

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una
Institución Educativa en el Rímac, Lima.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES

Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo
Gabriela Victoria Ugarte Lovato

ASESOR

Giovani Martin Díaz Gervasi

Lima, Perú
2022

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos de los Autores

Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores

Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 148-2022

En la ciudad de Lima, a diecisiete días del mes de noviembre del año dos mil veintidós, siendo las 14:45 horas, las Bachilleres Vanessa Rosalyn Beraun Gallardo y Gabriela Victoria Ugarte Lovato sustenta su tesis denominada "**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL RÍMAC, LIMA**", para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1.- Prof. Rafael Del Busto Bretoneche | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Carmen Padilla Romero | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Victoria Sandoval Medina | APROBADO: BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 15:45 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Rafael Del Busto Bretoneche
Presidente


Prof. Carmen Padilla Romero


Prof. Victoria Paula Sandoval Medina.


Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi

Lima, 17 de noviembre del 2022

Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de
una Institución Educativa en el Rímac, Lima.

DEDICATORIA

A todos los estudiantes, docentes y padres de familia valientes, comprometidos con la transformación de nuestro país.

AGRADECIMIENTO

Al Supremo, por brindarnos la dicha de la vida, el bienestar físico, espiritual y por mostrarnos su infinito amor mediante cada persona que hemos conocido y en la naturaleza.

A nuestro asesor Dr. Giovani Díaz Gervasi, por su disposición en brindar su apoyo, confianza, guía y conocimiento.

A nuestros padres, por los valores que nos han inculcado y su apoyo incondicional en nuestra formación profesional y personal.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima. **Materiales y Métodos:** Estudio correlacional con un diseño no experimental de corte transversal y enfoque cuantitativo. Se realizó un censo a toda la población conformada por 139 estudiantes del quinto de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de hábitos de estudio (CASM-85) y el Inventario SISCO del Estrés académico. Para el análisis bivariado se empleó la prueba estadística Chi-cuadrado, en cuanto al análisis descriptivo de las variables se utilizaron frecuencias y porcentajes por último se consideró una significancia estadística ≤ 0.05 . **Resultados:** En hábitos de estudio se obtuvo un nivel negativo (43.2%) y un nivel moderado de estrés académico (48.9%). Aunque, no se halló relación entre hábitos de estudio y estrés académico ($p= 0.337$); sin embargo, se halló relación estadística significativa entre estrés académico y relación con tus compañeros ($p= 0.028$). **Conclusión:** Los hábitos de estudio no se relaciona estadísticamente con el estrés académico, sin embargo, no deja de ser importante en el desarrollo del educando. Cabe mencionar que tener una buena relación con los compañeros y familiares favorece un mejor control del estrés académico. Del mismo modo, la motivación permite responder de manera creativa y adaptativa a los estímulos estresores.

Palabras clave: Hábitos de estudio, estrés académico, adolescentes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between study habits and academic stress in adolescents from an Educational Institution in Rímac, Lima. **Materials and Methods:** Correlational study with a non-experimental cross-sectional design and a quantitative approach. A census was carried out on the entire population made up of 139 students from the fifth year of secondary school. The instruments used were the study habits inventory (CASM-85), the SISCO Inventory of Academic Stress. For the bivariate analysis, the Chi-square statistical test was used. Frequencies and percentages were used for the descriptive analysis of the variables. Finally, a statistical significance of ≤ 0.05 was considered. **Results:** In study habits, a negative level (43.2%) and a moderate level of academic stress (48.9%) were obtained. Although, no relationship was found between study habits and academic stress ($p= 0.337$); however, a significant statistical relationship was found between academic stress and relationship with your classmates ($p= 0.028$). **Conclusion:** Study habits are not statistically related to academic stress, however, it is still important in the development of the student. It is worth mentioning that having a good relationship with classmates and family favors better control of academic stress. In the same way, motivation allows us to respond creatively and adaptively to stressful stimuli.

Keywords: Study habits, academic stress, adolescents

ÍNDICE

RESUMEN	v
ÍNDICE	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Justificación de la investigación	12
1.4. Objetivos de la investigación	13
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Hipótesis	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de la investigación	14
2.2. Bases teóricas	16
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS	25
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	25
3.2. Población y muestra	25
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	25
3.3. Variables	25
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	25
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	26
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	29
3.6. Ventajas y limitaciones	29
3.7. Aspectos éticos	29
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	30
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	36
5.1. Discusión	36
5.2. Conclusiones	40
5.3. Recomendaciones	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS	47

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio son un conjunto de técnicas y estrategias que el estudiante aplica para tener mejores resultados en sus aprendizajes (Cartagena, 2008), estos hábitos permiten a los adolescentes tener mejor control de sus actividades y lograr sus metas académicas. Entonces, los hábitos de estudio son para el sujeto una herramienta y recurso para afrontar oportunamente las exigencias académicas; sin embargo, la ausencia o pobreza de estos hábitos repercute de manera negativa en el desempeño académico, generando malestar emocional y rechazo al entorno escolar. Estas reacciones o conductas de aversión al entorno escolar y todo lo que comprende a aspectos académicos se conoce como estrés académico, puesto que el adolescente percibe las acciones o actividades del entorno educativo como amenaza. Si el sujeto no posee los recursos adecuados para hacer frente a las demandas académicas desarrolla conductas evasivas, agudizando su déficit en su desempeño académico, sostiene Melgosa (1995, citado por Naranjo, 2009).

En cuanto al desempeño educativo a nivel nacional, la información proporcionada por el Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA, 2018), sitúa al Perú en el lugar 64 de 77 países, resultado semejante al año 2015. Los puntajes obtenidos por áreas son los siguientes: Comprensión lectora, 401; Matemáticas, 400 y Ciencias, 404. Evidenciando así que los resultados de Perú son inferiores a comparación de otros países de Latinoamérica (Perú mejora en prueba PISA, 2019).

La salud mental aún es un tema muy reservado por la población en general; en 2018, se realizó un trabajo de investigación por el Grupo de Investigación de Psicología Comunitaria (GIPC) de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), quienes formularon preguntas para explorar sobre los diversos problemas de salud mental que afrontan los peruanos del ámbito urbano y rural mayores de 18 años. Indicando así que el sexo femenino, en un 47,7%, han sufrido estrés y el sexo masculino en un 29.9% lo ha padecido en algún momento; así mismo, el 38.8% de habitantes ha sentido frecuentemente mucho estrés y un 42% alguna vez ha sentido mucho estrés (Equipo IOP, 2018). El director de Salud Mental, Yuri Cutipé, precisa que el 30% de los estudiantes universitarios del Perú tienen alguna afección a la salud mental debido a las exigencias académicas que desencadena en estrés académico, situación que puede agudizarse en el sujeto por la falta de políticas de cuidados en la salud mental (Cutipé, 2018).

Por ello, bajo este contexto de la nueva convivencia social, la investigación de hábitos de estudio y estrés académico es de vital importancia puesto que la nueva modalidad de enseñanza remota tiene sus propias características y exigencias, donde el estudiante tiene que lograr los estándares y competencias de su nivel educativo para ser promovido al siguiente grado o ciclo de estudios. Siendo necesario que los educandos estén empoderados para poder superar los desafíos y dificultades que puedan presentarse en su trayectoria académica con sus propias habilidades y recursos, siendo precisamente el estudiante el principal actor de su aprendizaje.

Los estudios sobre la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en nuestro contexto son diversos; sin embargo, no se observa investigaciones de estas variables bajo este nuevo contexto que es la nueva convivencia social. Este trabajo de investigación es nuevo, relevante y actual; por consiguiente, este estudio plantea la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima? A partir de esta interrogante, nos planteamos como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

La investigación realizada por Rosales (2016) sobre estrés académico y hábitos de estudio en alumnos de Psicología de la Universidad Tecnológica de Lima - Sur, concluye que existe una correlación entre las variables estudio, donde algunos estudiantes emplean hábitos de estudio como estrategia de afrontamiento ante niveles altos de estrés académico; mientras que García et al. (2017), de Guatemala, en un estudio con universitarios, refiere que el grado de estrés académico puede variar según los periodos de estudio, circunstancias y factores que pueden generarlo. Este estudio señala, además, que los síntomas psicológicos son el porcentaje más elevado que los educandos han experimentado con un 55.90%; así mismo, los otros síntomas como los fisiológicos y de comportamiento social se ubican por debajo de este. A partir de ello, se plantea la siguiente hipótesis: Existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima o no existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.

Esta investigación mantiene una estructura de cinco capítulos. En el primer capítulo, se enfoca la situación problemática, formulación del problema y objetivos de estudio para su viabilidad de las variables de esta investigación. En el capítulo segundo, se plasma los estudios preliminares a nivel nacional e internacional de hábitos de estudio y estrés académico y los fundamentos teóricos que respaldan esta investigación. En el capítulo tercero, contiene la metodología y procedimientos que se aplicarán y los instrumentos para recopilar la información; así mismo, se considera las ventajas y limitaciones del presente estudio, también los aspectos éticos para la ejecución de este estudio. En el capítulo cuarto, se enuncian y analizan los resultados. En el capítulo quinto, se desarrolla la discusión de los resultados significativos, las conclusiones y las recomendaciones para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Los hábitos de estudio y el estrés académico son temas de interés de investigación no solo por los pedagogos o psicólogos, sino también por los padres de familia y los estudiantes. Los alumnos son quienes se desenvuelven en el entorno escolar, quienes año tras año hacen frente a nuevas situaciones que se les presentan dentro del contexto educativo, puesto que según su rendimiento académico acceden a ser promovidos al siguiente nivel o ciclo de estudios. Por tanto, las situaciones, los ambientes, las exigencias, las relaciones personales, las áreas curriculares son nuevas, las circunstancias son cambiantes en el transcurrir del año lectivo.

A la situación escolar que vive el estudiante, se añade las circunstancias propias de la pandemia, actualmente el coronavirus aqueja al mundo entero desde el año 2020, a partir del mes de febrero, según Leal (2020). La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) indica que la llegada del COVID-19 ha ocasionado la mayor paralización del sistema educativo perjudicando a 1.600 millones de estudiantes en 190 países de los continentes. Las clausuras de centros de enseñanza han perjudicado al 94% del alumnado a nivel mundial. Este suceso nuevo de convivencia social agrava aún más los déficits educativos preexistentes, estas deficiencias de aprendizaje podrían sostenerse más allá de la generación presente poniendo en riesgo los avances alcanzados en las últimas décadas.

El año 2020 ha marcado un hito en el estilo de vida de los ciudadanos a causa de la pandemia a nivel mundial y el Perú no es ajeno a esta nueva situación. Esto implica cambios en el sistema educativo; es decir, el modo de laborar de los docentes y del cómo los estudiantes acceden a la enseñanza - aprendizaje, ambos deben afrontar un nuevo desafío que es la enseñanza remota; por tanto, es preciso saber cómo han desarrollado los estudiantes sus hábitos de estudio y experimentado el nivel de estrés académico bajo estos escenarios.

