

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en Instituciones Adventista Privadas frente al COVID-19

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Educación con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

Autor:

Katia Isela Gutiérrez Calsin

Asesor:

Dr. Rafael Calla Mercado

Ñaña, Lima, 28 de setiembre de 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Rafael Calla Mercado, docente de la Unidad de Posgrado de Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN INSTITUCIONES ADVENTISTAS PRIVADAS FRENTE AL COVID-19”** del autor Katia Isela Gutiérrez Calsín tiene un índice de similitud de 0 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 11 días del mes de octubre del año 2023.



Dr. Rafael Calla Mercado

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 28 del mes de setiembre del año 2023, siendo las..... 11:00 a.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado:..... Mg. Josué Arturo Morán Condezo, el secretario:..... Mg. Carlos Daniel Abanto Ramírez, los demás miembros:..... Mg. Marisol Cusi Lima y Dr. Carlos Mediver Coaquira Tuco y el asesor:..... Dr. Rafael Calla Mercado, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada:..... Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en Instituciones Adventistas Privadas frente al COVID-19 del Bachiller/Licenciado(a)

..... Katia Isela Gutiérrez Calsin

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en:..... Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

.....con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a):..... Carlos Daniel Abanto Ramírez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B+</u>	<u>Con nominación de Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente



Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Licenciado (a)

Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Método	4
Resultados	5
Discusión	10
Conclusiones	12
Referencias bibliográficas	13

El estrés académico en la educación secundaria y su relación con los hábitos de estudios

Academic stress in secondary education and its relationship with study habits

O estresse acadêmico no ensino médio e sua relação com os hábitos de estudo

Katia Isela Gutiérrez Calsin
Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión
Lima, Perú
katiagutierrez@upeu.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0004-9397-1240>

Rafael Calla Mercado
Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión
Lima, Perú
rcalla@upeu.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0004-6775-1375>

Resumen:

Introducción. El estrés académico es la presión y tensión experimentada por los estudiantes debido a las demandas y expectativas del entorno educativo. Por otro lado, los hábitos de estudio se refieren a las rutinas y prácticas que los estudiantes emplean para organizar, planificar y ejecutar su trabajo académico de manera efectiva. **Objetivo.** Determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario en Juliaca. **Metodología.** Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, en el cual participaron 195 estudiantes de nivel secundario. La muestra se seleccionó utilizando un muestreo no probabilístico intencional. Para responder a los objetivos se utilizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial. **Resultados.** Se encontraron que el 49.23% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 41.00% tienen hábitos de estudio muy negativos. Además, los resultados indicaron una relación positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de $r = 0.103$. **Conclusión.** El estrés académico tiene una relación positiva muy débil con los hábitos de estudio. Los estudiantes que presentan menores hábitos de estudio tienen mayor predisposición a experimentar estrés académico.

Palabras clave: Estrés, estrés académico, hábitos, hábitos de estudio.

Abstract

Introduction. Academic stress is the pressure and tension experienced by students due to the demands and expectations of the educational environment. On the other hand, study habits refer to the routines and practices that students employ to organize, plan, and execute their academic work effectively. **Objective.** Determine the relationship between academic stress and study habits in secondary level students in Juliaca. **Methodology.** A cross-sectional correlational descriptive study was carried out, in which 195 high school students participated. The sample was selected using intentional non-probabilistic sampling. To respond to the objectives, descriptive and inferential statistical analysis was used. **Results.** It was found that 49.23% of the students had a moderate level of academic stress, while 31.3% had negative study habits. In addition, the results indicated a positive relationship between academic stress and students' study habits, with a Spearman's Rho correlation coefficient of $r = 0.103$. **Conclusion.** Academic stress has a very weak positive relationship with study habits. Students with lower study habits are more likely to experience academic stress.

Keywords: Stress, academic stress, habits, study habits.

