más allá de la edad y el género.

Asimismo, Cabanach, Souto-Gestal y Fernández (2017) realizaron un estudio en España, titulado Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. El objetivo fue identificar los diferentes perfiles de regulación emocional y analizar si entre los perfiles identificados existen diferencias en la percepción de estresores académicos y en las respuestas psicofisiológicas de estrés. El estudio fue descriptivo y la muestra estuvo conformada por 504 estudiantes. Los resultados evidenciaron tres perfiles de regulación: alta regulación emocional, baja regulación emocional y baja regulación emocional con alta atención, para la percepción de estresores como para las respuestas psicofisiológicas de estrés. Concluyeron que los estudiantes de fisioterapia con elevadas puntuaciones en

control y aceptación de sus estados emocionales perciben las circunstancias académicas de forma más adaptativa y experimentan menores respuestas de estrés.

Igualmente, Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016) investigaron en Chile sobre la ansiedad y fuentes de estrés académico, el objetivo fue determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la población de estudio estuvo compuesta por 173 estudiantes, se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica, asimismo, las tres principales fuentes de estrés fueron: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.

Iglesias, Gutiérrez, Loew y Rodríguez (2016) realizaron una investigación en España titulado Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH), el objetivo fue conocer y mejorar los hábitos y técnicas de estudio. La investigación fue de tipo experimental de diseño cuasiexperimental, la muestra estuvo formada por 20 estudiantes. Los resultados reportan que los adolescentes con TDAH muestran carencias en los hábitos de estudio (condiciones ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos), siendo sus puntuaciones significativamente inferiores a las de los adolescentes sin TDAH en cuanto a las condiciones ambientales, mejorando en casi todas las escalas cuando reciben atención educativa especializada.

Además, Malander (2014) realizó una investigación en Argentina titulada Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio, cuyo objetivo fue identificar si las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio de los estudiantes de nivel superior varían según el año cursado y detectar aquellas estrategias que son utilizadas en forma deficiente por los alumnos. La investigación se desarrolló siguiendo un diseño cuantitativo, ex post facto, de corte transversal, la muestra lo conformaron 115 estudiantes. Los resultados establecieron que existen diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio según el año cursado, específicamente en las escalas de: motivación, administración del tiempo, concentración, procesamiento de la información, estrategias de prueba, actitud y selección de ideas principales. Asimismo, los alumnos de primer año obtuvieron las medias más bajas en todas las dimensiones, siendo las menos utilizadas: administración del tiempo, concentración, ansiedad y autoevaluación o control.

También, un estudio realizado en Paraguay por Lacarruba et al. (2011) titulado Relación entre motivación y hábitos de estudio. El estudio fue descriptivo correlacional, de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 129 estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Asunción. Los resultados demuestran que existe poca relación entre motivación y hábitos de estudio.

2.1.2 Investigaciones nacionales.

Rosales (2016) realizó una investigación acerca del estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de

formación superior privada de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes. El diseño de investigación fue correlacional y de tipo no experimental transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario SISCO para medir el estrés académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados evidenciaron que el 80,50% presentó un nivel promedio del estrés académico y el 78,99% un nivel promedio de hábitos de estudio. Además, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Igualmente, Queneaya (2017) realizó un estudio titulado Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana, Universidad Nacional San Antonio de Abad del Cusco, 2016. El objetivo fue determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico, el tipo de estudio fue observacional, descriptivo, de corte transversal correlacional, la muestra lo conformaron 217 estudiantes. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados mostraron que existe una asociación entre el estrés académico y el rendimiento académico debido a que el 60.4% presenta estrés medio bajo y el 2.3% presenta estrés alto, el 63.6% presenta un rendimiento académico regular y solo el 2.3%, un rendimiento académico excelente.

Asimismo, Buendía (2015), realizó un estudio sobre el estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, sede Lima, 2013. El objetivo fue determinar la correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 71 estudiantes, se utilizó el inventario

SISCO del estrés académico como instrumento de recolección de datos para medir el estrés académico. Los resultados indican la existencia de una moderada correlación negativa entre el estrés académico y el rendimiento académico, del mismo modo, la correlación entre los estresores, los síntomas o reacciones del estrés académico y los resultados del rendimiento académico mostraron una moderada correlación negativa. Con respecto de la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, se encontró una baja correlación positiva y con niveles de significación por debajo de 5% en todos los casos.

De la misma forma, Chanamé (2018) realizó un estudio correlacional entre hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes del instituto del Sur 2017, el objetivo fue analizar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. El tipo de estudio fue no experimental de diseño correlacional, la muestra estuvo conformado por 399 estudiantes. El instrumento utilizado fue el inventario de hábitos de estudio de Pozar. Los resultados mostraron que el 44% de alumnos con rendimiento académico medio presentan un nivel de hábitos de estudio medio, asimismo, se demostró que hay relación entre las condiciones ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos y rendimiento académico.

Por su parte, Sobrino (2017) investigó la relación entre estilos de aprendizaje y hábitos de estudios en los estudiantes de la asignatura Metodología de Trabajo Universitario de la Universidad Privada Telesup-2016, que tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de aprendizaje y sus hábitos de estudio. El tipo de estudio fue de enfoque no experimental, de diseño transversal y descriptivo-

correlacional, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de estilos de aprendizaje de Honey y Alonso y el Inventario de hábitos de estudio CASM – 85. Revisión – 2005 de Luis Alberto Vicuña Peri, la muestra estuvo conformada por 144 estudiantes. Los resultados demostraron que el 66.7% de estudiantes tuvo hábitos de estudio con tendencia a positivo y muy positivo frente al 27.1% de estudiantes con una tendencia negativa. Asimismo, se evidenció la relación entre los estilos de aprendizaje y los hábitos de estudio.

Entre tanto, Angulo (2017) realizó un estudio sobre los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto y noveno ciclo de Odontología de la Universidad Norbert Wiener, Lima – Perú, 2017. El objetivo fue evaluar los hábitos de estudio de los alumnos; el estudio fue de tipo observacional, de diseño correlacional descriptivo y transversal; la muestra lo conformaron 112 estudiantes, el instrumento utilizado fue el inventario de Gilbert Wrenn. Los resultados evidenciaron que el 59,8% presentó un nivel deficiente de hábitos de estudio, asimismo, se demostró que no existe relación entre los hábitos de estudio con el sexo o ciclo de estudio.

2.2 Marco histórico

2.2.1 Estrés Académico.

Según Martínez y Díaz (2007) al término estrés se le atribuye muchos conceptos, sin embargo para poder comprender e interpretar mejor éste término es necesario resaltar que su aparición se remonta a la década de los 30, cuando Hans Selye, un joven austríaco de tan solo 20 años de edad, estudiante de segundo año de medicina de la Universidad de Praga, observó que todos los enfermos, además de

padecer las enfermedades diagnosticadas en sus respectivas historias clínicas, presentaban síntomas comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros. Este diagnóstico llevó al investigador a ejercer su paternidad denominando al fenómeno descubierto síndrome de estar enfermo.

Asimismo, el estrés ha sido definido por Oblitas (2004) desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así, por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, que el estrés surge en el interior de la persona. Las orientaciones psicológicas y sociales, por su parte, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos.

Por su parte, según Araujo et al. (2000), el término estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Al parecer, según la etimología, el término en referencia proviene del francés *destresse*, con el significado de ser o estar colocado en situación de estrechez u opresión. Su forma original inglesa fue *distress*, voz que con el paso de los siglos fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como *estrés*, que significa presión, tensión, fatiga nerviosa. Es de anotar que Forero *et al* (2004), considera al estrés como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. En esta interpretación, el estrés deja de ser considerado tan solo como una enfermedad, para asumirlo como un sistema de adaptación que acompaña al ser humano. De esta manera, la correcta utilización de

los mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de enfermedades psicosomáticas y somatopsíquicas.