Así mismo, las acciones tomadas por el Poder Ejecutivo peruano para dar continuidad a los servicios educativos en esta enseñanza remota, se fundamentó en mantener el vínculo estudiante y docente, familia y escuela, currículo escolar adaptado, acompañar y monitorear el aprendizaje de los educandos. Pero estos esfuerzos dependían mucho más de la infraestructura y de los contenidos a desarrollar en esta situación de emergencia, que de una educación a distancia. La implementación se caracterizó por el uso de medios como la radio y televisión, así como también el uso de plataformas digitales para que los estudiantes puedan acceder a la información e interactuar con sus docentes, según Álvarez et al. (2020). Esta nueva forma de estudiar y aprender de los educandos son retos que se deben afrontar para lograr las metas planteadas por el sistema educativo.

Según la BBC News World (2016) en los informes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, Perú es el estado de Sudamérica con el mayor número de estudiantes que presentan bajos niveles en su rendimiento académico. En el examen realizado por esta entidad a estudiantes de 15 años, los resultados indican que tres de cada cuatro alumnos tuvieron dificultades en cálculos matemáticos y que un 60% tuvo dificultades en la comprensión de textos (BBC News World, 2016).

Por otro lado, Huarcaya (2020), en su estudio sobre salud mental, evidenció que una gran mayoría de estudiantes desarrolló cuadros de estrés, ansiedad y depresión debido posiblemente a la incertidumbre que genera la pandemia y a las medidas implantadas por el gobierno con el objeto de reducir la expansión del COVID-19. El confinamiento y distanciamiento social han generado un cambio rotundo en la forma de vivir de cada

estudiante, a esto se suma las demandas académicas y nuevas formas de enseñanza empleados por los maestros, estas situaciones nuevas y otros aspectos como la dificultad de acceso a Internet y la carencia de otros recursos, predispone en cierta medida a que los estudiantes desarrollen posibles trastornos emocionales.

Estos estudios realizados indican la prevalencia de estrés académico en los educandos y el bajo rendimiento de los mismos, los hábitos de estudio se vuelven necesarios dentro de la vida escolar y universitaria, puesto que son el conjunto de técnicas y estrategias que el estudiante desarrolla para facilitar la obtención de aprendizajes nuevos (Cartagena, 2008). Mientras que el estrés académico es una situación inevitable, debido a que las exigencias y demandas académicas generan tensión en algún momento en la vida de los alumnos; así mismo, el transitar de un nivel a otro exigen al estudiante una respuesta de adaptación (Barraza, 2006). Por tanto, ambas variables se relacionan porque la praxis de adecuados hábitos de estudio permite al estudiante, en cierta medida, un mejor desempeño académico, y por ende, un menor nivel de estrés académico que podrá ser afrontado apropiadamente por el educando (Góngora, 2008, como se citó en Quispe y Ramos, 2019).

Así, Hidalgo (2016) evaluó el nivel de hábitos de estudio y el desarrollo social en estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Joaquín Arias, provincia de Tungurahua-Ecuador. Mientras que, en el Perú, Rosales (2016), realizó un estudio sobre estrés académico y hábitos de estudio en educandos de Psicología de la Universidad Tecnológica de Lima-Sur. Por otro lado, Venancio (2018) investigó sobre el estrés académico en alumnos de una universidad nacional de Lima Metropolitana y Mariños (2017) realizó un estudio sobre el estrés académico y clima social familiar en universitarios de quinto ciclo.

Los trabajos de investigación que han sido mencionados evidencian la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes, en el nivel educativo que cursan; así como también, la relación con la variable de estrés académico en los sujetos de diversas modalidades educativas. Es por ello que, esta investigación tiene especial interés por los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes de educación secundaria bajo este contexto de la nueva convivencia social.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características de los hábitos de estudio en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima?
- ¿Cuáles son las características del estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima?

1.3. Justificación de la investigación

El presente trabajo de investigación aborda el tema de hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes bajo un nuevo contexto, que es la nueva convivencia social. Esto implica realizar cambios en el estilo de vida, en los hábitos, costumbres y actividades en general, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (CEPAL-UNESCO, 2020). Es importante saber qué cambios han realizado los estudiantes en su forma de estudiar para poder continuar sus estudios de manera remota y qué niveles de estrés académico se ha podido presentar en los adolescentes.

La indagación de hábitos de estudio y estrés académico es de vital importancia para las diferentes entidades que trabajan y velan por el bienestar de los educandos. Por tal razón, se estructura la justificación en tres dimensiones teórico, práctico y metodológico.

A nivel teórico, en nuestro país existen pocas investigaciones sobre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes, bajo este nuevo contexto, que es la nueva convivencia social y la modalidad de enseñanza remota, siendo así, este trabajo de investigación nuevo, relevante y actual. Pese a que existe interés por parte del Ministerio de Educación, (MINEDU, 2016) para mejorar el sistema educativo nacional, aún no se establecen políticas claras y estables que permitan cambios para mejorar la calidad educativa según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO, 2017).

Esta investigación aumentará el conocimiento sobre las variables hábitos de estudio y estrés académico, además de brindar definiciones, características y las consecuencias que tiene cada variable en el desarrollo adolescente. Del mismo modo, brindará más conocimiento sobre las variables de estudio con las características sociodemográficas, aportando de esta manera con la comunidad científica. Por último, la información trabajada en este estudio será fuente de reflexión para los docentes, padres de familia y estudiantes en torno a los hábitos de estudio que predomina en los educandos; así mismo, que este se convierte en un recurso importante para manejar situaciones de estrés a nivel académico.

De igual manera, se brindará recomendaciones, orientaciones y sugerencias a la institución educativa y a la plana docente, sobre los hábitos de estudio que desarrollan los estudiantes y del cómo potencializarlo; de igual modo, qué situaciones de esta enseñanza remota genera estrés en los alumnos que puede estar limitándole a tener un mejor desenvolvimiento a nivel académico. Esto permitirá a los docentes realizar algunas modificaciones pertinentes en el trabajo de la enseñanza remota, con la finalidad de que el vínculo entre docente y estudiante sea fluido y no una situación amenazante para el estudiante.

El aporte social radicará en la ejecución de talleres para el control del estrés en los educandos y actividades encaminadas a fomentar y fortalecer la práctica hábitos de estudio. Así mismo, se dará a conocer las conclusiones del estudio con el propósito de que se establezcan medidas preventivas y organizar capacitaciones sobre las variables de estudio.

A nivel práctico, las deducciones obtenidas facilitarán el diseño de programas de intervención, prevención y promoción para disminuir el estrés académico e instaurar adecuados hábitos de estudio en los educandos, contrarrestando así la exposición a

escenarios que causen estrés y fortaleciendo la práctica constante de hábitos de estudio en la vida académica, garantizando, de esta forma, un mejor desempeño escolar. De esta forma se beneficia a los actores principales del proceso educativo, docentes, estudiantes y padres de familia.

A nivel metodológico, los instrumentos que se emplearán han sido adaptados y validados a la realidad de la muestra de estudio. Demostrando de tal forma seriedad en la preparación del plan de ejecución del proyecto y sus resultados.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

1.4.2 Objetivos específicos

- Describir las características de los hábitos de estudio en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.
- Describir las características del estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.
- Determinar la relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.
- Determinar la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H (+): Existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

H (-): No existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

1.5.2 Hipótesis específicos

H (+): Existe relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

H (-): No existe relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

H (+): Existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

H (-): No existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes Internacionales

Feldman et al. (2008) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico, el apoyo social y la salud mental con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Venezuela. El estudio es de tipo no experimental, descriptivo correlacional, con un diseño de corte transversal. Los instrumentos que se emplearon fueron el cuestionario sobre estrés académico, de apoyo social y el Cuestionario de salud general de Goldberg. Los resultados demostraron que los universitarios que evidenciaron niveles bajos de estrés académico tenían una red de apoyo social de amigos y familiares. Se concluye que el soporte social es indispensable para una mejor adaptación a sucesos exigentes o muy demandantes.

Por otro lado, Jiménez et al. (2019) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la correlación entre la motivación y los hábitos de estudio en alumnos de educación superior de Colombia. El tipo de estudio es transversal y correlacional, la muestra estuvo conformada por 108 estudiantes de ambos géneros, el 31% de ellos fueron mujeres, la edad de los participantes oscilan entre los 16 y 28 años. Se administró un cuestionario sobre motivación y hábitos de estudio los cuales fueron diseñados y validados por los propios investigadores. Los resultados indican una relación positiva entre motivación y hábitos de estudio para mejorar el desempeño académico. En conclusión, los alumnos alcanzan un logro de aprendizaje no solo mediante el manejo de habilidades cognitivas sino también a través del desarrollo de estrategias motivacionales.

Mientras que Peinado (2018) efectuó una investigación de tipo descriptivo, siendo el objetivo contribuir al mejoramiento del aprendizaje por medio de una propuesta que permita disminuir el estrés académico en los estudiantes, para tal estudio se tuvo como muestra a 69 estudiantes del quinto ciclo de un instituto de educación en Guatemala, aplicando el inventario de SISCO de estrés académico, test de habilidades y la guía de revisión de calificaciones. Los resultados obtenidos fueron que los estudiantes evidencian niveles de estrés de moderado a niveles altos cuando tienen sobrecarga de actividades académicas, las evaluaciones de los docentes, el tiempo limitado para realizar las tareas y otros aspectos concernientes a las actividades académicas. Especifica que los educandos, en su mayoría, tuvieron algunos de estos síntomas fisiológicos, psicológicos y comportamentales; pero que solo un 16% de estos sujetos aplican alguna estrategia de afrontamiento para resolver la situación de estrés académico y por tanto son más vulnerables de padecerlo.

Así mismo, García et al. (2017) trabajaron con el enfoque cuantitativo y el diseño de investigación descriptivo de corte transversal. El objetivo fue establecer el grado de estrés académico de los educandos de segundo y tercer año de la facultad de ciencias médicas de una universidad de Guatemala, su muestra estuvo constituida por 410 estudiantes y emplearon el inventario de SISCO - estrés académico. Los resultados evidencian que el nivel de estrés académico es moderado en los estudiantes y que los síntomas físicos más comunes son la somnolencia, fatiga crónica y cefaleas siendo un 53.10%; en los síntomas psicológicos, es un 55.90% con más frecuencia la ansiedad y la angustia, a esto se suma la dificultad para mantener la concentración e incapacidad para relajarse; otro aspecto importante que destaca es el comportamiento social, puesto que un 47.40% de los sujetos expuestos al estrés académico demuestran desgano en la realización de actividades académicas, alteración en sus hábitos alimenticios y el aislamiento de sus pares. A la conclusión que llegan es que los alumnos presentan, por lo general, síntomas psicológicos y que las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar son las habilidades asertivas y preparación de un plan.