Resumo:

Introdução. O estresse acadêmico é a pressão e a tensão vivenciadas pelos alunos devido às demandas e expectativas do ambiente educacional. Por outro lado, os hábitos de estudo referem-se às rotinas e práticas que os alunos empregam para organizar, planejar e executar o seu trabalho acadêmico de forma eficaz. **Objetivo.** Determinar a relação entre estresse acadêmico e hábitos de estudo em estudantes do ensino médio de Juliaca. **Metodologia.** Foi realizado um estudo descritivo correlacional transversal, do qual participaram 195 estudantes do ensino médio. A amostra foi selecionada por meio de amostragem não probabilística intencional. Para responder aos objetivos utilizou-se análise estatística descritiva e inferencial. **Resultados.** Verificou-se que 49,23% dos estudantes apresentam nível moderado de estresse acadêmico, enquanto 31,3% apresentam hábitos de estudo negativos. Além disso, os resultados indicaram uma relação positiva entre o estresse acadêmico e os hábitos de estudo dos estudantes, com coeficiente de correlação Rho de Spearman de $r = 0,103$. **Conclusão.** O estresse acadêmico tem uma relação positiva muito fraca com os hábitos de estudo. Alunos com hábitos de estudo mais baixos são mais propensos a sofrer estresse acadêmico.

Palavras-chave: Estresse, estresse acadêmico, hábitos, hábitos de estudo.

Introducción

El estrés académico en los estudiantes de nivel secundario se produce por tres factores principales: los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Los factores estresores académicos se refieren a la presión y tensión experimentada por los estudiantes debido a las demandas y expectativas de lograr sus metas de desarrollo personal y profesional (Barraza, 2010).

Entre los principales factores estresantes se encuentran la sobrecarga de trabajo académico, los plazos ajustados, la competencia con otros estudiantes, la falta de recursos y apoyo. Los factores de síntomas del estrés académico pueden manifestarse tanto a nivel físico como emocional (Alfaro Vasquez et al., 2022). Algunos síntomas físicos comunes: la fatiga, dolores de cabeza, trastornos del sueño y problemas digestivos (Ibda et al., 2023; Trigueros et al., 2020) sueño (Mun, 2023). A nivel emocional, los síntomas incluyen ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, falta de motivación, dificultad para concentrarse y bloqueo mental, lo que conlleva a un agotamiento de los estudiantes (Vega-Martínez et al., 2022; Dou et al., 2022; Mun, 2023; Xu et al., 2022).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel importante en el manejo efectivo del estrés académico. Algunas estrategias incluyen la organización y planificación del tiempo, buscar apoyo y mantener un equilibrio entre el estudio y el descanso. Estas estrategias pueden ayudar a los estudiantes a hacer frente al estrés académico de manera más efectiva y promover su bienestar general (Sripongwiwat et al., 2018; Alhamed, 2023).

Los hábitos de estudio son métodos, técnicas, rutinas y prácticas que los estudiantes de nivel secundario utilizan para asimilar nuevos conocimientos y desarrollar su estructura cognitiva. Estos hábitos engloban diferentes aspectos como: el estudio, las tareas, los exámenes, las clases. (Zárate-depraect et al., 2018) El estudio implica adquirir y comprender conocimientos a través de la lectura y la investigación, lo cual requiere dedicación de tiempo y esfuerzo para una adecuada asimilación. En cuanto a las tareas, es importante asignarles un tiempo determinado, priorizar y organizar las actividades. Se recomienda comenzar por las tareas más fáciles y luego abordar las más difíciles para mantener una progresión efectiva en el trabajo académico (Eufrasio et al., 2023). La preparación para los exámenes implica invertir tiempo en repasar lo desarrollado en clase, lo

que les ayuda a recordar, asimilar e interiorizar los temas, y así alcanzar un dominio adecuado de la asignatura (Rury & Carrell, 2023). Durante las clases, los estudiantes escuchan, observan y toman apuntes de las partes más relevantes de las explicaciones del profesor. Además, se involucran en discusiones con sus compañeros sobre los temas tratados y realizan preguntas al profesor para aclarar dudas o profundizar en el contenido (Lu et al., 2023) Al adoptar hábitos de estudio efectivos, los estudiantes pueden mejorar su rendimiento académico y promover un aprendizaje más sólido y significativo.