2.2.2 Hábitos de estudio.

Para hablar de este término necesitamos mencionar a Skinner quien hace referencia a los hábitos de estudio en su teoría sobre el reforzamiento, este mismo puede ser aplicado en varios aspectos, ya sea para cambiar el comportamiento, establecer uno nuevo, mantener uno ya existente, extinguir uno indeseado, aumentar o disminuir la respuesta o establecer límites extremadamente refinados de control del estímulo, como es ampliamente conocido; presenta cierta forma de expresar lo que ocurre dentro de la mente del individuo durante el proceso de aprendizaje (Charca, 2017).

Los seres humanos exhibimos un sinnúmero de comportamientos que ponemos en práctica en forma rutinaria. Son comportamientos que realizamos casi automáticamente sin que requieran de mucho esfuerzo consciente de nuestra parte. Esto es lo que comúnmente llamamos hábito o costumbre y puede ser una actividad que rinde resultados positivos, saludables, que generan una sensación de bienestar o negativos, no saludables, que generan malestar, dolor. Los comportamientos poco saludables que se desarrollan alrededor de las actividades de estudio, y a los que, a través de la repetición, se invierte una cantidad de tiempo considerable, pueden ser modificados favorablemente si activamente se busca información adecuada y, mediante esfuerzo consciente, ponemos en práctica esa información (Universidad San Martín de Porras, 2018).

Asimismo, haciendo referencia al término estudio, Vigo (2007) señala que es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Es un proceso orientado hacia metas, porque cuando se estudia, se lo hace en función de unos objetivos o metas preestablecidos que se pretende alcanzar en un determinado tiempo.

Por su parte, Poves (2002), señala que el hábito de estudio es una acción que la persona realiza diariamente aproximadamente a la misma hora, asimismo, añade que la repetición de dicha conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente.

2.3. Hipótesis

2.3.1 Hipótesis principal.

Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

2.3.2 Hipótesis derivadas.

- Existe relación significativa entre los estresores y los hábitos de estudio en estudiantes del 4°y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

- Existe relación significativa entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Existe relación significativa entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Existe relación significativa entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.
- Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

2.4 Marco legal

La Constitución Política del Perú (1993) expresa en el Título I Constitución de la persona y de la sociedad, Capítulo I Derechos fundamentales de la persona, en el Artículo 2 Derechos fundamentales de la persona: Toda persona tiene derecho:

1. A la vida, a su identidad, a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar. El concebido es sujeto de derecho en todo cuanto le favorece.

Por otro lado, la Ley 28044 Ley general de educación, en el Artículo 3° declara que “la educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad. El Estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la Educación Básica. La sociedad tiene la responsabilidad de

contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo” (Congreso de la República del Perú, 2003).

La Ley General de Salud (1997), en el artículo 11, expresa claramente que toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación. El Estado garantiza la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional; y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación.

2.5 Marco teórico

2.5.1 El estrés.

A inicio del siglo XIV, el término estrés fue tomado del latín stringere: tensar o estirar y utilizado por el idioma inglés (strain: tensión) para definir la opresión, la adversidad y la dificultad (Moscoso, 1998) citado por (Olivet, 2010). No es hasta su irrupción en el ámbito de la Medicina que el estrés adquiere la importancia que tiene hoy en día.

Selye (1974) considerado uno de los padres del enfoque teórico de dicho término, formuló la siguiente definición: “El estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea esta, causada por o resulte de, condiciones agradables o desagradables” (p.74) citado por Flores (2001).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Desde el punto de vista biológico, en el estrés existe un recurso que nos mantiene alerta ante las

variaciones del contexto en el que nos desenvolvemos suponiendo un riesgo para la persona. Esto a su vez, permite que el individuo busque los medios necesarios para poder afrontarlos y de esa manera mantener en equilibrio su medio interno.

a. Para fines de esta investigación se tomó en cuenta el modelo realizado por Barraza (2006) quien a su vez se fundamentó en la Teoría General de Sistemas de Bertalanfy, (1991) y en el modelo transaccional del estrés de Cohen y Lazarus, (1979), Lazarus y Folkman, (1986), Lazarus, (2000) y Jaimes, (2008).

2.5.2 Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico.

Según Jaimes (2008) el ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional desde su nacimiento hasta su muerte, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros.

Lo anterior es corroborado por Barraza, (2006) quien señala que el hecho de pasar períodos prolongados de su vida en diversas instituciones educativas, las diversas actividades realizadas por ellas, así como la promoción por sus diferentes niveles suelen ser eventos estresantes para el estudiante.

Cuando el estudiante inicia o desarrolla los estudios en las instituciones educativas, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias que se presentan en dos niveles, el primero es el general y comprende a la institución, las exigencias en

este nivel son el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etc.), el participar en las prácticas curriculares (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales.), entre otras, y el segundo es el particular, que comprende el salón de clase; en él se pueden encontrar exigencias relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia) (Barraza, 2006).

Para poder actuar, el estudiante realiza una valoración cognitiva de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él, y de los recursos que dispone para enfrentarlo. Esta valoración puede tener dos resultados: El primero de ellos; cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona, pueden estar enfrentados con los recursos de que se dispone, el segundo; cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona no pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone, y por lo tanto, dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (no poseo la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (al no explicar adecuadamente un tema) o un desafío (pasar un examen que promedie la evaluación del semestre), o emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor) (Barraza, 2006).

El desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas):

- a. Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores.
- b. Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos.
- c. Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

Ante estos síntomas, la persona se ve en la necesidad de actuar para retornar a su equilibrio sistémico; sin embargo, para poder actuar necesita inicialmente realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno. Esta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. Una vez decidida la estrategia de afrontamiento, la persona actúa para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes (Barraza, 2006).

2.5.3 Síntomas generales del estrés.

- a. Estado de ansiedad
- b. Sensación de ahogo e hipoxia aparente
- c. Rigidez muscular
- d. Pupilas dilatadas (midriasis)
- e. Incapacidad de conciliar el sueño (insomnio)
- f. Falta de concentración de la atención
- g. Irritabilidad

- h. Pérdida de las capacidades para la sociabilidad
- i. Estado de defensa del yo

2.5.4 El estrés académico.

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar, citado por Berrio y Mazo (2012).

Asimismo, (Caldera, 2007) define el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, de tal forma que, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Para fines de la presente investigación, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes de secundaria.

2.5.5 Síntomas del estrés académico.

Existen diversas propuestas acerca de la sintomatología del estrés, tal es así que según Polo, Hernández y Poza (1996) los síntomas se evidencian en 3 niveles:

- a. Nivel Fisiológico: El corazón se agita, molestias en el estómago, temblores, sequedad en la boca y dificultad para tragar.
- b. Nivel Cognitivo: Preocupaciones, miedo, pensamientos negativos, inseguridad, llanto.

- c. Nivel motor: Movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo, movimientos torpes, fumar, beber, tartamudeo, dificultad para expresarse verbalmente.

Por su parte, Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro y Mejías (2008) refieren que los síntomas del estrés académico son:

- a. Ansiedad
- b. Insomnio
- c. Perdida de la capacidad para socializarse
- d. Irritabilidad
- e. Estado del Yo

La presente investigación se inclina por la propuesta de Barraza (2005), quien menciona que el estrés académico refleja la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de las situaciones vividas como estresores, lo que se evidencia en:

- a. Síntomas físicos: Implican reacciones propias del cuerpo, tales como trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir, el dolor abdominal y las diarreas.
- b. Síntomas psicológicos: Se relacionan con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo. Entre ellos están la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sensación de tener la mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y problemas de concentración.