Por último, Hidalgo (2016) realizó un estudio en Ecuador, sobre hábitos de estudio y el desarrollo social en estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Joaquín Arias Provincia de Tungurahua con la finalidad de determinar la influencia entre ambas variables. El enfoque de investigación es mixto, se realizó un censo a la población de estudio conformada por 76 estudiantes y 15 maestros, con un total de 91 personas, se consideró a todo el universo de estudio sin ser necesario extraer muestra alguna. Para la recopilación de información se elaboraron cuestionarios estructurados que miden ambas variables de estudio. Los resultados indican que la metodología y estrategia empleados por los alumnos son inadecuados, evidenciando así que un gran porcentaje no tiene una concepción clara sobre hábitos de estudio y los beneficios que brindan al alumno. Concluyendo así, que los hábitos de estudio inciden en el desarrollo social de los estudiantes de manera significativa.

Antecedentes Nacionales

Huaman (2021) efectuó un estudio donde el objetivo fue establecer la relación entre el estrés académico, hábitos de estudio y motivación al logro, en alumnos de una universidad privada en Andahuaylas. El diseño de investigación es no experimental de tipo transversal - correlacional. El número de participantes de la muestra fue 76 estudiantes. Los test psicológicos que se emplearon fueron el SISCO de Estrés Académico, el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y la Escala de motivación de logro M - L - 1996. Los resultados evidencian que el 53.9 % de estudiantes se encuentran en el nivel promedio de estrés académico, así como un 51,3% en el nivel promedio de hábitos de estudio y un 52.6% en el nivel promedio de motivación al logro. Hallándose, de esta manera, una correlación moderada baja entre las variables de estudio. Se concluyó que si el educando cuenta con recursos para hacer frente al estrés su aprendizaje será óptimo, a su vez que se sentirá motivado para alcanzar las metas educativas.

Por su parte, Paitán y Monge (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica. El método de estudio fue descriptivo, de tipo básico, nivel relacional y de diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron fueron el SISCO y CASM-85. Los resultados indican que no existe relación entre las variables de estudio según el estadístico Tau-c de Kendall obteniendo como valor ($p=0.084 >0.05$), el 50% de los estudiantes evidencian estrés académico moderado y una tendencia negativa en cuanto a hábitos de estudio. Se concluye que el resultado pueda deberse a la cantidad de participantes del estudio y que probablemente los estudiantes realicen sus actividades académicas de manera planificada, por ello el estrés no debe ser considerado algo negativo puesto que en algunas ocasiones permite planificar y realizar las actividades mientras que en otros genera síntomas (físicos, mentales y comportamentales)

De la misma forma, Quispe y Ramos (2019) realizaron un estudio en Arequipa, cuyo objetivo fue establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en educandos del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. El tipo de estudio es no experimental correlacional. Participaron en la investigación 152 estudiantes de ambos géneros. Los inventarios empleados fueron el SISCO de estrés académico y CASM-85 de hábitos de estudio, obteniendo como resultado que existe una correlación

inversa significativa entre las variables de estudio, puesto que un 27.6% de los estudiantes evidenciaba estrés académico y un 21.1 % de estudiantes presentaron un nivel negativo en hábitos de estudio. Concluyeron que a mayor nivel de estrés en los educandos habrá un déficit en el empleo de hábitos de estudio.

De igual modo, Venancio (2018) realizó un estudio no experimental de tipo descriptivo, con el fin de determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología, la muestra fue de 432 estudiantes del primer al sexto año de estudios de una universidad nacional de Lima Metropolitana y el instrumento utilizado fue el inventario de SISCO - estrés académico. Los resultados sobre los niveles de estrés académico se dan en los siguientes porcentajes: el 52% está en el nivel promedio, 16.2% está en nivel muy alto y que el 14.6% evidencia un nivel muy bajo de estrés académico. Las conclusiones del estudio realizado indican que el sexo femenino evidencia un alto grado de estrés, siendo un 75%, en tanto el sexo masculino, es de un 25 % y, que el nivel de estrés académico muy alto se presencia más en los educandos de sexto año con un 30% y con un 44% de nivel muy bajo en los alumnos de segundo año; así mismo, que los motivos obedecen a diversos factores psicológicos que se presentan previos a los exámenes.

Mientras que Mariños (2017) realizó un estudio de diseño no experimental cuantitativo de tipo correlacional, con el fin de determinar la relación entre el estrés académico y clima social familiar, siendo su muestra 150 alumnos de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de César Vallejo y aplicó los siguientes instrumentos como la escala de clima social familiar y el inventario de SISCO - estrés académico. Los resultados indican que el 44.7% evidencia un nivel leve de estrés académico, mientras que un 18.7% se sitúa en el nivel moderado y un 36.7% en un nivel agudo, obteniendo como resultado una correlación moderada entre las dos variables de estudio con una significancia de 0,01. Finalmente, se concluye que el estrés es generado por las evaluaciones y sobre carga académica a los estudiantes, experimentado un nivel promedio de estrés académico de acuerdo a la escala de “medianamente alto”.

Hizo lo propio Rosales (2016) quien realizó un estudio cuyo objetivo fue establecer la correlación entre estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. El tipo de estudio es no experimental correlacional de corte transversal y enfoque cuantitativo. Participaron en la exploración 337 educandos de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos géneros, con edades que fluctúan entre los 16 y 31 años. Para la investigación, se emplearon el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados evidencian que el 80,50% manifiesta un nivel promedio de estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. El estudio concluye que el estrés ejerce influencia en los hábitos de estudio, de tal forma que, si los estudiantes presentan niveles manejables de estrés académico, el estudiante recurrirá a emplear adecuados hábitos de estudio como estrategia de afrontamiento para sobrellevar las exigencias educativas.

2.2. Bases teóricas

Hábitos de estudio

Definición

Góngora (2008, como se citó en Quispe y Ramos, 2019) sostiene que los hábitos de estudio son acciones reiterativas que permiten un mejor desempeño escolar, al mismo tiempo es un importante factor protector frente al estrés académico, el cual está presente en los educandos desde etapas preescolares hasta culminar estudios universitarios.

Cartagena (2008) define los hábitos de estudio como métodos y estrategias que el estudiante desarrolla para facilitar la adquisición de aprendizajes nuevos, engloba también la capacidad del alumno para mantener la concentración, evitar distracciones y su responsabilidad durante el proceso enseñanza y aprendizaje.

Vicuña (1999) considera a los hábitos de estudio como tácticas de estudio que durante el desarrollo interactivo de enseñanza y aprendizaje se van constituyendo en formas habituales de estudiar, organizarse, hacer tareas, prepararse para las evaluaciones y prestar atención durante la sesión de clases.

Importancia de los hábitos de estudio.

Méndez (2004) indica que la praxis de hábitos de estudio por parte del educando es indispensable, puesto que estos dotan al alumno de estrategias y métodos para alcanzar sus objetivos académicos con mayor facilidad, en medida que el estudiante emplee tácticas de estudio, será más posible adquirir y asimilar conocimientos.

Así mismo, Guillermo (2008) refiere que, desde tiempos antiguos, la humanidad se ha visto involucrada en aprender para poder sobrevivir, todo hombre está inmerso en un largo proceso de aprendizaje desde que nace hasta su deceso.

Desde niños hemos ido aprendiendo una infinidad de actividades supuestamente fáciles como tomar biberón, aprender a masticar, caminar; posteriormente, hemos tenido que aprender a leer, escribir, sumar y restar. Con el transcurso de los años, las actividades se vuelven más complejas, poco a poco, nuestro nivel de conocimiento va incrementándose; sin embargo, nos damos cuenta de que es solo una gota lo que conocemos y lo que ignoramos un inmenso océano por descubrir.

Aprender no solo requiere un esfuerzo intelectual sino trasciende a algo más complejo que es la experiencia misma de vivir y compartir con los demás. Aprender es realizar cosas diferentes desconocidas por nosotros, cada vez que realizamos un mínimo cambio en nuestras vidas ya sean impuestas o por voluntad, se produce una separación entre lo ya establecido dando paso a un aprendizaje nuevo.

Teorías de los hábitos de estudio.

Partiendo de la revisión bibliográfica, se ha podido apreciar que existe un vínculo entre hábitos de estudio y autorregulación de aprendizaje, en cuanto abarca las diversas etapas por las que atraviesa el alumno en la obtención de conocimientos; y, por otro lado, describe la organización y las acciones que efectúa el estudiante para alcanzar una meta educativa.

Teoría sociocognitiva de autorregulación del aprendizaje.

Zimmerman (2001, como se citó en Panadero y Tapia, 2014) afirma que la autorregulación es la facultad de gestionar nuestra conducta en el contexto educativo. Esta habilidad posibilita a los estudiantes emplear tácticas de aprendizaje indispensables para la consecución de metas trazadas, esta capacidad engloba todo un proceso constituido por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están organizadas y reguladas de manera cíclica para poder facilitar la realización de una meta educativa.

Desde este modelo, la autorregulación del aprendizaje hace mención a un proceso de origen social en donde el alumno establece sus metas individuales de aprendizaje, realiza un seguimiento, regula y controla su proceso de aprendizaje, modula sus

emociones y conducta con el propósito de alcanzar sus objetivos. Siendo la autorregulación una capacidad necesaria para el alumno es importante también saber qué impulso o motivo lleva al estudiante a autorregularse, en vista que toda conducta está dirigida a un propósito y se mantiene mientras se tenga la expectativa de alcanzarla.

Según Bandura (1997, como se citó en Panadero y Tapia, 2014), los principales agentes para impulsar la autorregulación son las metas personales, la autoeficacia percibida y los resultados que se esperan lograr. Un estudiante autorregulará su accionar cuando presente interés por alcanzar un objetivo determinado. Si el educando desarrolla expectativas que generan en él alcanzar éxito lo más posible es que se sienta motivado a su autorregulación, sucediendo lo inverso si piensa que podría fracasar. Según esta teoría, es importante el desarrollo que se emprende para alcanzar una meta siendo este un proceso con un valor gratificante para el estudiante una vez alcanzado.

Así mismo, la toma de conciencia es indispensable para el aprendizaje puesto que permite al estudiante reflexionar sobre todo el proceso que ha desarrollado para poder alcanzar sus metas y el producto final, de tal forma corrige algunos errores y autorregulando su comportamiento, adhiriendo cambios para conseguir el éxito académico. Para posibilitar la toma de conciencia de lo realizado se puede emplear la auto-observación mediante auto-registros (Schunk, 2001, como se citó en Panadero y Tapia, 2014).