La presente investigación es relevante para el nivel pedagógico y social, ya que tiene como objetivo investigar aspectos teóricos de las variables y contrastar los resultados. Por esta razón se han planteando los siguientes objetivos: determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de Juliaca. Describir el nivel estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de Juliaca. Los resultados obtenidos proporcionaran información valiosa para aportar, ampliar y desarrollar más estudios sobre las variables estrés académico y hábitos de estudio. Además, permitirá conocer la correlación existente entre estas variables, lo cual será útil para ofrecer recomendaciones y sugerencias en futuros estudios.

Método

Diseño de Investigación

El estudio realizado fue de naturaleza cuantitativa, de enfoque descriptivo correlacional de corte transversal. Para la recolección de datos, se optó por el muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implicó seleccionar a los participantes de la muestra basándose en su disponibilidad y accesibilidad durante un período de tiempo determinado.

Participantes

La muestra estudiada estuvo conformada por 195 estudiantes del nivel secundario. Del total de estudiantes, el 48.72% pertenecen a cuarto grado y el 51.28% eran del quinto grado. De estos estudiantes, el 54.4% eran mujeres y el 45.6% eran varones, y todos ellos se encontraban en un rango de edad de 15 a 17 años, con una edad promedio y desviación estándar de ($M=16,32$ $DE = 0,612$).

Variables de Instrumentos de Medición

En esta investigación, se evaluó a la variable estrés académico, utilizando el instrumento del Inventario Estrés Académico SISCO (Barraza, (2007), cuestionario que consta de 33 ítems dividido en tres dimensiones: factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Las respuestas a los ítems se valoraron en la escala Likert. Para evaluar la confiabilidad del instrumento se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, que resultó ser de 0.87 que indica una alta confiabilidad del instrumento de la variable estrés académico.

El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, fue elaborado por el autor Luis Vicuña Peri 1985, consta de cinco dimensiones: estudio, tareas, exámenes, clases y momentos y contiene un total de 55 ítems. Las respuestas a cada ítem se valoran de manera dicotómica (nunca y siempre). Para evaluar la confiabilidad del inventario, se utilizó el coeficiente KR20 (Kuder Richardson) de 0.80 indica una buena consistencia interna entre las preguntas de inventario hábitos de estudios.

Se obtuvo la autorización de la Dirección de la Institución Educativa, para aplicar los inventarios. Se siguieron los protocolos de aplicación y también se solicitó la carta de consentimiento de los padres. Luego se procedió a explicar y dar a conocer los objetivos y la importancia de la investigación en una reunión con los estudiantes. Después de la explicación, se entregó a cada estudiante los cuestionarios para que los completaran.

Para el análisis de los datos, se utilizó estadística descriptiva. Para probar las hipótesis de normalidad se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$). Sin embargo, se encontró que la distribución no era normal debido a que el valor de significancia ($\text{sig.} < 0.05$). Por esta razón, se emplea el estadístico no paramétrico del coeficiente de correlación de Rho de Spearman para medir la relación entre variables y dimensiones analizadas.

Resultados

La muestra de estudio incluyó 195 estudiantes del nivel secundario, de las cuales 106 eran mujeres y 89 hombres, cuyas edades oscilaron entre los 15 y 17 años. El promedio de edad fue de $16.32 \pm 0,612$ años, los datos recopilados de estudiantes pertenecen al 4to y 5to año del nivel secundario, quienes completaron los cuestionarios.