- c. Síntomas comportamentales: Involucran la conducta del individuo como fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases.

2.5.6 Estresores académicos.

Son aquellas situaciones o entidades que, por lo general, se presentan como una amenaza para el individuo. Es muy común que las situaciones estresantes se presenten en el ámbito académico, usualmente por la falta de adaptación de las personas a un nuevo ambiente, razón por la cual es más común observar niveles altos de estrés en los primeros años de la carrera y en la época anterior a los exámenes.(Córdova, 2015).

Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996), después de analizar un conjunto de estresores exclusivamente académicos, llegaron a la conclusión de que la mayoría de los mismos deben ser considerados menores debido a que se establecen como estresores por la valoración cognitiva que realiza el individuo; por lo cual pueden o no ser un estímulo estresante. Refiere que hay una serie de estresores académicos como:

- El trabajo en equipo, ya que algunas personas son menos capaces de realizar ciertas tareas que otras.
- Las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución.
- La gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir.

- Un lugar inadecuado de estudios que perjudica su desempeño académico.
- Poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar.
- Problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva.
- Los exámenes que dan de manera constante.
- Las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante.
- Estreseros académicos

Tabla 1

Estresores académicos

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen.
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase.
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (Responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc).
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo números de créditos, trabajos obligatorios, etc)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para el trabajo	Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad con los compañeros
Problemas o conflictos con los compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
El trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

Fuente: Barraza (2005)

2.5.7 Hábitos de estudio.

Son técnicas de estudio que pueden apoyar los procesos académicos individuales y que se evidencian en resultados (Agudelo y Santa, 2009).

Belaunde (1994) lo define como la manera como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, lo cual implica la necesidad de organizar factores como el tiempo, el espacio, las técnicas y los métodos para estudiar. En ese sentido, se requiere que el estudiante tenga conciencia de la forma en la que selecciona, adquiere, retiene, organiza e integra nuevos conocimientos y del modo en que se puede apoyar en las habilidades que posee.

Por su parte, Negrete (2009), menciona que son aquellas actividades o experiencias que se realizan constantemente para un mayor provecho en la actividad estudiantil, esto significa saber cómo administrar el tiempo, mejorar la concentración y la memoria, leer libros de texto, tomar apuntes, escribir temas e informes, presentar exámenes, hacer informes orales, mejorar la motivación escolar y las relaciones interpersonales.

Para Hernandez, Perego y Garza (2012) los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida.

2.5.8 Importancia de los hábitos de estudio.

“El trabajo del estudiante como cualquier otro trabajo, exige constancia, paciencia y un gran esfuerzo. Esfuerzo que en muchas ocasiones no se ve favorecido por el

éxito” (Jiménez y González 2005 p. 11). Por lo tanto, los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente.

Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más; por ello, para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo escolar (Belaunde, 1994).

Para Grajales (2002) los resultados de muchas investigaciones señalan la importancia del desarrollo de habilidades o hábitos de estudio apropiados para el buen desempeño del estudiante, asimismo, alude que es un tema que interesa a docentes, padres, alumnos, psicólogos, pedagogos, y otros profesionales de la educación, además afirma que se estudia para adquirir y asimilar conocimientos que permitan desarrollar y organizar mejor la vida de los estudiantes.

- Planificándote evitarás sentimiento de culpa
- Vas a conocer y practicar un método para mejorar tu lectura
- Tendrás más confianza en ti mismo (a)
- Harás más cosas en menos tiempo
- Conseguirás un mejor rendimiento académico
- Te será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas, los resúmenes, etc.
- Aprenderás a planificar tus repasos.

2.5.9 Condiciones generales que posibilitan el hábito de estudio.

De acuerdo a Agudelo y Santa (2009 p. 54-55) dichas condiciones son:

2.5.9.1 Estado físico.

Es la primera condición para que se dé el impulso hacia un estudio serio y productivo. Para tener un buen estado físico que favorezca las condiciones fisiológicas para el aprendizaje se requiere:

- a. Alimentación balanceada y regularidad en el consumo de alimentos.
- b. Evitar excesos de alcohol y cigarrillo.
- c. Ejercicio moderado.
- d. Tiempo para dormir y descansar.

2.5.9.2 Bienestar psicológico.

En relación con el estudio, se requieren de ciertas disposiciones para lograr los mejores resultados:

- a. Interés: Deseo de aprehender (motivación). - El entusiasmo: es la potencialización del interés.
- b. Voluntad: Capacidad de cumplir lo que uno se ha propuesto realizar resistiendo a las múltiples "tentaciones".
- c. Perseverancia: Mantenerse en la tarea más allá de los plazos previstos para obtener resultados.
- d. Confianza: Conocer las capacidades, tener seguridad en lo que se hace, certidumbre, convencimiento de lo que se hace.
- e. Serenidad: Tranquilidad para afrontar las dificultades que permite encontrar soluciones racionales.

- f. Satisfacción: Síntoma de que se está avanzando, creando, realizando, como reacción que impulsa a seguir adelante.
- g. Concentración: Capacidad para fijar la atención, aislarse de estímulos o distractores y mantenerse enfocado en el objeto de estudio.
- h. Procesos mentales activos: Procesar la información mediante herramientas mentales (comprensión, análisis, síntesis, comparación, identificación, generalización, particularización, clasificación, indagación, deducción, etc.)
- i. Además, añaden que existen algunas sugerencias útiles para tener una mejor disposición frente al trabajo académico y favorecer la atención-concentración:
- j. Planificar el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- k. Descansar brevemente después de haber transcurrido dos horas de estudio para relajarse de la concentración mantenida hasta ese momento.
- l. Cambiar la materia de estudio: para mantener por más tiempo la concentración. Dedicar una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos, para dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8 a 10 minutos sin que descienda su concentración.

2.5.9.3 Condiciones Ambientales.

Las condiciones del entorno pueden favorecer o dificultar el aprendizaje. Se debe considerar los siguientes factores:

- a. Materiales de trabajo al alcance, adecuados y en orden.

- b. Lugar fijo, muy familiar y acondicionado, libre de distractores visuales y auditivos, con buena luz y ventilación.
- c. Biblioteca y computador: recurso básico para todo el que estudia.

2.5.9.4 Organización.

La falta de organización es uno de los errores más notorios al estudiar y genera desperdicio de tiempo y energía. Esta falencia se visibiliza en la dificultad de ordenar los elementos de una tarea, no estudiar lo que se debería ni cómo se debería, no aprovechar el tiempo libre y acumular trabajo en ciertos periodos del semestre. Organizarse implica, ante todo, planear el estudio y administrar de manera cuidadosa las variables que se ven implicadas en este proceso.



Figura 1. Los hábitos de estudios más importantes. Adaptado por Bellver, R, 2019, Lifeder.

2.5.10 Técnicas para incrementar la motivación al estudio.

De acuerdo a (Salas 1999 p. 2 - 3) las técnicas son:

- a. Buscar objetivos y diseñar medios para lograr conseguirlos: diseñar objetivos próximos [...] que mantengan el interés en el estudio a lo largo del curso.
- b. Emplear técnicas activas: [...] subrayado, esquematización, resumen, hacerse preguntas e intentar resolverlas, etc.
- c. Procurar hacer del estudio un hábito: Acostumbrarse a estudiar todos los días a la misma hora y en la misma habitación.
- d. Gratificar los objetivos cumplidos. Concederse pequeños premios cuando consigas objetivos planificados.
- e. Hacer un sobresfuerzo inicial: Entendiendo que los primeros días del curso son los más difíciles de todos.
- f. Desarrollar la curiosidad: [...] Se atiende mejor aquellos temas que más interesan y esto se traduce en una mayor facilidad para entenderlos. Si la asignatura o tema es valorado como pesado y carente de interés.
- g. Evitar los distractores
- h. Tener autoconfianza: en el buen estudiante los éxitos de años anteriores y del presente operan como reforzantes del sentimiento de seguridad y le motivan a seguir en los estudios.