Según la teoría sociocognitiva, la autorregulación engloba tres sub-procesos fundamentales: la auto-observación, los auto-juicios y las auto-reacciones. La auto-observación hace mención al monitoreo de la propia conducta centrándose en las estrategias empleadas, acciones realizadas, sentimientos generados y metas alcanzadas. La información recabada es indispensable para regular el comportamiento y realizar una corrección en caso sea necesario. Los auto-juicios hacen mención a la contrastación entre el nivel de rendimiento y las metas trazadas por parte del estudiante permitiendo una valoración de su comportamiento, por tanto, solo es posible desde el auto-monitoreo. Finalmente, las auto-reacciones hacen mención a las conductas que efectúa el estudiante después que ha valorado y analizado las dos etapas anteriores. En esta etapa, el alumno ha elaborado una valoración objetiva de su accionar y va introduciendo correcciones, insertando nuevas estrategias, se esfuerza más en caso de observarse desviaciones respecto al plan trazado.

Por otra parte, el entorno social y físico ejerce influencia en la autorregulación del educando mediante dos niveles. En el nivel primero existen ciertas situaciones en donde el alumno debe actuar acorde a lo que está ocurriendo en su entorno. En el segundo nivel, el entorno está conformado por padres, docentes y compañeros los cuales enseñan a autorregularse mediante la imitación y aprendizaje vicario.

Por último, para potenciar la autorregulación es necesario comprender cómo se obtiene esta capacidad, según la teoría Sociocognitiva. Para que el estudiante pueda adquirir la habilidad de autorregular su aprendizaje se verá inmerso en cuatro fases: observación, emulación, automatización y autocontrol, afirman Zimmerman y Kitsantas (2005, como se citó en Panadero y Tapia, 2014). Las dos primeras fases evidencian una fuerte influencia social, en tanto las dos últimas fases, el estudiante se convierte en el actor principal de su aprendizaje, requisito necesario para desarrollar la capacidad de autorregulación, esta teoría resalta la importancia de factores intrínsecos y sociales que contribuyen en la adquisición de la autorregulación.

En la primera fase de observación, el alumno fija su atención y observa a un guía social (docente, padre, compañero) y adquiere un prototipo de cómo deben ser empleadas las estrategias por medio del modelado, el estudiante aprende al observar las conductas y escuchando las explicaciones de los modeladores y la motivación procede del reconocimiento realizado por el guía social al estudiante.

En la segunda fase de emulación, el alumno intenta imitar el accionar del guía social y aprende a regular su aprendizaje. El estudiante alcanza esta fase cuando realiza la habilidad modelada y cuando la causa de su motivación es la mejora de su rendimiento. La realización de las metas educativas se da gracias a la participación de un guía social quien brinda retroalimentación social y conductual al estudiante.

Las fases de observación y emulación representan experiencias de aprendizaje social que preparan a los educandos para lograr competencia en los siguientes niveles de autocontrol y autorregulación.

En la fase tercera de autocontrol, el estudiante se dirige a mejorar y dominar las técnicas a través de la práctica autoiniciada constante y sin tener un guía a quien observar. El aprendiz compara su nivel de desempeño con los estándares de regulación y su motivación es la autosatisfacción al haber cumplido o superado los estándares modelos.

En la cuarta fase de autorregulación, el alumno ha interiorizado y automatizado diversas técnicas. En este nivel, el estudiante se convierte ahora en un guía social capaz de transmitir lo que aprendió gracias al modelado.

Estrés académico

Para tener una noción clara sobre el estrés académico, es preciso revisar las definiciones sobre el estrés, diferenciarlo de un estrés crónico, los tipos de estrés y las teorías que abordan este tema. Este preámbulo permitirá una mejor comprensión del tema a tratar en este estudio.

Estrés

Selye (1930, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) observó en sus pacientes síntomas comunes como el agotamiento, inapetencia, pérdida de peso, etc., a lo que Barraza (2006) denominó "Síndrome General de Adaptación". Selye realizó experimentos con ratas, sometiénolas a ejercicios físicos agotadores y que ocasionaron un desequilibrio a nivel biológico, denominándolo primero como "estrés biológico" y finalmente "estrés". Su aporte radica en que los agentes nocivos que generan el estrés pueden ser a nivel físico, como en el caso del experimento de las ratas, y pueden relacionarse con demandas sociales y amenazas del entorno del sujeto.

Díaz (2010, como se citó en Gutiérrez y Amador, 2016) define al estrés como un estímulo externo o interno, que actúa en el organismo del sujeto, ocasionando un desequilibrio transitorio o permanente a nivel físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Mingote y Pérez (2003, como se citó en Barraza, 2006) señalan que el estrés es dinámico y complejo. Añaden que surge por la amenaza que percibe el sujeto respecto a su integridad y su objetivo es lograr nuevamente la homeostasis que le permita adaptarse adecuadamente al medio y tener una mejor competencia individual.

Oblitas (2004, como se citó en Naranjo, 2009) sostiene que el estrés es definido desde el enfoque fisiológico y bioquímico que tiene como base una respuesta orgánica frente a una situación amenazante, mientras que otros estudios señalan aspectos externos como los estímulos y situaciones que generan el estrés. La Psicología Cognitiva advierte que el estrés surge cuando las evaluaciones cognitivas que realiza el sujeto sobre los

factores intrínsecos y del medio; los enfoques integradores consideran que el estrés debe ser abordado de manera amplia puesto que se relaciona con muchas variables.

Arellano (2002, como se citó en Naranjo, 2009) indica que el estrés es una respuesta subjetiva frente a un suceso, siendo un estado mental de tensión o excitación; así mismo, Megalosa (1995) indica que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que el individuo presenta al ser sometido a demandas exigentes, por tanto el individuo se ve obligado a dar una respuesta. El aporte del enfoque psicosocial respecto al estrés, enfatiza que las reacciones psicológicas y conductuales del individuo son frente a situaciones estresantes que afronta en su ambiente.

Pérez. J, et al. (s.f.) afirman que el estrés significa presión o tensión y que, después de una valoración del suceso, exige una respuesta de las habilidades o usar los recursos que se posee, pero que resulta difícil realizarlo, estas demandas son exigentes y surge la dificultad para adaptarse a las circunstancias.

Eustrés y distrés

Naranjo (2009) diferencia entre el distrés y eustrés; el primero llamado mal estrés porque al darse las demandas exigentes y prolongadas conllevan al sujeto a quebrar su grado de resistencia y de adaptación; sin embargo, en el eustrés o el buen estrés, la persona responde con naturalidad y armonía, no existe consecuencias desagradables para la persona porque los estímulos son alentadores, fuentes tranquilidad, sosiego, de felicidad y causa placer en el sujeto.

Levine y Ursin (1991, como se citó en García et al., 2012) conciben que no todo estrés es negativo, ya que a ciertos niveles son estímulos para desarrollar el potencial del ser humano, pero si estos estímulos son superiores o sobre exigentes a la capacidad, simplemente lleva al sujeto al deterioro físico y psicológico. Es preciso destacar la ley de Yerkes-Dodson, donde la relación de "arousal" y rendimiento tiene una U invertida; entonces un arousal óptimo se da cuando existe un nivel moderado de presión y la persona responde o se adapta adecuadamente a las exigencias del entorno, pero este arousal se deteriora cuando la presión son niveles muy elevados o demasiados pobres, por tanto, suelen ser evitados o manejados inadecuadamente.

Fases del estrés.

Melgosa (1995, como se citó en Naranjo, 2009) considera que el estrés no surge de pronto, sino que el organismo es capaz de percibir que situaciones le generan este. Las fases del estrés son tres: alarma, resistencia y agotamiento.

Fase de alarma.

Es percibir el agente estresor y las reacciones fisiológicas son las primeras en manifestar como señal de advertencia al organismo para que esté alerta ante este nuevo suceso. En esta fase, la persona puede hacerle frente a la situación y afrontarla de la mejor manera resolviendo la situación demandante, de esta forma el estrés no se materializa. Si el nivel estresante es superior al individuo y este percibe que sus capacidades no son suficientes para hacerle frente, el estrés se materializa, situándose en la fase de alarma.

Fase de resistencia.

Consiste en un estrés prolongado, el sujeto trata de resolver una situación estresante, pero sus esfuerzos y capacidades no le dan el resultado esperado, surgiendo la frustración y el sufrimiento en el sujeto; pues se trata de salir adelante, gastando energía y su rendimiento cada vez es menor pues no encuentra forma de afrontarlo adecuadamente, si esto va acompañado de signos ansiedad por un posible fracaso, la situación se torna en círculo vicioso.

Fase de agotamiento.

Es la fase terminal del estrés, sus características son la fatiga, la ansiedad y la depresión, que pueden manifestarse de manera simultánea. La fatiga es un cansancio que difícilmente se repara con el descanso nocturno, a esto se suma el nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. La ansiedad suele ser experimentada por el sujeto en situaciones diferentes a los agentes estresores; respecto a la depresión, se manifiesta cuando la persona decae en sus motivaciones para realizar las actividades, padece de insomnio, tantos los pensamientos y los sentimientos son negativos hacia sí mismo.

Teorías que abordan el tema de estrés.

Las investigaciones y estudios realizados sobre el estrés poseen varios enfoques, entre estos tenemos: estudios basados en la respuesta, centrados en el estímulo y de acuerdo a la valoración cognitiva. A continuación detallaremos sus aportes.

Teorías basadas en la respuesta.

Berrío y Mazo (2011) se refieren al estrés abordado por Selye, quien conceptúa que es una respuesta no esperada del individuo ante a las exigencias del entorno. Así mismo, que el estrés no tiene una causa específica, sino que suelen ser diversas (estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional), este agente estresor afecta al organismo y la homeostasis. Por otra parte, Selye afirma que la ausencia total del estrés conllevaría a la muerte del sujeto; por tanto, el estrés debe ser asociado con estímulos agradables y desagradables que permitan al sujeto adecuarse y que este no sea excesivo en sus niveles y afecte negativamente al organismo, de lo contrario la persona padece de estrés. Finalmente, esta teoría centra su aporte en la operatividad del estrés, es decir en el agente estresor y de cómo responde el organismo.

Teorías basadas en el estímulo.

Según Berrío y Mazo (2011) esta teoría está centrada en la asociación de los estímulos del entorno, estos desequilibran el funcionamiento del organismo. Por tanto, el estrés se ubica fuera del sujeto, pero que estos estímulos no generan el mismo efecto estresor en diversas personas, esto es por los caracteres propios de los sujetos. El aporte de Weitz (1970, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) realiza una clasificación de los eventos más comunes que pueden generar estrés: procesar una información en corto tiempo, estímulos del entorno nocivos, percepción de peligro o amenaza, alteración en las funciones fisiológicas, aislarse y el encierro, bloqueos mentales y adversidades para lograr la meta, presión del grupo y no tolerar la frustración. Estos estímulos se centran en el entorno o contexto y en las situaciones sociales, por eso este enfoque es también llamado perspectiva psicosocial del estrés.

Teorías basadas en la interacción.