De esta manera, se considera como demandas académicas más estresantes de los estudiantes las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos, etc.). El 57.44% de los estudiantes se ubican en el nivel severo. En cuanto a la dimensión síntomas físicos de los estudiantes (dolor de cabeza, trastorno del sueño y problemas digestivos), así como los síntomas emocionales (ansiedad, nerviosismo, falta de motivación, etc.). El 41.03% de los estudiantes se ubican en el nivel leve. En relación a la dimensión de estrategias de afrontamiento de los estudiantes (organización, planificación del tiempo mantener un equilibrio ente el estudio y el descanso). El 45.13% se encuentra en el nivel severo. Finalmente, en cuanto a la variable estrés académico el 49.23% de los estudiantes se encuentra en el nivel moderado.

Tabla 1

Frecuencia del estrés académico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Dimensión 1: Estresores		
Leve	19	9.74
Moderado	64	32.82
Severo	112	57.44
Total	195	100.00
Dimensión 2: Síntomas		
Leve	80	41.03
Moderado	62	31.79
Severo	53	27.18
Total	195	100.00
Dimensión 3: Estrategias		
Leve	38	19.49
Moderado	69	35.38
Severo	88	45.13
Total	195	100.00
Variable: Estrés académico		
Leve	28	14.36
Moderado	96	49.23
Severo	71	36.41
Total	195	100.00

En la Tabla 2 se destaca la categoría muy negativa con un porcentaje del 49.2% en la forma de organizarse para el estudio. Con respecto a la resolución de tareas, se observa una tendencia negativa en un porcentaje del 20%. En cuanto a la preparación para los exámenes destaca una tendencia positiva en un porcentaje 26.7%. En cuanto a la forma de escuchar las clases, se muestra una categoría muy negativa en un porcentaje del 30.3%. Con respecto al acompañamiento al estudio, se destaca la categoría tendencia positiva en un porcentaje de 21.5%. Los resultados también revelan que el porcentaje del 41% de los estudiantes no tienen hábitos de estudios y se destacan la categoría muy negativa.

Tabla 2

Frecuencia de los hábitos de estudios

Nivel	Frecuencias	Porcentajes
Dimensión 01: Forma de organizarse para estudiar		
Muy negativos	96	49.2
Negativo	23	11.8
Tendencia (-)	13	6.7
Tendencia (+)	17	8.7
Positivo	10	5.1
Muy positivo	36	18.5
Dimensión 02: Resolución de tareas		
Muy negativos	69	35.4
Negativo	18	9.2
Tendencia (-)	39	20.0
Tendencia (+)	31	15.9
Positivo	31	15.9
Muy positivo	7	3.6
Dimensión 03: Preparación de exámenes		
Muy negativos	24	12.3
Negativo	28	14.4
Tendencia (-)	47	24.1
Tendencia (+)	52	26.7
Positivo	35	17.9
Muy positivo	9	4.6
Dimensión 04: Forma de escuchar la clase		
Muy negativos	59	30.3
Negativo	34	17.4
Tendencia (-)	28	14.4

Tendencia (+)	26	13.3
Positivo	42	21.5
Muy positivo	6	3.1
Dimensión 05: Acompañamiento al estudio		
Muy negativos	20	10.3
Negativo	20	10.3
Tendencia (-)	40	20.5
Tendencia (+)	42	21.5
Positivo	37	19.0
Muy positivo	36	18.5
Variable: Hábitos de estudio		
Muy negativos	80	41.0
Negativo	61	31.3
Tendencia (-)	13	6.7
Tendencia (+)	16	8.2
Positivo	20	10.3
Muy positivo	5	2.6

Estrés Académico y los Hábitos de Estudio Clasificado por Género

En la tabla 3 se observa los resultados en cuanto a la dimensión síntomas del estrés, que muestran una diferencia significativa entre ambos géneros ($t=2.380$, $p<0.05$), además, se encontró que las mujeres (media = 41.83, SD =12.201) presentan más síntomas del estrés en comparación con los varones (media=37.79, SD=11.345). Asimismo, se pudo observar que las mujeres (media=28.43, SD=5.706) tienen mayores estrategias para poder afrontar el estrés académico en comparación con los varones (media=26.36, SD=2.876), en el análisis existe una diferencia significativa entre ambos ($t=2.495$, $p<0.05$). En cuanto al nivel de estrés académico, las mujeres (media=95.93, SD=15.643) presentan un nivel mayor en comparación con los varones (media=89.93, SD=15.154) y esta diferencia también fue significativa ($t=2.707$, $p<0.05$). Con respecto a la resolución de las tareas académicas, se encontró que las mujeres (media=4.29, SD=1.947) las realizan más que los varones (media=4.98 SD=2.523) y esta diferencia también significativa ($t=-2.092$, $p<0.05$).