2.6 Marco conceptual

Estrés.

Es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción (OMS).

Estrés académico.

El estrés académico es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Estresores académicos.

Lazarus y Folkman (1986) definieron a los estresores académicos como las exigencias que las escuelas e instituciones en lo general, y los maestros en lo particular, les plantean a los estudiantes y que, después de una previa valoración por parte de estos, son consideradas como desafíos difíciles ya que los recursos propios con que cuenta no son suficientes para afrontarlas.

Hábitos de estudio .

Poves (2002) señala que los hábitos de estudio son acciones que se realizan todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de esta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que la hace más fácil y efectiva. El estudiante organiza su tiempo y espacio; aplica técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar. Asimismo, Oré (2012) lo conceptualiza como las habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición constante de actos iguales o semejantes

en el quehacer educativo, practicados por los estudiantes para conocer, comprender y aplicar nuevos contenidos; la operacionalización de estos hábitos se realiza a través de técnicas de estudio.

Síntomas.

Pérez (1998), citado en González, (2016) mencionó que los síntomas son determinadas reacciones que generan sucesos emotivos que se relacionan con la segregación hormonal, específicamente con las hormonas excitatorias como el cortisol; los niveles de adrenalina y noradrenalina suelen aumentar antes y durante el desarrollo de actividades estresantes. Estas hormonas producen cambios en el metabolismo, la tensión arterial, el ejercicio, y la frecuencia cardiaca, todo dirigido a aumentar el rendimiento general.

Capítulo III. Materiales y métodos

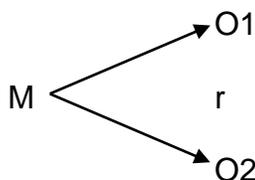
3.1 Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo correlacional, porque permitió analizar la relación o asociación entre variables, pero en ningún momento causas o consecuencias. Su principal soporte fue el uso de herramientas estadísticas (Bernal, 2010). Asimismo, el enfoque fue cuantitativo porque los datos obtenidos serán presentados o expresados en números utilizando los criterios estadísticos, con el propósito de contrastar la hipótesis (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

3.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental transaccional o transversal, porque el estudio se realizó sin manipulación deliberada de las variables y en los que solo se observó los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos; fue transaccional o transversal, porque la recolección de datos se dio en un solo momento y tiempo único, cuyo propósito fue describir variables y analizar su incidencia y su interasociación cuantitativa de tipo descriptivo correlacional. (Hernández et al., 2014)

Su esquema fue el siguiente:



Dónde:

M= Muestra; O1, O2: Observación de las variables; r: Asociación.

3.3 Población y muestra

Participantes

Los participantes de esta investigación fueron 135 estudiantes de ambos sexos de 4° año de educación secundaria de las secciones A, B y C y de 5° año de las secciones A y B, de la Institución Educativa Guillermo Billinghurst, 2018. Centro poblado de Puerto Maldonado, distrito Tambopata, provincia Tambopata y región Madre de Dios.

Tabla 2

Distribución de los participantes

Grado	Cantidad
4°A	28
4° B	25
4° C	30
5° A	25
5° B	27
TOTAL	135

3.4 Operacionalización de variables

Tabla 3

Operacionalización de la variable – Estrés académico

Variables	Dimensiones	Subdimensiones	Operación instrumental/ Items	Definición operacional/ Valoración
Variable 1 Estrés académico.	Estresores		La competencia con los compañeros del grupo Sobrecarga de tareas y trabajos escolares La personalidad y el carácter del profesor Las evaluaciones: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) No entender los temas que se abordan en la clase Otra _____ (Especifique)	La sumatoria a obtener tiene un valor entre 9 y 45 puntos 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
		Síntomas o Reacciones físicas	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	La sumatoria a obtener tiene un valor entre 6 y 30 puntos 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
	Síntomas	Síntomas o reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	La sumatoria a obtener tiene un valor entre 5 y 25 puntos 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
		Síntomas o reacciones comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores escolares Aumento o reducción del consumo de alimentos Otra _____ (Especifique)	La sumatoria a obtener tiene un valor entre 5 y 25 puntos 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
	Estrategias de afrontamiento		Habilidad asertiva (defender preferencias, ideas sin dañar a otros) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas Concentrarse en resolver la situación preocupante Elogios a sí mismo Religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Búsqueda de información sobre la situación Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Tiempo limitado para hacer el trabajo Otra _____ (Especifique)	La sumatoria a obtener tiene un valor entre 10 y 50 puntos 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

Tabla 4

Operacionalización de la variable - Hábitos de estudios

Variables	Dimensiones	Operación instrumental/ Items	Definición operacional/ Valoración
Variable 2 Hábitos de estudio.	¿Cómo estudia usted?	<p>Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes. Subrayo las palabras cuyo significado no sé. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos. Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria. Trato de memorizar todo lo que estudio. Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. Estudio solo para los exámenes.</p>	La medida se asume en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM- 85 – R- 2014 (Vicuña, 2014).
	¿Cómo hace usted sus tareas?	<p>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago. Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</p>	
	¿Cómo se prepara usted para sus exámenes?	<p>Estudio por lo menos dos horas al día. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes. Me pongo a estudiar el mismo día del examen. Repaso momentos antes del examen. Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen. Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso. Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.</p>	
	¿Cómo escucha usted sus clases?	<p>Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase. Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.</p>	

¿Qué acompaña sus momentos de estudios?	<p>Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo. Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto. Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases. Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular</p> <hr/> <p>Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar. Requiere de la compañía de la TV para estudiar. Requiere de tranquilidad y silencio para estudiar. Requiere de algún alimento que como mientras estudio. Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales</p>
---	--

3.5 Técnicas de recolección de datos.

Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos. Para la variable estrés académico se empleó el inventario SISCO construido y validado por Barraza (2007) en México y adaptado en el Perú por López (2017). El inventario cuenta con 33 ítems y presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Asimismo, están agrupados en 3 dimensiones: Estresores que contienen 7 ítems. Síntomas que se subdivide en físicos que contiene 6 ítems, psicológicos que contiene 5 ítems y comportamentales que contiene 5 ítems y Estrategias de Afrontamiento que contienen 10 ítems.

Para la variable Hábitos de estudio se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85- revisión 2014 dado a conocer en el año 1985 (Vicuña, 2014). El inventario consta de 55 ítems, con respuestas dicotómicas, los cuales se encuentran agrupados en cinco dimensiones: ¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha sus clases?, y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? La confiabilidad se comprobó mediante la técnica test retest, mostrándose valores de 0.98 para la escala completa, de 0.98 para las dimensiones forma de estudiar, resolución de tareas, forma de escuchar clases; 0.99 para preparación de exámenes, y 0.97 para la dimensión ¿qué acompaña sus momentos de estudio?

3.6 Procesamiento y análisis de los datos obtenidos.

Una vez obtenidos los datos, se procesaron los datos mediante el software estadístico SPSS.25.0 para Windows. Asimismo, Se realizó el análisis estadístico descriptivo, la prueba de normalidad y la prueba de hipótesis.

Capítulo IV. Resultados y Discusión

4.1. Análisis descriptivos de los datos

4.1.1. Análisis descriptivos generales.

Los resultados de la tabla 5, muestran que el 53.5% de los estudiantes fueron de género masculino, asimismo, el 55,4% de los participantes fueron del cuarto grado de secundaria y el 60%, profesaban la religión católica.