De acuerdo a Berrío y Mazo (2011), el sujeto cumple un rol protagónico en el origen del estrés, ya que el factor psicológico media entre el estímulo estresor y la respuesta de estrés. Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) afirman que el estrés surge durante la interacción del sujeto y del contexto, el sujeto realiza una evaluación y concibe como una situación amenazante y que le es difícil afrontarlo, entonces la evaluación cognitiva es determinante para que el individuo decida el por qué y hasta qué punto esa relación o las relaciones del sujeto en ese entorno son altamente estresantes o no. Lazarus y Folkman indican los tipos de evaluaciones:

- Evaluación primaria, es la medición psicológica, es la evaluación ante cualquier demanda sea intrínseca o extrínseca.
- Evaluación secundaria, se da inmediatamente ocurrida la primera evaluación, aquí se valora los recursos que posee el sujeto para resolver el hecho estresante.
- Reevaluación, es el feedback, esto le permite al sujeto revisar las evaluaciones anteriores y rectificarlas en caso sea necesario.

Estrés académico.

En los siguientes párrafos se enfoca los aspectos esenciales de este estudio, conceptualizar y comprender en qué consiste el estrés académico.

Orlandini (1999, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) precisa que todo estudiante, desde la etapa preescolar hasta la formación superior de postgrado, durante el proceso de aprendizaje, experimenta tensión, al que se llama estrés académico. Así mismo, Caldera et al. (2007, como se citó en Gutiérrez y Amador, 2016) también conciben que el estrés académico es generado por las exigencias educativas que le impone el sistema o la institución.

Barraza (2006) precisa que la persona es parte del sistema organizacional constituido por instituciones educativas y que tiene su inicio en la escolarización y siguientes niveles de educación para su desarrollo. Señala que el transitar de un nivel a otro son eventos que suscitan que el estrés active el actuar del estudiante. El estudiante inicia sus estudios en las instituciones educativas, este se enfrenta a las exigencias que le plantean, pero que estas se presentan en dos niveles: a nivel de la institución y a nivel del aula. En el primero, se exige cumplir el horario, normas, integrarse a los grupos, evaluaciones, etc.; y a nivel de aula, se cuentan con propias exigencias impartidas por el profesor o tutor de aula y su interacción con sus compañeros de aula.

Polo et al. (1996, como se citó en García et al., 2012) señalan que el estrés académico se manifiesta en niveles superiores cuando el sujeto realiza exámenes, expone frente a sus compañeros de clase, en las intervenciones orales, por la demasiada carga académica, el tiempo de plazos breves, el trabajar en grupo, etc.

Berrío y Mazo (2011) consideran que la teoría sistémico cognoscitivista desarrolla mejor este tema del estrés académico, que todo estímulo estresor del medio o contexto son evaluados por el sujeto, la finalidad es lograr un equilibrio sistémico entre el sujeto y su entorno. Entre las dimensiones del estrés académico se encuentran, en primer orden, los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores que producen el desequilibrio en el sistema) y las estrategias de afrontamiento para resolver el estrés (output).

Estímulos estresores.

Barraza (2005, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) define que los estresores son cualquier estímulo o evento amenazante que provoca a la persona dar una respuesta inmediata, esta puede ser generalizada o inespecífica. Así mismo, los estresores pueden ser mayores y menores. Los mayores son aquellos que pone en peligro la integridad del sujeto y carece de valoración, mientras tanto los estresores menores adquieren la valoración dada por el individuo. Los estresores, según Barraza, son: competitividad grupal, mucha carga de actividades académicas (tareas), sobrecarga de responsabilidades o compromisos, interrupciones frecuentes de la actividad, el ambiente físico poco agradable, ausencia de incentivos, tiempo breve para ejecutar las actividades de extensión o trabajos, dificultades con los asesores, dificultades con sus pares del aula, evaluaciones, tipo de actividades que le soliciten.

Síntomas del estrés académico.

Según Berrío y Mazo (2011) es todo aquel que indica un desequilibrio en el sistema, estas son reacciones fisiológicas, las psicológicas y los comportamentales.

Reacciones fisiológicas.

Son aquellos cambios que se producen en nuestro organismo para actuar adecuadamente a la situación demandante o exigente. Así mismo, Pérez et al. (s.f.) precisan que estos cambios físicos ocurren para dar una respuesta especial, estos pueden ser: aceleración en la respiración, descarga de adrenalina, incremento del ritmo cardíaco, presión sanguínea, sudoración, tensión o rigidez muscular, etc. Por otro lado, Berrío y Mazo (2011) indican que las reacciones corporales también son: cefaleas, dificultad para conciliar el sueño, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración, etc.

Reacciones psicológicas.

Pérez et al. (s.f.) señalan que, en el área cognitiva y emocional, los cambios son en la concentración, la memoria, la atención y el pensamiento se vuelcan al suceso exigente o amenazante, teniendo como respuesta de adaptación; pero cuando la tensión es elevada y prolongada, surge en el sujeto pensamientos negativos y recurrentes imposibilitándole a dar una respuesta coherente y racional. En esta área afectiva, el elevado y prolongado estrés que vivencia la persona es una sensación desagradable y evitativa, estos indicadores emocionales son la inquietud, ansiedad, tristeza, ira, desesperanza e impotencia. Berrío y Mazo (2011) señalan otros indicadores como dificultad para mantener la concentración, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.

Reacciones comportamentales.

Pérez et al. (s.f.) precisan que el estrés suscita una serie de respuestas de comportamiento en el sujeto, estas conductas están orientadas a resolver o disminuir el malestar emocional que genera el suceso estresante; sin embargo, algunos sujetos tienden a huir de estas emociones desagradables y desarrollan conductas nocivas como el consumo de alcohol, consumo de drogas u otras acciones que le genere bienestar momentáneo, pero la situación estresante no es resuelta y se mantiene latente. Berrío y Mazo (2011) sostienen que las conductas desarrolladas por los sujetos en el ámbito académico suelen ser el incremento de faltas a las clases, desmotivación por las actividades académicas, aislarse del grupo, etc.

Estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) definen que el afrontamiento es todo proceso que emplea el sujeto para resolver o solucionar las exigencias de su entorno, donde identifica los agentes estresores y las emociones que le generan; es una evaluación cognitiva de los eventos estresantes, de acuerdo a ello el sujeto afronta el estrés, donde hace uso de sus recursos para manejar la situación demandante. Ahora bien, los eventos estresantes son diversos tanto internos o externos; así mismo, dependen del entorno o contexto, esto exige que la persona realice evaluaciones cognitivas constantes y por ende cambios conductuales permanentes, de acuerdo a ello será capaz de adaptarse o no. Lazarus y Folkman destacan las siguientes estrategias de afrontamiento: confrontar, distanciamiento, autocontrol, apoyo social (apoyo, ayuda material, consejo), asumir responsabilidades, escape-evitación, planear solución de problemas, reevaluación positiva.

Naranjo (2009) enfatiza que hacer frente al estrés radica en el control de este y que va a depender de la habilidad que haya desarrollado el sujeto para identificar los agentes estresores y la capacidad de cambiar las reacciones nocivas para sí mismo. La estrategia más común es la técnica de relajación, permite que la persona se autocontrole y maneje la situación, es así que el individuo logra una tranquilidad mental y distensión muscular total. Es preciso indicar que esta técnica requiere tiempo y ante un evento altamente estresante, no se podría aplicar con inmediatez. Ante ello, es preciso realizar la relajación rápida mediante la respiración que consiste en: primero respirar profundamente por tres o cuatro segundos y luego exhalar muy lento, esta acción lo debe realizar por lo menos tres veces; segundo, repetir mentalmente una frase varias veces “estoy calmada” y finalmente volver a realizar el ejercicio de la respiración.

Melgosa (1995, como se citó en Naranjo, 2009) indica que una de las formas de hacer frente al estrés es aplicando la preocupación constructiva, este consiste en enfocarse en las soluciones racionales, aplicando métodos adecuados; mientras que la preocupación destructiva radica en la focalización de un evento del pasado que este no puede ser cambiado o del futuro que es impredecible, esto ocasiona empeorar la situación.

Pérez et al. (s.f.) enfatizan que es importante evitar las distorsiones del pensamiento, el sujeto verbaliza mentalmente ideas sobre sí mismo o sobre el evento de manera negativa, repercutiendo en sus emociones e imposibilitándole actuar de manera eficaz. Estas distorsiones suelen ser: las conclusiones anticipadas sin evidencias, realizar generalizaciones excesivas, los filtros mentales (pesimismo extremo), la personalización (auto adjudicarse la responsabilidad o causa de un suceso), pensamientos absolutistas o dicotómicos (categorizar las experiencias bueno-malo, etc). Por tanto, estas distorsiones cognitivas generan malestar, se maximiza la amenaza; esto se revierte reemplazando dichos pensamientos por otros más reales y constructivos, permitiendo al sujeto afrontar las demandas del medio.

Prevención

Naranjo (2009) refiere que el sujeto debe fortalecerse física y psicológicamente para enfrentar y resistir los eventos que se presenta en la vida. Considera importante el ejercicio físico, pues sus beneficios es mejorar la capacidad y agilidad mental, mejora el autoestima; el descanso reparador que permita al organismo recuperar energías a nivel físico y psicológico; una buena alimentación sobre todo si el organismo está atravesando el estrés, porque demanda usar más energía y rápida; usar adecuadamente el tiempo libre de manera organizada para no recargarse de trabajo o de estudio; planificación personal en base a objetivos importantes y estableciendo prioridades, ello implica organizar el tiempo disponible que le permita realizar sus actividades sin presión.

CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo correlacional, el objetivo es determinar la relación entre las dos variables de estudio, hábitos de estudio y estrés académico. Así mismo, es un estudio no experimental de corte transversal porque las variables no son manipuladas y la información es recogida en un momento determinado. Por último, el enfoque del estudio es cuantitativo, porque se utiliza operaciones matemáticas y herramientas estadísticas para el procesamiento y obtención de los resultados (Hernández et al. ,2014).

3.2. Población y muestra

Para la ejecución de este trabajo de investigación se realizó un censo a la población de estudio conformada por 139 estudiantes de ambos sexos del quinto año de secundaria del colegio Nacional Rímac, y de edades que fluctúan entre los 15 a 18 años.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Ser estudiante del colegio Nacional Rímac
- Edad de 15 a 18 años
- Ser alumno o alumna del quinto de secundaria
- Haber leído y firmado el consentimiento informado voluntariamente
- Contar con la autorización escrita por el padre de familia o apoderado para participar en la investigación

Criterios de exclusión

- Adolescentes que presenten algún problema de salud a nivel físico y/o emocional.
- Adolescentes que no estén interesados de participar voluntariamente en el estudio.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de las variables

Hábitos de estudio

Según Vicuña (1999), los hábitos de estudio son considerados como tácticas de estudio que durante el proceso interactivo de enseñanza y aprendizaje se van constituyendo en formas habituales de estudiar, organizarse, hacer tareas, prepararse para las evaluaciones y prestar atención en el transcurso de las clases. La definición operacional se aprecia en el Anexo N° 01

Estrés académico

Barraza (2006, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) afirma que el estrés académico es todo proceso sistémico que surge en el ámbito educativo, las demandas (estresores) son evaluadas por el sujeto y este responde al evento estresante. El comportamiento a desarrollar por la persona quizá sea el de afrontamiento, donde logra nuevamente la homeostasis o la conducta evitativa manteniendo así el desequilibrio en el organismo. La definición operacional se aprecia en el Anexo N° 02.