Tabla 3

Diferencias entre el estrés académico y los hábitos de estudio según género

	Mujeres (n=106)		Hombres (n=89)		t	Mean difference	gl.	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar				
Estresores	25.67	5.089	25.79	4.955	-0.161	193	0.872	
Síntomas	41.83	12.201	37.79	11.34	2.38	193	0.018	
Estrategias	28.43	5.706	26.36	5.876	2.495	193	0.013	
Estrés académico	95.93	15.643	89.93	15.154	2.707	193	0.007	
Estudios	7.87	2.403	7.26	2.644	1.685	193	0.094	
Tareas	4.29	1.947	4.98	2.523	-2.092	193	0.038	
Exámenes	5.08	1.891	5.27	2.199	-0.663	193	0.508	
Clases virtuales	5.78	2.715	5.73	3.085	0.127	193	0.899	
Momentos	4.08	1.683	4.15	2.198	-0.248	193	0.804	
Hábitos de estudio	27.09	6.661	27.38	8.726	-0.255	193	0.799	

Correlación entre el Estrés Académico y los Hábitos de Estudio

De acuerdo a los resultados obtenidos del cálculo del coeficiente de correlación, se observa: que los estresores y los hábitos de estudio tienen una relación positiva muy débil ($r = 0.103$), Asimismo, los síntomas y los hábitos de estudio presentan una relación positiva muy débil ($r = 0.147$), Por otro lado, las estrategias y los hábitos de estudio tienen una relación negativa muy débil ($r = -0.112$). Finalmente, el estrés académico y los hábitos de estudio tienen una relación positiva muy débil ($r = 0.103$). Además, un estudio realizado por Shetty en los estudiantes universitarios de ciencias de salud, el estrés académico tiene una asociación poca con los hábitos de estudio en (Shetty et al., 2022). En cambio, el estudio realizado por Solano et al. Et al (mostró una relación de manera moderada y positiva ($r = 0.456$) con un nivel de significancia del 0.05 ($p < 0.05$).

Tabla 4

Correlación entre el estrés académico y los hábitos de estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Estresores									
Síntomas	,309**								
Estrategias	.118	-.022							
Estrés académico	,584**	,855**	,357**						
Estudios	-.025	-,141*	,242**	-.036					
Tareas	.085	,165*	-,171*	.091	-,155*				
Exámenes	.069	.129	-.096	.083	.089	,418**			
Clases	.110	,241**	-,147*	,171*	-.127	,536**	,387**		
Momentos	.121	.128	-,191**	.064	-.018	,497**	,369**	,528**	
Hábitos estudio	.103	,147*	-.112	.103	,240**	,702**	,647**	,776**	,704**

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

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Discusión

El primer objetivo del presente estudio fue describir los niveles de estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de Juliaca. Según los hallazgos descriptivos, se observó que el 49.23% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 36.41% mostraba un nivel severo de estrés académico. Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Solano et al. (2022), quienes encontraron que el 77% de los estudiantes universitarios del área de ciencias básicas de Lima presentaban un nivel de estrés moderado a profundo. Además, Chávez & Coaquira (2022), llevaron a cabo una investigación que también encontraron resultados similares, identificando un nivel moderado de estrés académico en estudiantes ecuatorianos del nivel tecnológico. Así mismo Rai & Mathur (2021), realizaron un estudio con estudiantes universitarios y encontraron que el nivel de estrés académico en estudiantes de salud era mayor en comparación con otras carreras, así podemos mencionar que los estudiantes de odontología tienen un nivel de estrés académico es agudo y crónico (Nijakowshi et al., 2022). Se observa una correlación moderada entre los estresores y síntomas del estrés en estudiantes españoles (Casuso-Holgado et al., 2019) el 39,2% presentó estrés psicológico alto en estudiantes universitarios residentes de China (Cao et al., 2023).