Tabla 5

Datos sociodemográficos de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Femenino	47	46,5
Masculino	54	53,5
Grado		
4°	56	55.4
5°	45	44,6
Religión		
Católico	51	60,0
Evangélico	6	7,1
Adventista	3	3,5
Otro	25	29,4

4.1.2. Análisis descriptivo de las variables.

Los resultados de la tabla 6 muestran que el 63.4% de los estudiantes presentó un nivel bajo de estrés y solo el 9,9% un nivel de estrés académico que osciló entre alto y muy alto.

Tabla 6

Nivel del estrés académico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	4
Bajo	64	63,4
Promedio	23	22,8
Alto	7	6,9
Muy alto	3	3
Total	101	100

Los resultados de la tabla 7 evidencian los niveles y porcentaje de los estresores académicos de los estudiantes. Allí se aprecia que el 58.9% presentó un nivel bajo; el 24,8%, nivel promedio; el 10,9%, nivel alto; el 5%, nivel muy bajo y el 1%, nivel muy alto.

Tabla 7

Nivel de los estresores académicos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	5	5
Bajo	59	58,9
Promedio	25	24,8
Alto	11	10,9
Muy alto	1	1
Total	101	100

Los resultados de la tabla 8 revelan los niveles y porcentaje de los síntomas físicos del estrés académico de los estudiantes. Se aprecia que el 61.4% presentó un nivel bajo; el 17,8%, nivel muy bajo; el 15,8%, nivel promedio y el 5%, nivel alto.

Tabla 8

Niveles de síntomas físicos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	18	17,8
Bajo	62	61,4
Promedio	16	15,8
Alto	5	5
Muy alto	0	0
Total	101	100

Los resultados de la tabla 9 exponen los niveles y porcentaje de los síntomas psicológicos del estrés académico de los estudiantes. Se evidencia que el 68,3% presentó un nivel bajo; el 20,8%, nivel muy bajo; el 5,9%, nivel promedio y el 5%, nivel alto.

Tabla 9

Niveles de síntomas psicológicos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	21	20,8
Bajo	69	68,3
Promedio	6	5,9
Alto	5	5,0
Muy alto	0	0
Total	101	100

Los resultados de la tabla 10 muestran los niveles y porcentaje de los síntomas comportamentales de estrés académico de los estudiantes. Se aprecia que el 64,4% presentó un nivel bajo; el 18,8%, nivel promedio; el 8,9%, muy bajo; el 5%, nivel alto y el 3%, nivel muy alto.

Tabla 10

Niveles de síntomas comportamentales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	9	8,9
Bajo	65	64,4
Promedio	19	18,8
Alto	5	5
Muy alto	3	3
Total	101	100

Los resultados de la tabla 11 muestran los niveles y porcentaje de las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes. Allí se aprecia que el 34,6% presentó un nivel muy alto; el 24,8%, nivel alto; el 20,8%, nivel promedio; el 16,8%, nivel bajo y el 3%, nivel muy bajo.

Tabla 11

Niveles de estrategias de afrontamiento

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	3
Bajo	17	16,8
Promedio	21	20,8
Alto	25	24,8
Muy alto	35	34,6
Total	101	100

Respecto a los hábitos de estudio, la tabla 12 reporta que el 34,7% de los estudiantes presentó un nivel promedio y el 31,7%, un nivel bajo.

Tabla 12

Nivel de los hábitos de estudios

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	3
Bajo	32	31,7
Promedio	35	34,7
Alto	20	19,8
Muy alto	11	10,8
Total	101	100

Los resultados de la tabla 13 muestran los niveles y porcentaje niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo estudia usted? de los estudiantes. Se puede ver que el 40,6% presentó un nivel bajo; el 30,7%, nivel promedio; el 16,8%, nivel alto; el 9.9%, nivel muy bajo y el 2%, nivel muy alto.

Tabla 13

Niveles - ¿Cómo estudia usted?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	10	9,9
Bajo	41	40,6
Promedio	31	30,7
Alto	17	16,8
Muy alto	2	2
Total	101	100

Los resultados de la tabla 14 exponen los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas? de los estudiantes. Se observa

que el 38,6% presentó un nivel promedio; el 29,4%, nivel bajo; el 22,8%, nivel alto; el 5.9%, nivel muy alto y el 3.3%, nivel muy bajo.

Tabla 14

Niveles ¿Cómo hace usted sus tareas?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	3,3
Bajo	30	29,4
Promedio	39	38,6
Alto	23	22,8
Muy alto	6	5,9
Total	101	100

Los resultados de la tabla 15 muestran los niveles y porcentaje niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo se prepara usted para sus exámenes? Se observa que el 49,5% presentó un nivel promedio; el 27,7%, nivel alto; el 14,8%, nivel bajo y el 4%, tanto un nivel muy alto como muy bajo.

Tabla 15

Niveles- ¿Cómo se prepara usted para sus exámenes?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	4
Bajo	15	14,8
Promedio	50	49,5
Alto	28	27,7
Muy alto	4	4
Total	101	100

Los resultados de la tabla 16 muestran los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo escucha usted sus clases? En este caso, se observa

que el 31,7% presentó un nivel alto; el 28,7%, nivel promedio; el 20,8%, nivel bajo; el 16,8%, nivel muy alto y el 2%, nivel muy bajo.

Tabla 16

¿Cómo escucha usted sus clases?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	2
Bajo	21	20,8
Promedio	29	28,7
Alto	32	31,7
Muy alto	17	16,8
Total	101	100

Los resultados de la tabla 17 muestran los niveles y porcentaje niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión *¿Qué acompaña sus momentos de estudio?* Allí se aprecia que el 33,6% presentó un nivel muy bajo; el 23,8%, nivel alto; el 21,8%, nivel promedio y el 20,8%, nivel bajo.

Tabla 17

¿Qué acompaña sus momentos de estudios?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	34	33,6
Bajo	21	20,8
Promedio	22	21,8
Alto	24	23,8
Muy alto	0	0
Total	101	100

4.2. Análisis de normalidad de los datos

4.2.1. Prueba de bondad de ajuste.

a) P-valor $\geq \alpha$ Aceptar H_0 = Los datos provienen una distribución normal.

b) P-valor $< \alpha$ Aceptar H_1 = Los datos NO provienen de una distribución normal.

Se utilizó la prueba estadística Kolmogorov-Smirnova para evaluar la normalidad de los datos debido a que la muestra es superior a 50.

El criterio para determinar la normalidad de los datos es:

Los resultados de la tabla 18 evidencian el análisis de normalidad. Se puede notar que las variables en estudio presentan una distribución normal; por lo tanto, para medir la relación se utilizó la prueba paramétrica Coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 18

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés académico	0,081	101	0,096
Hábitos de estudio	0,063	101	0,200

4.3. Análisis inferenciales de los datos

4.3.1. Prueba de hipótesis para medir la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

H_0 : $\mu^1 = \mu^2$ El estrés académico no se relaciona significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E.

Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ El estrés académico se relaciona significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

Estadístico de prueba

Aplicada a este y los próximos análisis de prueba.

La fórmula del estadístico de prueba es:

$$r_{xy} = \frac{\sum z_x z_y}{N}$$

r_{xy} = Coeficiente de correlación de Pearson

Z_x = Puntaje de la variable predictiva

Z_y = Puntaje de la variable criterio

n = Tamaño de la muestra

Los resultados de la tabla 19 muestran que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = 0,203$) y un nivel de significancia 0.042 ($p < 0.05$).

Tabla 19

Relación entre el estrés académico y los hábitos de estudios

		Estrés académico	Hábitos de Estudios
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	0,203*
	Sig. (2 extremidades)		0,042
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	0,203**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,042	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 extremidades).

Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es menor al valor alfa ($p = 0.042 < 0.05$) se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre las variables en estudio, esto significa que a mayores niveles estrés académico menores serán las habilidades para manejar los hábitos de estudio.

4.3.2. Prueba de hipótesis para la medir la relación entre los estresores académicos y los hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ Los estresores académicos no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

.Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ Los estresores académicos se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

Los resultados de la tabla 20 muestran que no existe relación significativa entre los estresores académicos y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = ,168$) y un nivel de significancia 0.093 ($p > 0.05$).

Tabla 20

Relación entre los estresores académicos y los hábitos de estudios

		Estresores académicos	Hábitos de estudios
Estresores académicos	Correlación de Pearson	1	0,168*
	Sig. (2 extremidades)		0,093
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	0,168**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,093	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 extremidades).

Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es mayor al valor alfa ($p = 0.093 > 0.05$) se acepta la hipótesis nula y se concluye que no existe relación significativa entre los estresores académicos y los hábitos de estudio.

4.3.3. Prueba de hipótesis para medir la relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ Los síntomas físicos no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ Los síntomas físicos se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

Los resultados de la tabla 21 muestran que no existe relación significativa entre los síntomas físicos y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = 0,175$) y un nivel de significancia 0.080 ($p > 0.05$).

Tabla 21

Relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudios.

		Síntomas físicas	Hábitos de estudios
Síntomas físicos	Correlación de Pearson	1	0,175
	Sig. (2 extremidades)		0,080
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	0,175	1
	Sig. (2 extremidades)	0,080	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel $0,01$ (2 extremidades).

Regla de decisión: Debido a que el valor de significancia es mayor al valor alfa ($p = 0.080 > 0.05$) se acepta la hipótesis nula y se concluye que no existe relación significativa entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio.

4.3.4. Prueba de hipótesis para medir la relación entre los síntomas psicológicas y los hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ Los síntomas psicológicos no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ Los síntomas psicológicos se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4 y 5 grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

Los resultados de la tabla 22 muestran que existen relación significativa entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = 0,233$) y un nivel de significancia 0.019 ($p > 0.05$).

Tabla 22

Relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio

		Síntomas psicológicos	Hábitos de estudios
Síntomas psicológicos	Correlación de Pearson	1	0,233*
	Sig. (2 extremidades)		0,019
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	0,233*	1
	Sig. (2 extremidades)	0,019	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 extremidades).

Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es menor al valor alfa ($p = 0.019 > 0.05$) se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio, esto significa que a mayores síntomas psicológicos del estrés académico menores serán las habilidades para manejar los hábitos de estudio.

4.3.5. Prueba de hipótesis para medir la relación entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudios.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ Los síntomas comportamentales no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

.Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ Los síntomas comportamentales se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Los resultados de la tabla 23 muestran que existen relación significativa entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = ,273$) y un nivel de significancia 0.006 ($p > 0.05$).

Tabla 23

Relación entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudios

		Síntomas comportamentales	Hábitos de estudios
Síntomas comportamentales	Correlación de Pearson	1	0,273**
	Sig. (2 extremidades)		0,006
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	0,273**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,006	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 extremidades).

Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es menor al valor alfa ($p = 0.006 > 0.05$) se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio, esto significa que a mayores síntomas comportamentales del estrés académico menores serán las habilidades para manejar los hábitos de estudio.

4.3.6. Prueba de hipótesis para la medir las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

Ho: $\mu^1 = \mu^2$ Las estrategias de afrontamiento no se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Ha: $\mu^1 \neq \mu^2$ Las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Los resultados de la tabla 24 muestran que no existen relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad negativa débil ($r = -0,048$) y un nivel de significancia 0.636 ($p > 0.636$).

Tabla 24

Relación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios

		Estrategias de afrontamiento	Hábitos de estudios
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	-0,048*
	Sig. (2 extremidades)		0,636
	N	101	101
Hábitos de estudios	Correlación de Pearson	-0,048**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,636	
	N	101	101

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 extremidades).

Regla de decisión

Los resultados muestran que no existen relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad negativa débil ($r = -0,048$) y un nivel de significancia 0.636 ($p > 0.05$) esto significa que, a mayores niveles de síntomas comportamentales del estrés académico, menores serán las habilidades para manejar los hábitos de estudio.

4.4 Discusión de resultados

Los resultados obtenidos muestran que el 63.4% de los estudiantes tienen un bajo nivel de estrés académico, estos resultados difieren con los hallados por Rosales (2016) quien encontró que el 80,50 % de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología del I al IV ciclo presenta un nivel promedio de estrés académico, la diferencia en los resultados se debió a las nuevas demandas académicas impuestas en el nivel universitario, lo cual genera mayor estrés académico.

Asimismo, los resultados mencionan que los estudiantes tienen un bajo nivel de estrés, en relación a los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Por lo tanto, estos resultados discrepan con los obtenidos por Oliveti (2010) quien manifiesta que los síntomas psicológicos en relación a los síntomas físicos y comportamentales son predominantes en alumnos de primer año.

Por otro lado, el 35% de los estudiantes presenta un nivel promedio de hábitos de estudio, estos resultados son similares a los obtenidos por Grados y Alfaro (2013) quienes hallaron en su investigación que el 34.9% de los estudiantes de Psicología de la Universidad Peruana Unión de Lima, en referencia a sus hábitos de estudio, presenta una tendencia positiva. Esta similitud se explica porque los participantes tienen edades muy próximas, tal es así que un grupo está saliendo del colegio y el otro está ingresando a la universidad.

Al realizar un análisis de la variable hábitos de estudio encontramos que los estudiantes en los momentos de estudio tienen un 33.7% de interrupciones siendo este el porcentaje más bajo. Esto concuerda con los resultados obtenidos por Vildoso (2003) quien, en una muestra constituida por estudiantes de una universidad de Lima,

afirma que los estudiantes en los momentos de estudio aceptan ser interrumpidos por la familia, amigos y otros. Frecuentemente cuando estudian ven televisión, escuchan música o están acompañados por la computadora.

Analizando los resultados encontramos que existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios, con un grado de intensidad débil ($r = ,203$) y un nivel de significancia 0.042 ($p < 0.05$). Estos resultados no concuerdan con los obtenidos en la investigación realizada por Cusihualpa (2016) quien encontró que existe relación moderada y negativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas ($r=- 0.51, p$). Esto se debe al poco uso de los hábitos de estudio por parte de los estudiantes de la universidad en mención.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudios con grado de intensidad débil ($r = 0,203$; $p < 0,042$) en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

No existe relación significativa entre los estresores académicos y los hábitos de estudios ($r = 0,168$; $p > 0,093$) en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

No existe relación significativa entre los síntomas físicos del estrés académico y los hábitos de estudios ($r = 0,175$; $p > 0,080$) en los estudiantes del 4 y 5 grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Existe relación significativa entre los síntomas psicológicos del estrés académico y los hábitos de estudios con grado de intensidad débil ($r = 0,233$; $p < 0,019$) en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Existe relación significativa entre los síntomas comportamentales del estrés académico y los hábitos de estudios con grado de intensidad débil ($r = 0,273$; $p < 0,006$) en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudios ($r = - 0,048$; $p < 0,636$), en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

5.2 Recomendaciones

- Fortalecer el área de tutoría escolar para ayudar a los estudiantes a prevenir el estrés académico.
- Impartir charlas con la ayuda de psicólogos para que los estudiantes identifiquen los síntomas del estrés académico y sepan cómo afrontarlos
- Realizar talleres para los estudiantes con el objetivo de fortalecer las estrategias de afrontamiento frente al estrés académicos.
- Capacitar a los docentes para ayudar a los estudiantes que presentan niveles de estrés académicos altos.
- Capacitar a los docentes sobre el uso de técnicas de estudio y la adquisición de hábitos de estudio.
- Realizar talleres para fomentar el desarrollo de los hábitos de estudios en los estudiantes.