Variables Sociodemográficas:

La definición conceptual y operacionalización de las variables Sociodemográficas se aprecia en el Anexo N° 03.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Plan de recolección de datos

En primera instancia, se efectuaron los procesos administrativos con el departamento de investigación de la UCSS, para el registro del proyecto de investigación y así acceder a la aprobación del Comité de Ética de la UCSS para la ejecución del proyecto.

Se realizaron los trámites y coordinaciones pertinentes con la plana jerárquica del colegio estatal para el permiso correspondiente para aplicar el proyecto de investigación, en el cual se establecieron dos fechas: la primera fue para entregar los formatos informativos de asentimiento y consentimiento informado en la que se constate la autorización para la participación de la investigación. Así mismo, se coordinó la realización de una breve charla informativa y sensibilización para los estudiantes sobre el trabajo de investigación, la finalidad es que los padres de familia accedan y den el consentimiento informado. Y finalmente, se programó el día de aplicación y la plataforma virtual para este fin.

Se elaboró un vídeo de explicación e instrucciones sobre la aplicación de los inventarios y de la ficha sociodemográfica, enfatizando que los resultados obtenidos son confidenciales y de uso exclusivo para la investigación.

Se facilitó los números de celular de los responsables del estudio de investigación con el fin de aclarar las dudas que surjan en los adolescentes durante la aplicación de los instrumentos.

El desarrollo de los inventarios fue de manera virtual por las circunstancias y características de esta nueva convivencia social, se usó la plataforma del google drive, los educandos accedieron a través de un link y desarrollaron los inventarios.

Se recopilaron los datos brindados de los estudiantes, seguidamente se realizó la codificación y elaborar la base de datos para el procesamiento estadístico.

3.4.2. Instrumentos

Ficha técnica instrumento 1: Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85)

Fue diseñado en 1985, su autor es Luis Alberto Vicuña Peri, está dirigido a estudiantes del nivel de educación secundaria y de los primeros años de educación superior con el fin de medir y brindar un diagnóstico sobre los hábitos y metodología empleada por el estudiante. Su forma de administración es individual y colectiva sin tiempo límite. Las áreas que explora el inventario están divididas en 5 áreas: estudio, clases, tareas, exámenes y momentos. Una puntuación alta indica que el educando emplea tácticas de aprendizaje garantizando un buen desempeño a nivel académico, mientras que puntuaciones bajas del test revelan que el educando no aplica técnicas que faciliten la adquisición de aprendizajes.

El Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85) está constituido por 53 reactivos con respuestas dicotómicas (Siempre - Nunca), que brindan información respecto a las características de los Hábitos de estudio a través de la estimación multifactorial de 5 áreas:

Estudio.

Hace mención al modo de organización del alumno para aprender y las tácticas que emplea, si resalta lo más relevante, si emplea el diccionario, si realiza un resumen, si asocia lo aprendido con otros temas, si realiza cuestionamientos cuando algo le genera duda en el escrito, si realiza una segunda lectura.

Tareas.

Se refiere al grado de compromiso del estudiante para realizar sus actividades académicas y el modo en que las realiza, si efectúa sus tareas o las asigna a otros, si presenta sus tareas con retraso, si realiza sus tareas preocupándose solo por el calificativo y no por lo que aprende, si copia las tareas de un compañero o completa los trabajos en el colegio.

Exámenes.

Hace alusión a la planificación que efectúa el estudiante antes de dar una evaluación, si fija una hora exclusiva para estudiar, si se siente apto para rendir un examen, si estudia con anticipación y repasa diariamente, si realiza plagios o da el examen sin haberse preparado.

Clases.

Hace mención al repertorio conductual del estudiante durante las clases, si está atento a la exposición de la clase, si realiza anotaciones, si conversa con otros alumnos, si pregunta al profesor para aclarar sobre sus dudas, si interviene en las clases, si se distrae fácilmente en las clases.

Momentos de estudio.

Indica la facultad del estudiante para controlar las variables que podrían generar distracción en el horario de estudio, por ejemplo, si esta con el celular, si escucha canciones, si tiene la visita de un familiar, si come mientras estudia, o si realiza sus estudios sin ninguna distracción o interrupción.

Validez y confiabilidad de Inventario de Hábitos de Estudio (CASM – 85)

Para verificar que el inventario CASM- 85 cumple con la medición de la variable hábitos de estudio, Vicuña (1999) lo sometió al análisis de ítems y análisis de hipótesis el cual constata la validez de contenido del instrumento. Así mismo, Vicuña realizó la validez del instrumento correlacionando la prueba con el desempeño académico de los educandos, donde el coeficiente es 80, con un valor $t=30.35$, siendo significativa estadísticamente ($p<0.1$). Además, se efectuó la fiabilidad de criterio por contraste, determinando así que el Test psicológico permite establecer diferencias según el grado de su producción académica.

Para determinar el nivel de consistencia y precisión de la medición, el inventario estuvo sujeto al análisis de mitades y de consistencia interna de las varianzas de los reactivos con la varianza total de cada escala y de todo el inventario más la correlación inter test y test total. De igual modo, para indicar si cada escala del inventario y este en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables se correlacionaron los valores de los reactivos impares con los ítems pares, mediante el coeficiente profético de Spearman Brown mostrando así que el Test Psicológico presenta alta confiabilidad.

Proceso de Calificación:

Los reactivos del inventario hábitos de estudio (CASM-85) son de respuesta dicotómica (siempre-nunca) y se puntúan con 1 para los hábitos adecuados de estudio y 0 para los hábitos inadecuados, para proceder a la calificación es necesario la plantilla de claves, los puntajes obtenidos se sitúan en la columna de puntaje directo (PD) para posteriormente realizar la sumatoria por cada área y luego la sumatoria global del test y ubicar al estudiante en la categoría correspondiente según el Baremo Dispersigráfico.

Ficha técnica instrumento 2: Inventario de SISCO – Estrés académico

El creador del instrumento de SISCO - Estrés académico es Arturo Barraza Macías, el test psicológico está compuesto por tres dimensiones como son: estímulos estresores, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento. Este instrumento puede ser aplicado de manera grupal o individual con un tiempo no máximo de 15 minutos. Es preciso mencionar que existe un ítem llamado filtro para determinar si el sujeto es o no candidato a responder la evaluación de manera dicotómica; también una pregunta para calcular el grado de estrés académico de los sujetos mediante una escala de Lickert categorial del 1 al 5, siendo el menor valor poco y el de mayor valor mucho; finalmente 29 ítems que abordan las tres dimensiones con la escala de Lickert de cinco valores categoriales que es nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

Validez y confiabilidad del Inventario de SISCO - Estrés académico

Para la validez de los reactivos que conforman el inventario se efectuó un análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, afirmando de tal modo que todos los ítems forman parte del constructo estrés académico (Barraza, 2006, como se citó en Escajadillo, 2019).

Por otra parte, Julcarima (2020), en su estudio Estrés y rendimiento académico en estudiantes de un centro pre universitario en Tarma, sometió el instrumento a una validación de contenido a través de un juicio de expertos para validarla en nuestro medio, obteniendo como resultados el promedio de validación de 19.6 con un porcentaje de 98%, el cual determina que el instrumento es aplicable y óptimo. La confiabilidad del inventario SISCO de estrés académico se efectuó por consistencia interna con un valor de 0.97, obteniendo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad de Cronbach de 0.90, siendo valorados estos niveles como muy buenos.

Proceso de Calificación

El inventario de estrés académico (SISCO) está constituido por 29 ítems donde cada respuesta tiene asignado un valor de medición: Nunca = 1, rara vez = 2, a veces = 3, casi siempre = 4, siempre = 5. Para la calificación se realiza el sumatorio total de los puntajes obtenidos de todos los reactivos, determinando así el grado de estrés de acuerdo con el puntaje global donde una puntuación de 30-70 indica estrés académico leve, 71 -110 estrés moderado, 111-150 estrés profundo.

Cabe mencionar, que la pregunta inicial es de filtro y de respuesta dicotómica (si-no) el cual determinara si el estudiante continúa con el inventario o no. El segundo ítem indica el grado de estrés presentado por el alumno, donde (1) es poco y (5) mucho.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis cuantitativo de los datos obtenidos se utilizó el software estadístico SPSS 24. Así mismo, para el análisis descriptivo de las variables se emplearon frecuencias y porcentajes. Para el análisis bivariado se utilizó la prueba estadística Chi-Cuadrado. Se tendrá en cuenta una significancia estadística ≤ 0.05 .

3.6. Ventajas y Limitaciones

Ventajas

- El diseño de investigación transversal facilita la ejecución del estudio, la recopilación de datos en tiempo breve y a menor costo.
- Los instrumentos empleados están adaptados y validados a la realidad de la población de estudio.
- Los resultados obtenidos son de gran relevancia puesto que brindan información sobre las variables sociodemográficas bajo el contexto de la nueva forma de enseñanza remota.

Limitaciones

- Al ser un estudio de corte transversal, existe limitación a observar y analizar datos de variables solo en un periodo de tiempo determinado, imposibilitando evaluar la evolución en un futuro.
- Las respuestas de las pruebas de autoadministración podrían verse expuestas a deseabilidad social.
- Al ser un estudio correlacional solo permite observar la relación entre las variables; sin embargo, no permite determinar la causalidad experimentalmente o explicación de causa y efecto entre las variables de estudio.

3.7. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación contempla a los siguientes criterios éticos para su ejecución, así como la autorización por parte del departamento de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, el comité de ética de la UCSS y por el centro educativo donde se desarrollará la investigación.

Respeto de la confidencialidad y política de protección de datos

- a. Los cuestionarios serán aplicados de forma anónima y acorde a la ficha técnica de los instrumentos; todo se realizará de modo confidencial.
- b. Se explicará a los participantes el objetivo del estudio y de cómo será el manejo de la información obtenida.
- c. Los datos de los estudiantes y la información brindada, solo tendrán acceso los responsables del estudio y el asesor de tesis.
- d. Todo dato generado de la información brindada por los sujetos y del libro de variables será archivada en la computadora mediante una contraseña personal.
- e. Los materiales de investigación que son digitales serán guardados en carpetas y con contraseñas por un lapso de siete años.

Respeto de la privacidad

- a. Respeto del derecho de los sujetos participantes del estudio de investigación, se contempla su disposición de tiempo y la información que desean brindar a los investigadores; así mismo a no dar información sino lo desea hacer.
- b. De acuerdo a las circunstancias, la administración de los cuestionarios será de manera virtual, garantizándose los aspectos contemplados en el punto a.