El segundo objetivo del presente estudio fue describir los hábitos de estudios en los estudiantes del nivel secundario de Juliaca. Con respecto a la variable y las dimensiones forma de organizarse para estudiar, resolución de tareas, formas de escuchar la clase los alumnos, se observa que los estudiantes presentan una categoría de tendencia muy negativo respectivamente, esto nos indica que muy pocos estudiantes practican hábitos de estudio, los resultados deben motivar a los docentes y padres de familia a fomentar los hábitos de estudio. Estos hallazgos son similares a los encontrados por Leon & Yslado (2022), quienes estudiaron a la mayoría de los estudiantes del nivel secundario de la institución Educativa Juan Bautista La Salle en Tingua, Anscash, Perú, y encontraron que estos tienen un nivel medio en sus hábitos de estudio (Solano et al., 2022). Además, se destacan que, después de la pandemia, los estudiantes han modificado sus hábitos de estudios (Berrio-Quispe et al., 2021).

Muestras una Diferencia entre Mujeres y Hombres

Los resultados muestran que las mujeres tienen un mayor grado de estrés académico en comparación con los hombres. También, en cuanto a la dimensión síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento son mayores en las mujeres que los hombres. Estos resultados coinciden con los estudios realizados por De Dios et al. (2017) y Karaman et al. (2019), quienes encontrando también encontraron que las mujeres muestran un mayor grado estrés que los varones. Existe una diferencia en los factores de riesgo para los comportamientos en ansiedad, depresión, factores de estrés académico y factores emocionales entre los estudiantes de secundaria de Hainan de china, fue el 28,9% afecto más a las niñas que a los niños (Zakari et al., 2008; Ma & Su, 2023). La mujeres presentaron mayores niveles de estrés académico que los varones en estudiantes de enfermería (Chust-Hernández et al., 2021)

Dimensiones Estrés Académico y Hábitos de Estudio

De acuerdo a los resultados obtenidos del cálculo del coeficiente de correlación, se observa que los estresores y los hábitos de estudio tienen una relación positiva muy débil ($r = 0.103$). Asimismo, los síntomas y los hábitos de estudio presentan una relación positiva muy débil ($r = 0.147$). Por otro lado, las estrategias y los hábitos de estudio tienen una relación negativa muy débil ($r = -0.112$). Finalmente, el estrés académico y los hábitos de estudio tienen una relación positiva muy débil ($r = 0.103$). Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por

Islam (2021), donde se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva ($r=0.268$, $p=0.01$) entre los estresores y los hábitos de estudio. Por otra parte, en un estudio con estudiantes de enfermería, se encontró que no existía relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($\chi^2 = 0,278$), (Zárate-Depraect et al., 2018). Además, en otro estudio realizado con estudiantes universitarios de ciencias de la salud, se halló que el estrés académico tiene mínima asociación con los hábitos de estudio (Shetty et al., 2022). En cambio, el estudio realizado por Solano et al., (2022) hallaron una relación de moderada y positiva ($r = 0.456$) con un nivel de significancia del 0.05 ($p < 0.05$).

Limitaciones

Dificultades para encuestar a los estudiantes del nivel secundario por emergencia sanitaria vigente (COVID-19), lo cual impidió realizar charlas informativas presenciales tanto para los estudiantes, padres, docentes y administración de la Institución. Sin embargo, se utilizó los medios tecnológicos para poder realizar los formularios virtuales, reuniones mediante las plataformas ZOOM y MEET GOOGLE, consentimiento de padres y estudiantes virtuales.