Referencias

- Agudelo, H., Santa, L y Santa, V. (2009). *Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito universitario*. Institución Universidad Colegio Mayor de Antioquía, Colombia.
- Angulo, V. (2017). *Hábitos de estudio en alumnos de cuarto y noveno ciclo de la E.A.P de Odontología de la Universidad Norbert Wiener*. Universidad Norbert Wiener. Perú, Lima.
- American Psychiatric Association. (2006). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV*. Washington: APA.
- Araújo, A., Sierra, A., García, M., Echeverri, M., Contreras, E., De Arteaga, J. (2000). *Persona y familia en el mundo actual*. Universidad de La Sabana. Chía, Colombia,
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, (4), 22–37.
- Barraza, M.(2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. Recuperado de: <https://doi.org/1870-8420>.
- Barraza, A.(2007).Estrés académico: un estado de la cuestión.*Revista Eléctronia Psicología Científica*.
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de Estudio. *Revista de La Facultad de Psicología de La Universidad Femenina Del Sagrado Corazón Lima*, 2(2).
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (P. Educación, Ed.) (3 edición). Colombia.

Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estres Academico. *Medical Center*, 33(2), 81–87.

Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Bertalanffy, F.(1991).von: Cell Renewal, *International Review of Cytology*, 13, 357-366.

Buendia, A. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote*. Universidad Cesar Vallejo.

Cabanach, R., Souto-Gestal, A., y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>

Caldera, J. Pulido, B y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Cárcamo, E. (2017). *Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x>

Castillo, C., Chacón, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Chanamé, M. (2018). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico de*

los alumnos ingresantes del Instituto del Sur 2017.

Charca, L.(2017). Clima Social Familiar y su relación con los Hábitos de Estudio en estudiantes de Educación Intercultural Bilingüe de la Escuela Académico Profesional de Educación de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca, 2014. Recuperado

de:http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/683/Joel_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Congreso de la República. (1997). Ley General de Salud N° 26842- PERU. 1997, (1), 1–5. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Congreso de la República del Perú. (2003). Ley N° 28044. Ley General de Educación del Perú, 36.

Constitución Política del Perú, (1993). Recuperado de: <http://www.pcm.gob.pe/wp-content/uploads/2013/09/Constitucion-Pol%C3%ADtica-del-Peru-1993.pdf>

Cordova, I. B. D. (2015). Estres y su Asociacion en Rendimiento Academico en los Estudiantes de la Facultad de Medicina., 1–125.

Cusihualpa, J. (2016). Hábitos de Estudios y Estrés académico en estudiantes Universitarios. (Tesis para título). Universidad Alas Peruanas, Lima

Del Cid Pérez, Alma, Méndez Rosemary & Sandoval Recinos, F. (2007). Investigación fundamentos y metodología. (P. Educación, Ed.) (1st ed.). México.

Evaluación Censal de Estudiantes (2016). ¿Cuánto aprenden nuestro estudiantes? Recuperado de: <http://umc.minedu.gob.pe/wpcontent/uploads/2017/04/Resultados-Nacionales-2016.pdf>.

- Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá. Universidad de La Sabana.
- Flores, M. (2001). *El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional* (Tesis de doctorado). Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España.
- Grados, J. y Alfaro, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del primer año de Psicología de la universidad Peruana Unión. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 6(2) ,48-53.
- Hernandez, C., Perego, N., y Garza, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de La Educación Superior*, 41(163), 67–87.
- Hernández, R., Fernández, C.,y Baptista, C. (2014). *Metodología de la investigación*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53, Recuperado de : <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Iglesias, M., Gutiérrez, N., Loew, S., y Rodríguez, C. (2016). Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. *European Journal of Education and Psychology*, 9(1), 29–37. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.07.002>
- Jaimés, P. (2008). Validación del inventario sisco del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga.
- Jiménez, J. , y González, J. (2005). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio* : La Tierra Hoy.

- Lacarruba, F., Leiva, L., Morínigo, S., Pertile, S., Ruiz, D., y Frutos, M. (2011). Eureka revista científica de psicología. *Eureka (Asunción)*, 8(2), 217–230.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée Brouwer
- Lazarus, R y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España.
- Lifeder, R. (2019).15 Hábitos de Estudio Esenciales para los Buenos Estudiantes. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>.
- Lugo, M., Lara, C., González, J y Granadillo, D. (2004). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina del área básica y clínica, su relación con el índice de lateralización hemisférica cerebral y el rendimiento académico. Universidad de Carabobo. *Revista Archivos Venezolanos de Psiquiatría y Neurología (AVPN)*, 50(103), 21-29.
- Malander, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado.
- Martínez, D., Díaz, E. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. 16 (4), 11–22.
- Ministerio de Educación (2016). Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular, Lima: MED.
- Morrinson, R., Y O' Connor, R.(2005).Predicting psychological distress in college students : Tje Role of rumination stress. *Journal Clinical Psychology*, 61, 447-460.
- Negrete, J. (2009). Estrategias para el aprendizaje Editorial Limusa, México.

- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia, International Thomson Editores.
- Olivet, S. (2010). *Estres Acadèmico en Estudiantes que Cursan Primer Año del Ambito Universitario*.
- Oré, R. (2012). *Comprensión lectora , hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana*.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México, FC.
- Polo, A., Hernández, J y Pozo, C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes Universitarios. *Análisis y Estrés en el Ámbito Educativo*, Universidad de la Rioja, 2(2),159-172.
- Poves, J. (2002). Relación entre los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los alumnos de Escuelas Profesionales de los alumnos de Escuelas Profesionales Acreditadas Relationship. *Mycological Research*, 106(11), 1323–1330.
- Queneaya, J. (2017). *Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana, 2016*. Universidad Nacional San Antonio Abad Del Cusco.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Rosales, J. (2016). *Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la carrera de psicologia de un centro de formacion superior de privada de Lima-sur*. Universidad Autónoma del Perú.

- Salas, M. (1999). *Técnicas de Estudio Para Secundaria y Universidad*.
- Selye, H. (1974). ¿Qué es el estrés?. Recuperado de:
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Sobrino, M. (2017). *Relación entre estilos de aprendizaje y hábitos de estudios en los estudiantes de la asignatura Metodología de Trabajo Universitario de la Universidad Privada Telesup*. Universidad Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7411/Sobrino_nm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Tamayo, M. (1999). *Aprender a investigar*. Recuperado de:
<http://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/2.-La-Investigaci%C3%B3n-APRENDER-A-INVESTIGAR-ICFES.pdf>
- Universidad San Martín de Porras. (2018). *Métodos de estudio 2018*. Recuperado de:
<https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2018-II/MANUALES/METODOS%20DE%20ESTUDIO.pdf>
- Vigo, A. (2007). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del 1 año del Instituto superior tecnológico Húanuco – Huaral (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Vildoso, V. (2003). Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/human/vildoso_gv/contenido.htm

White, E. (1997). *Obreros evangélicos*, Casa Publicadora Sudamericana, Buenos Aires, Argentina.