No discriminación y libre participación

- a. Se velará por los derechos de los sujetos, una participación sin distinción de género, grupo étnico o condición social; se tendrá en consideración los criterios metodológicos de inclusión y exclusión de acuerdo al objetivo del presente estudio.
- b. Participar en este estudio es de forma libre y voluntaria, no habrá ninguna forma de coacción.

Consentimiento informado para su participación en la investigación

- a. Se brindará información clara y precisa sobre los objetivos y fines del presente estudio a los sujetos, de este modo se solicitará el consentimiento y asentimiento informado para ser parte del mismo.
- b. Se informará a los participantes de manera clara los beneficios y posibles riesgos relacionados con su participación en la investigación.
- c. Los sujetos serán participantes del estudio sólo si previamente dieron su consentimiento informado.
- d. Se informará a los futuros participantes sobre las consecuencias que deriva de la libre decisión de desistir o ausentarse del presente estudio.

Respeto por la calidad de la investigación, autoría y uso de los resultados

- a. Aportar a la investigación científica, siendo un estudio de carácter clínico y/o social.
- b. El carácter científico de esta investigación se desarrolla integrando aspectos como: el marco teórico elaborado con información científica actualizada y validada, el uso correcto del método de investigación para dar respuesta al problema planteado, selección de sujetos acorde a las características del estudio, el debido recojo y procesamiento de los datos que garanticen el estándar de calidad del estudio, un lenguaje pertinente para la interpretación de los resultados y la comunicación del mismo.
- c. El material físico (de ser necesario) y digital y, la base de datos estará a disponibilidad para su revisión pertinente de responsables asignados por la universidad.
- d. Se reconoce a los investigadores de este trabajo el derecho de autoría de los resultados obtenidos, en concordancia a las normas nacionales e internacionales que moderan la filiación institucional.
- e) Por derecho de autoría de esta tesis queda prohibida la comercialización, negociación y la divulgación indiscriminada del contenido parcial o total de este trabajo; así mismo de los potenciales resultados futuros por parte del equipo de investigación o de terceros ajenos al mismo.
- f) Los miembros del equipo deberán declarar la ausencia de conflicto de intereses en la realización del estudio.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la tabla 1, de los 139 estudiantes se tiene como resultado que el 51,8% fueron varones y la edad media fue de 16 años. Por otro lado, el 79,1% solo se dedican a estudiar, el 48,9% tiene una relación regular con sus compañeros de clase y el 74,8% tiene buena relación con su familia; mientras que 81,3% de los participantes tienen motivación para el estudio y el 85,6% evidencia temor por el futuro. Los estudiantes presentaron un nivel negativo de hábitos de estudio con un 43,2%, respecto a la dimensión forma de estudiar el 36,7% obtuvo una tendencia positiva; mientras que se halló un nivel negativo en las dimensiones: forma de realizar tareas con un 35,3%, como escuchas las clases con un 43,9% y que acompaña tus momentos de estudio con un 48,2%; así mismo, existe una tendencia negativa en preparación para el examen con un 38,8%. Finalmente, el 48,9% evidencia un nivel moderado de estrés académico.

Tabla 1. Descripción de la muestra

	n	(%)
Edad (m±DS)		16,17 ± 7,89
Sexo		
Femenino	67	48,2
Masculino	72	51,8
Ocupación		
Estudiantes	110	79,1
Estudio y trabaja	29	20,9
Relación con tus compañeros		
Buena	64	46,0
Regular	68	48,9
Mala	7	5,0
Relación con tu familia		
Buena	104	74,8
Regular	33	23,7
Mala	2	1,4
Dispone de recursos		
Sí	112	80,6
No	27	19,4
¿Te es difícil adaptarte a esta nueva forma de enseñanza virtual?		
Sí	104	74,8
No	35	25,2
¿Te sientes motivado al estudiar, tienes ganas por aprender?		
Sí	113	81,3
No	26	18,7
Momentos de recreación		
Sí	103	74,1
No	36	25,9
¿La nueva convivencia social ha generado problemas socioeconómicos en tu familia (desempleo, deudas económicas, separación de los padres, etc.)?		
Sí	90	64,7
No	49	35,3
Convivencia con un familiar diagnosticado con COVID-19		
Sí	11	7,9
No	128	92,1
Temor por el futuro		
Sí	119	85,6

	No	20	14,4
Nivel de Hábitos de estudio	Muy negativo	17	12,2
	Negativo	60	43,2
	Tendencia -	49	35,3
	Tendencia +	11	7,9
	Positivo		
	Muy positivo	2	1,4
Forma de estudiar	Muy negativo	3	2,2
	Negativo	12	8,6
	Tendencia -	32	23,0
	Tendencia +	51	36,7
	Positivo	34	24,5
	Muy positivo	7	5,0
Forma de realizar tareas	Muy negativo	8	5,8
	Negativo	49	35,3
	Tendencia -	40	28,8
	Tendencia +	34	24,5
	Positivo	6	4,3
	Muy positivo	2	1,4
Preparación para el examen	Muy negativo	5	3,6
	Negativo	41	29,5
	Tendencia -	54	38,8
	Tendencia +	24	17,3
	Positivo	10	7,2
	Muy positivo	5	3,6
Como escuchas las clases	Muy negativo	9	6,5
	Negativo	61	43,9
	Tendencia -	43	30,9
	Tendencia +	20	14,4
	Positivo	3	2,2
	Muy positivo	3	2,2
Existen distractores en tus momentos de estudio	Muy negativo	30	21,6
	Negativo	67	48,2
	Tendencia -	32	23,0
	Tendencia +	9	6,5
	Positivo		
	Muy positivo	1	0,7
Niveles de Estrés Académico	Leve	51	36,7
	Moderado	68	48,9
	Profundo	20	14,4

En la tabla 2 se observa que no existe relación significativa entre las variables de hábitos de estudio y estrés académico ($p=0.337$); sin embargo, se observó que existe relación estadística significativa entre los niveles de estrés académico y la relación con tus compañeros ($p=0.028$), donde se evidenció que los estudiantes que tienen una buena relación con sus compañeros de clases presentan estrés académico en un nivel moderado de 56,25% y mientras los que tienen una relación regular con sus compañeros de clases presentan nivel leve de estrés académico de 50.00%.

Tabla 2. Relación entre estrés académico, hábitos de estudio y datos sociodemográficos

		Estrés académico						p-value
		Leve		Moderado		Profundo		
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Edad (m±DS)		15,98		16,26		16,35		,315
Sexo								
	Femenino	24	35.82	33	49.25	10	14.93	,973
	Masculino	27	37.50	35	48.61	10	13.89	
Ocupación								
	Estudiantes	39	35.45	57	51.82	14	12.73	,344
	Estudio y trabaja	12	41.38	11	37.93	6	20.69	
Relación con tus compañeros								
	Buena	16	25.00	36	56.25	12	18.75	,028
	Regular	34	50.00	27	39.70	7	10.30	
	Mala	1	14.29	5	71.42	1	14.29	
Relación con tu familia								
	Buena	38	36.54	49	47.11	17	16.35	,527
	Regular	13	39.40	17	51.51	3	9.09	
	Mala	0	0.00	2	100	0	0.00	
Dispone de recursos								
	Sí	39	34.82	56	50.00	17	15.18	,626
	No	12	44.44	12	44.44	3	11.12	
¿Te es difícil adaptarte a esta nueva forma de enseñanza virtual?								
	Sí	41	39.42	48	46.15	15	14.43	,475
	No	10	28.58	20	57.14	5	14.28	
¿Te sientes motivado al estudiar, tienes ganas por aprender?								
	Sí	40	35.40	58	51.33	15	13.27	,470
	No	11	42.31	10	38.46	5	19.23	
Momentos de recreación								
	Sí	38	36.89	51	49.51	14	13.60	,901
	No	13	36.11	17	47.22	6	16.67	
¿ La nueva convivencia social ha generado problemas socioeconómicos en tu familia (desempleo, deudas económicas, separación de los padres, etc.)?								
	Sí	32	35.56	47	52.22	11	12.22	,474
	No	19	38.77	21	42.87	9	18.36	
Convivencia con un familiar diagnosticado con COVID-19								
	Sí	5	45.46	6	54.54	0	0.00	,360
	No	46	35.94	62	48.44	20	15.62	
Temor por el futuro								
	Sí	44	36.97	59	49.58	16	13.45	,740
	No	7	35.00	9	45.00	4	20.00	
Hábitos de estudio								
	Muy negativo	5	29.41	10	58.82	2	11.77	,337
	Negativo	25	41.67	27	45.00	8	13.33	
	Tendencia -	15	30.61	28	57.15	6	12.24	

	Tendencia + Positivo	5	45.45	2	18.18	4	36.37	
	Muy positivo	1	50.00	1	50.00	0	0.00	
Forma de estudiar	Muy negativo	1	33.33	1	33.33	1	33.34	,464
	Negativo	5	41.67	4	33.33	3	25.00	
	Tendencia -	10	31.25	17	53.13	5	15.62	
	Tendencia +	14	27.45	29	56.86	8	15.69	
	Positivo	17	50.00	15	44.12	2	5.88	
	Muy positivo	4	57.14	2	28.57	1	14.29	
Forma de realizar tareas	Muy negativo	3	37.50	4	50.00	1	12.50	,977
	Negativo	19	38.78	25	51.02	5	10.20	
	Tendencia -	15	37.50	19	47.50	6	15.00	
	Tendencia +	10	29.41	17	50.00	7	20.59	
	Positivo	3	50.00	2	33.33	1	16.67	
	Muy positivo	1	50.00	1	50.00	0	0.00	
Preparación para el examen	Muy negativo	1	20.00	3	60.00	1	20.00	,358
	Negativo	16	39.02	19	46.34	6	14.64	
	Tendencia -	24	44.44	27	50.00	3	5.56	
	Tendencia +	6	25.00	13	54.17	5	20.83	
	Positivo	3	30.00	4	40.00	3	30.00	
	Muy positivo	1	20.00	2	40.00	2	40.00	
Como escuchas las clases	Muy negativo	2	22.22	5	55.56	2	22.22	,805
	Negativo	21	34.42	34	55.74	6	9.84	
	Tendencia -	18	41.86	18	41.86	7	18.28	
	Tendencia +	7	35.00	9	45.00	4	20.00	
	Positivo	1	33.33	1	33.33	1	33.34	
	Muy positivo	2	66.66	1	33.34	0	0.00	
Existen distractores en tus momentos de estudio	Muy negativo	12	40.00	16	53.33	2	6.67	,329
	Negativo	23	34.33	35	52.24	9	13.43	
	Tendencia -	13	40.62	13	40.62	6	18.76	
	Tendencia +	3	33.33	4	44.45	2	22.22	
	Positivo							
	Muy positivo	0	0.00	0	0.00	1	100	

En la tabla 3 se observa que no se hallaron resultados significativos entre los niveles de hábitos de estudio y los datos sociodemográficos.