Factores externos a la muestra, tales como el tiempo de aplicación y la disposición de los participantes, al estar inmersos a la educación virtual, los estudiantes están propensos a los distractores tecnológicos.

Al ser esta investigación exclusiva para estudiantes de nivel secundario de la Región de Puno, los resultados son diferentes a otras realidades. Las experiencias en clases virtuales por emergencia sanitaria recién se estaban reorganizando en el periodo de ejecución, por lo que nos centramos en la muestra.

Conclusiones

Basándonos en el análisis descriptivo del estrés académico, se concluye que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés. Esta situación es motivo de preocupación, ya que un nivel moderado de estrés puede tener efectos negativos en desarrollo del estudiante. Es importante prestar atención a esta situación y tomar medidas adecuada para abordar el estrés académico y apoyar el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Además, se observa que los estudiantes de nivel secundario presentan deficiencias en sus hábitos de estudios, no se organizan para estudiar ni para desarrollar sus tareas escolares. También se evidencia la falta de estrategias para escuchar durante las horas de clases. Estos problemas deben ser motivo de preocupación para los docentes, padres de familia y estudiantes, ya que afectan negativamente en la adquisición de nuevos contenidos de aprendizaje. Es importante trabajar en el desarrollo de hábitos de estudio adecuados para mejorar el rendimiento académico y promover un aprendizaje más efectivo y significativo.

Asimismo, se concluye que las mujeres presentan un mayor grado de estrés académico en comparación con los hombres. Además. Tanto las mujeres como los hombres muestran carencias en sus hábitos de estudios y técnicas que les ayude a mejorar su rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la importancia de disminuir el estrés y promover el desarrollo de hábitos de estudios efectivos tanto en mujeres como en varones con el fin de mejorar su desempeño educativo.

Por último, se concluye que existe una relación positiva muy débil entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundario. Se observa que la falta de hábitos de estudio genera estrés académico. En este sentido, es importante que los docentes, padres de familia y estudiantes tomen medidas necesarias para corregir y mejorar los hábitos de estudios, con el objetivo de disminuir el estrés académico y ayudarles a encontrar un equilibrio entre su vida académica y personal. Promover hábitos de estudios y enseñar técnicas de manejo del estrés puede ser beneficioso para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Alfaro Vasquez, R., Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., & Caycho-Rodríguez, T. (2022). Examining Academic Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors for Coping With Stress in Peruvian University Students. *Frontiers in Education, 7*.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>
- Alhamed, A. A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing, 46*, 83–

91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>

Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3 SE-Artículos).

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>

Berrio-Quispe, M. L., Chavez-Bellido, D. E., & Gonzalez-Diaz, R. R. (2021). *Use of educational platforms and student academic stress during COVID-19* (R. A., G. R., P. F.G., & M. J. (eds.)). IEEE Computer Society. <https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476308>

Cao, R., Lai, J., Fu, X., Qiu, P., Chen, J., & Liu, W. (2023). Association between psychological stress , anxiety and oral health status among college students during the Omicron wave : a cross - sectional study. *BMC Oral Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12903-023-03151-3>

Casuso-Holgado, M. J., Moreno-morales, N., Labajos-Manzanares, M. T., & Montero-Bancalero, F. J. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish Higher Education students. *European Journal of Education and Psychology*, 12, 109–123. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.277>

Chávez & Coaquira (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes.

Apuntes Universitarios, 12(2), 17–38.

<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=e3d5a266-63d7-42d9-9598-c5ecf64d65d5%40redis>

Chust-Hernández, P., Fernández-García, D., López-Martínez, L., García-Montañés, C., & Pérez-Ros, P. (2021). Female gender and low physical activity are risk factors for academic stress in incoming nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*.

<https://doi.org/10.1111/ppc.12928>

De Dios, J., Varea, Braschi, L., & Sanchez, E. (2017). *Estrés en estudiantes de enfermería*. 31(3), 110–123.