Yuan, W., Zhang, L., y Fu, M. (2017). Thinking styles and academic stress coping among Chinese secondary school students. *Educational Psychology*, 37(8), 1015–1025. Recueprado de: <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1287343>

Anexos

Matriz instrumental

Tabla 25

Matriz instrumental

Título	Variables	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
<p>Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>	<p>Variable 1 Estrés académico</p>	<p>Estresores</p>	La competencia con los compañeros del grupo	<p>Estudiantes del 4 y 5 grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>	<p>Inventario SISCO del estrés académico. Arturo Barraza Macías (2007), Adaptado en Perú por López (2017)</p>
			Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		
			La personalidad y el carácter del profesor		
			Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		
			El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		
			No entender los temas que se abordan en la clase		
			El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		
			No entender los temas que se abordan en la clase		
			Otra _____ (Especifique)		
		<p>Síntomas: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales</p>	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		
			Fatiga crónica (cansancio permanente)		
			Dolores de cabeza o migrañas		
			Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					

			Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad Conflictos o tendencia a polemizar o discutir Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores escolares Aumento o reducción del consumo de alimentos Otra _____ (Especifique)		
		Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas Elogios a sí mismo La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) Búsqueda de información sobre la situación Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Otra _____ (Especifique)		
Variable 2	Hábitos de estudios	¿Cómo estudia usted?	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes. Subrayo las palabras cuyo significado no sé. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos. Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. Leo parte por parte y repito varias veces	Estudiantes del 4 y 5 grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghamst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018	Inventarios de Hábitos de Estudio CASM-85-CASM- 85 – (Vicuña, 2014).

			<p>hasta recitarlo de memoria.</p> <p>Trato de memorizar todo lo que estudio.</p> <p>Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas</p> <p>Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.</p> <p>Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.</p> <p>Estudio solo para los exámenes.</p>		
		¿Cómo hace usted sus tareas?	<p>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.</p> <p>Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.</p> <p>Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.</p> <p>Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.</p> <p>En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos.</p> <p>Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.</p> <p>Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.</p> <p>Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.</p> <p>Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.</p> <p>Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</p>		
		¿Cómo se prepara	<p>Estudio por lo menos dos horas al día.</p> <p>Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.</p> <p>Cuando hay examen oral, recién en el salón</p>		

		usted para sus exámenes?	de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
			Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
			Repaso momentos antes del examen.		
			Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.		
			Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
			Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
			Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
			Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.		
			Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.		
		¿Cómo escucha usted sus clases?	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
			Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
			Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
			Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado.		
			Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
			Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.		
			Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
			Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
			Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
			Mis pensamientos o fantasías me distraen		

			durante las clases.		
			Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.		
			Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
			Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular		
		¿Qué acompaña sus momentos de estudios?	Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
			Requiero de la compañía de la TV para estudiar.		
			Requiero de tranquilidad y silencio para estudiar.		
			Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
			Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
			Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
			Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
			Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
			Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales		

Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

Tabla 26

Matriz de consistencia

Título	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.	<p>General ¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p>	<p>General Establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>	<p>General Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>	<p>No experimental Correlacional Transversal</p> <p style="text-align: center;"> X ----- Y X₁-----Y X₂-----Y X₃-----Y </p>	<p>V1= Estrés académico. Son todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. Dimensiones - Estresores - Síntomas: - Estrategias de afrontamiento:</p> <p>V2= Hábitos de estudio. Es un “modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender significativamente” (Vicuña, 2014, P. 9)</p>
	<p>Específicos ¿Qué relación existe entre los estresores y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe los síntomas físicos y los hábitos de estudio en</p>	<p>Específicos Determinar la relación entre los estresores y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio</p>	<p>Específicas Existe relación significativa entre los estresores y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado</p>		

	<p>estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018?</p>	<p>en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>	<p>de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio en estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.</p>		<p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo estudia usted? - ¿Cómo hace usted sus tareas? - ¿Cómo prepara usted sus exámenes? - ¿Cómo escucha usted sus clases? - ¿Qué acompaña sus momentos de estudios?
--	---	--	--	--	---

Instrumento/s de investigación

Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondas será de gran utilidad para la investigación.

Nombres y Apellidos:

Grado: Edad: Religión:

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

Sí No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dimensión Estresores

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase					

(responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (especifique)					

Dimensión Síntomas

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

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Dificultades para concentrarse.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencia a polemizar, discutir o					

pelear.					
Aislamiento de los demás.					
Desánimo para realizar las labores escolares.					
Comer más o comer menos alimentos.					
Otra _____ (especifique)					

Dimensión Estrategias

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Concentrarse en resolver la situación preocupante					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación preocupante)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: _____ Especifique					

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

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 puedan estar perjudicándole su éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una X en el cuadro que mejor describa su caso particular. Procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

¿Cómo estudia usted?	Siempre	Nunca
1-Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2-Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3-Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.		
4-Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.		
5-Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6-Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7-Leo 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?		
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 realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.		
20- Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21- Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22- Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
¿Cómo se prepara usted para sus exámenes?		

23- Estudio por lo menos dos horas al día.		
24- Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a 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 del examen.		
29- Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.		
30- Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31- Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32- Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.		
33- Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.		
¿Cómo escucha usted sus clases?		
34- Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35- Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36- Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37- Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó 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 empiezo a hacer otras cosas.		
40- Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41- Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42- Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43- Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases.		
44- Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.		
45- Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
46- Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular		
¿Qué acompaña sus momentos de estudios?		
47- Requero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
48- Requero de la compañía de la TV para estudiar.		
49- Requero de tranquilidad y silencio para estudiar.		
50- Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
51- Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
52- Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
53- Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
54- Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
55- Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de los inventarios:

Inventario SISCO de estrés académico, Arturo Barraza Macías (2007), Adaptado en Perú por López (2017)

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

Recibe un cordial saludo, mi nombre es Kuctsy Margot Núñez Moreno, egresada de la maestría en educación, con mención en Investigación y Docencia Universitaria de la Escuela de Posgrado y Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Estos inventarios tienen como propósito medir los niveles del estrés académico y reconocer las características del estrés, con respecto a los hábitos de estudios, evaluar las formas dominantes de trabajo en la vida académica. La información que usted proporcionará será utilizada para medir la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar los inventarios si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda los inventarios, asimismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme al correo electrónico kuctsynunez@upeu.edu.pe o al número telefónico 989564509

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio

SOLICITUD

SOLICITUD

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Ñaña; 11 de octubre del 2018

Señora:

Eva Luque Lanchipa

Directora de la IIEE Emblemático Guillermo Billinghurst

Apreciada directora:

Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial, y expresarle mis deseos de bendiciones del Altísimo en las funciones que desempeña.

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que estoy realizando una investigación titulada "Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to año de educación secundaria", requisito para optar el grado de maestro en Educación, con mención en Investigación y Docencia Universitaria por la Universidad Peruana Unión. Por tal motivo, acudo a usted para solicitar el permiso a fin de aplicar dos encuestas a los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria, en la Institución que usted preside, con la finalidad de recolectar los datos que me permitirán desarrollar el trabajo de investigación antes mencionado.

Para cualquier información, comunicarse al teléfono +51972786367, Sra. Kuctsy Margot Núñez Moreno o al correo kuctsynunez@upeu.edu.pe.

Agradezco su atención a la presente

Cordialmente,



Estudiante Investigador
DNI N° 51763643

Figura 2 Solicitud de autorización para aplicar los instrumentos

AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN

La directora de la Institución Educativa EMBLEMÁTICO GUILLERMO BILLINGHURST, de Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018

HACE CONSTAR:

La docente KUCTSY MARGOT NUÑEZ MORENO, identificado con DNI N° 41763643, egresada de la Escuela de Posgrado de la Unidad de Ciencias Humanas y Educación, de la Universidad Peruana Unión, tiene autorización para aplicar los instrumentos de la investigación que lleva por título "ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4 Y 5 GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. GUILLERMO BILLINGHURST, PUERTO MALDONADO, MADRE DE DIOS, 2018", para optar el grado de magister en educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria.

Se expide la presente constancia a petición de la interesada para fines convenientes.

Puerto Maldonado, 03 de diciembre del 2018


INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICO
"GUILLERMO BILLINGHURST"

Lic. Eva Rosa Luque Lanchipa
DIRECTORA

Lic. Eva Rosa Luque Lanchipa

DIRECTORA

Figura 3 Autorización para aplicar los instrumentos