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=95a95d61-eff4-4a97-9524-7b64743ed5d6%40redis>

Dou, D., Shek, D. T. L., & Wong, T. (2022). Ecological predictors of academic satisfaction in senior secondary school students in Hong Kong: The mediating role of academic confidence.

Frontiers in Psychology, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041873>

- Eufrazio, P., Gav, Ó., & Checa-domene, L. (2023). *Relationship between Learning Strategies and Motivation of University Students*. 1–12.
- Ibda, H., Wulandari, T. S., Abdillah, A., Hastuti, A. P., & Mahsun, M. (2023). Student academic stress during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review. *International Journal of Public Health Science*, 12(1), 286–295. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21983>
- Islam, N. (2021). *Study Habits , Self-Esteem , and Academic Achievement Among Public and Private Secondary School Students in Bangladesh* ARTICLE. 8(3), 39–50. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1308814.pdf>
- Karaman, M. A., Eunice, L., Javier, C., & Joshua C, W. (2019). *Predictors of Academic Stress Among College Students*. 22(April), 41–56. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Leon, M., & Yslado, R. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de institución educativa de zona sierra (Perú) Study habits in high school students from an educational institution in the sierra area (Perú). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 18, 107–122. <https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.107>
- Lu, C., Xu, J., Cao, Y., Zhang, Y., Liu, X., Wen, H., Yan, Y., Wang, J., & Cai, M. (2023). *Examining the effects of student-centered flipped classroom in physiology education*. 1–8.
- Ma, S., & Su, Z. (2023). *Current status of nonsuicidal injuries and associated factors among junior high school students in Hainan Province , China : a cross-sectional study*. 1–13.
- Mun, I. B. (2023). Academic stress and first-/third-person shooter game addiction in a large adolescent sample: A serial mediation model with depression and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 145, 107767. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107767>
- Nijakowshi, Kacper Gruszcynski, Dawid Laganowski, K., Furmanczak, Jagoda Brozek, Alicja Nowicki, Marcin Formanowicz, Dorota Surdacka, A., & Formanowicz, D. (2022). *Salivary Morning Cortisol as a Potential Predictor for High Academic Stress Level in Dental Students : A Preliminary Study*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=156630731&lang=es&site=ehost-live>

- Rai, S., & Mathur, A. (2021). *Academic and Economical Stress Levels of College Students*. 12(4), 493–496. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=ec402515-e86a-4cc3-8e93-4191d4119d48%40redis>
- Rury, D., & Carrell, S. E. (2023). Knowing what it takes: The effect of information about returns to studying on study effort and achievement. *Economics of Education Review*, 94, 102400. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2023.102400>
- Shetty, S., Kamath, N., & M., N. (2022). Academic Stress and Study Habits of Health Science University Students. *Journal Impact Factor*, 71–75.
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (2022). *Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)*. 20(1), 1–15. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=6e3c8c8c-3a30-426f-81b2-5a9c59e95455%40redisl> de estrés regular y un 44.1%25 presentan un nivel de estrés alto,
- Sripongwiwat, S., Bunterm, T., & Tang, K. N. (2018). An investigation of learning stressors among secondary school students: A case study in northeast Thailand. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 39(2), 197–206. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2017.06.002>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Vega-Martínez, A., Martínez-Fernández, J. R., & Coiduras-Rodríguez, J. L. (2022). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio. *Educar*, 59(1), 163–178. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Xu, L., Wang, Z., Tao, Z., & Yu, C. (2022). English-learning stress and performance in Chinese college students: A serial mediation model of academic anxiety and academic burnout and the protective effect of grit. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1032675>

Zakari, S., Walburg, V., & Chabrol, H. (2008). Influence of perceived pressure on academic stress among French high school students . *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*, 18(3), 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2008.06.006>

Zárate-Depraect, N. E., Soto-decuir, M. G., Martínez-aguirre, E. G., Castro-castro, M. L., García-jau, R. A., & López-leyva, N. M. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*. 21(3), 153–157.