Tabla 3. Relación entre niveles de hábitos de estudio y datos sociodemográficos.

	Hábitos de estudio										p-value		
	Muy negativo		Negativo		Tendencia -		Tendencia +		Positivo			Muy positivo	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)		n	(%)
Edad (m±DS)	16,11		16,03		16,31		16,27				16,5		,346
Sexo													
Femenino	7	10.45	28	41.80	25	37.30	7	10.45			0	0.00	,484
Masculino	10	13.88	32	44.44	24	33.33	4	5.55			2	2.80	
Ocupación													
Estudiante	14	12.73	50	45.45	37	33.64	7	6.36			2	1.82	,515
Estudia y trabaja	3	10.34	10	34.48	12	41.38	4	13.80			0	0.00	
Relación con tus compañeros													
Buena	7	10.93	29	45.31	22	34.38	5	7.81			1	1.57	,648
Regular	10	14.70	30	44.12	22	32.35	5	7.35			1	1.48	
Mala	0	0.00	1	14.28	5	71.44	1	14.28			0	0.00	
Relación con tu familia													
Buena	12	11.54	46	44.23	36	34.62	8	7.69			2	1.92	,786
Regular	5	15.15	14	42.42	11	33.33	3	9.10			0	0.00	
Mala	0	0.00	0	0.00	2	100	0	0.00			0	0.00	
Dispone de recursos													
Sí	15	13.39	48	42.86	39	34.82	8	7.14			2	1.79	,810
No	2	7.41	12	44.44	10	37.04	3	11.11			0	0.00	
¿Te es difícil adaptarte a esta nueva forma de enseñanza virtual?													
Sí	14	13.46	44	42.31	35	33.65	10	9.61			1	0.97	,550
No	3	8.57	16	45.71	14	40.00	1	2.86			1	2.86	
¿Te sientes motivado al estudiar, tienes ganas por aprender?													
Sí	12	10.62	50	44.25	42	37.17	8	7.08			1	0.88	,421
No	5	19.23	10	38.46	7	26.92	3	11.54			1	3.85	
Momentos de recreación													
Sí	14	13.59	43	41.75	35	33.98	9	8.74			2	1.94	,734
No	3	8.33	17	47.22	14	38.89	2	5.57			0	0.00	
¿La nueva convivencia social ha generado problemas socioeconómicos en tu familia (desempleo, deudas económicas, separación de los padres, etc.)?													
Sí	9	10.00	39	43.33	31	34.45	10	11.11			1	1.11	,334
No	8	16.33	21	42.86	18	36.73	1	2.04			1	2.04	
Convivencia con un familiar diagnosticado con COVID-19													
Sí	1	9.09	4	36.37	5	45.45	1	9.09			0	0.00	,942
No	16	12.50	56	43.76	44	34.37	10	7.81			2	1.56	
Temor por el futuro													
Sí	16	13.80	53	44.54	39	33.62	10	8.40			1	0.84	,276
No	1	5.00	7	35.00	10	50.00	1	5.00			1	5.00	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1 Discusión

Los resultados reportan que no existe relación estadística significativa entre las variables hábitos de estudio y estrés académico en la muestra de estudio. Se halló correlación entre la variable sociodemográfica relación con tus compañeros y estrés académico. Por otra parte, se apreció que la mayoría de encuestados evidencian buena relación con sus compañeros y con su familia; así mismo, que disponen de recursos digitales y la mayoría evidencian motivación para el estudio. También se observó que a la mayoría de participantes les resultó difícil adaptarse a las clases remotas y que la nueva convivencia social generó problemas en el entorno familiar debido a otros factores como problemas económicos y laborales.

No se halló relación estadística entre hábitos de estudio y estrés académico; estos resultados concuerdan con la investigación de Paitán y Monge (2020), donde hallaron que sus resultados obedecen al número de muestra y porque los estudiantes suelen realizar sus actividades académicas de manera planificada o programada. En este estudio no se halló relación estadística significativa, probablemente por ciertos factores como el entorno familiar, el acceso a los recursos tecnológicos y que haya sido el segundo año de experiencia de clases virtuales; logrando adaptarse a la modalidad de aprendizaje virtual y no necesariamente indica que esa modalidad sea de su agrado. Entonces, los resultados de esta investigación indicarían que los estudiantes al tener niveles de tendencia hacia negativo en los hábitos de estudio evidencian índices de estrés académico en un nivel moderado, aunque con tendencia a leve; es probable que el estrés académico es generado por otro tipo de factores como la conectividad, problemas económicos y/o familiares y no directamente por los déficits de hábitos de estudio.

Así mismo, los niveles de estrés académico en estudiantes se relacionaron con la variable sociodemográfica, relación con los compañeros. De esta manera, un estudio corrobora que los estudiantes que presentaron niveles bajos de estrés académico contaban con un mayor apoyo social de amigos y familiares; la razón de este hallazgo se debería a que el soporte social sería considerado como un factor protector para poder sobrellevar las exigencias de la vida, los estímulos estresores y las crisis permitiendo de esta manera una fácil adaptación (Feldman et al. 2008). Otro estudio corrobora esta asociación donde el soporte social es un recurso para afrontar apropiadamente las situaciones estresantes propios del ambiente académico, con mayores probabilidades de éxito (Forbes & Roger, 1999). Por otro lado, la respuesta dada por el Estado de desarrollar los aprendizajes socioemocionales de manera transversal ha permitido una educación más integral y humanista bajo el contexto del COVID-19, donde se caracterizó por ser un aprendizaje permanente, de apoyo, de contención emocional, de promoción de la salud y de derechos, fomentando así el bienestar individual y grupal de la comunidad educativa (CEPAL -UNESCO, 2020). Los resultados hallados en este estudio indica que, los estudiantes al tener buena relación con sus compañeros de clase presentan un nivel moderado con tendencia a leve de estrés académico; debido a esto se puede deducir que probablemente, las dificultades académicas pueden ser más compartidas con los compañeros de clase que con la familia misma, puesto que el ambiente educativo implanta demandas que son comunes para los estudiantes permitiéndoles así ayudarse recíprocamente para solucionar los problemas en ese

contexto; así mismo, el apoyo socioemocional que recibieron en el desarrollo de los aprendizajes abordados desde todas las áreas curriculares les permitió aplicar estrategias para el control de las emociones y del estrés.

Se observa una mayoría de adolescentes que evidencian una relación con sus compañeros de regular a buena. El estudio de Ruiz (2021) corrobora este resultado, donde destaca la forma de sociabilización virtual entre los estudiantes, quienes indicaron que mantuvieron una buena relación con sus compañeros durante el confinamiento. Una posible explicación al fenómeno es que en tiempos de crisis como seres gregarios tendemos a buscar contacto con los demás, lo cual permite apaciguar los efectos negativos del distanciamiento social siendo de esta manera importante el uso de las redes sociales y de la comunicación grupal para poder tener una sensación de cercanía con las amistades y la familia. Así mismo, se pudo observar que en la nueva convivencia social las relaciones entre compañeros se han ido desarrollando en un plano virtual, donde no se debe minimizar el verdadero sentido de las relaciones sociales que consiste en crear un ambiente seguro y de confianza para poder expresar como nos sentimos ya sea a través de video llamadas o alguna red social, según un artículo publicado por la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT, 2021). Debido a ello se puede dilucidar que la pandemia no pudo afectar el concepto de amistad, puesto que este es subjetivo, al contrario, se dio a conocer nuevas formas de interacción social, a través de medios digitales como vídeo llamadas, llamadas telefónicas, mensajería WhatsApp, entre otros aplicativos de las redes sociales. Así mismo nos indicaría que la relación que existe entre compañeros es adecuada o aceptable, es decir que entre ellos se ha gestado un vínculo afectivo de compañerismo, probablemente se ha mantenido bajo este contexto de clase virtuales y la nueva convivencia social, en otros es probable que se haya desarrollado o fortalecido este tipo de vínculos; por otro lado, se vieron disminuidas las habilidades sociales y comunicativas en algunos adolescentes. Es preciso recordar que los aprendizajes de contención emocional enfatizaban la importancia de mantener los vínculos de amistad teniendo una comunicación constante; así mismo, los adolescentes recibían mensajes optimistas de un retorno a las clases presenciales y que esta forma de estudiar virtualmente se debe a la pandemia COVID - 19 y para preservar la salud.

De igual forma, se pudo apreciar que los estudiantes mantuvieron una buena relación con su familia pese a la nueva convivencia social al cual estuvieron expuestos, esta información es corroborada por la Universidad de Piura (UDEP, 2021). Otro estudio indica que la mayoría de familias mantuvieron una buena convivencia entre sus miembros a pesar de las adversidades y/o problemas sociales que pudieron haber influido en la dinámica familiar, quienes realizaron cambios para ajustarse al contexto fortaleciendo los vínculos de las familias que ya eran sólidas. Sin embargo, las familias vulnerables con bajos recursos o de relaciones inestables, se vieron debilitadas en sus relaciones (Huarcaya, 2021). Un estudio realizado con estudiantes de odontología reportó niveles altos de estrés académico el cual se asocia con el tipo de funcionalidad familiar, es decir, cómo la familia se involucra en los aspectos académicos de sus hijos mediante el diálogo, en la toma de decisiones y responsabilidades, la ausencia y falta de apoyo familiar conlleva a que el joven no afronte adecuadamente el estrés y no tenga resultados académicos satisfactorios (Díaz et al., 2014). Laureano (2019) señala que la familia es el primer vínculo que tiene todo ser humano, aquí se establecen vínculos afectivos y que esta influye en el sujeto de cómo afrontar y asumir retos, entre ellos el propósito de estudiar. En su investigación, no encontró significancia relacional entre clima familiar y hábitos de estudio, pero reportó niveles altos de clima social familiar en los estudiantes de educación primaria; pero que no favorece a desarrollar hábitos de estudios en ellos. Los resultados hallados en esta investigación evidencian que los estudiantes en un gran porcentaje tienen una buena relación familiar, esto nos indica que los padres se involucran en el quehacer educativo de sus hijos, ya que permanecen mayor parte del tiempo en sus hogares por las características de la nueva convivencia

social, razón por la cual se ha observado que en ellos los niveles de estrés académico son moderados a leves; respecto a los hábitos de estudio, se puede deducir que los padres no se involucran a fomentarlo o desarrollarlo por desconocimiento o por considerar que es tarea del docente.

Sobre los recursos y/o materiales que disponían los estudiantes para realizar sus clases remotas se reporta un porcentaje alto. Según Aguilar et al. (2021) advierten que desde el año 2011 al año 2020, existe un crecimiento pronunciado sobre el acceso al servicio de Internet en los hogares peruanos, desde un 16.4% hasta un 44.2%. A pesar de dicho crecimiento esta cifra connota que muchos hogares a nivel nacional no cuentan con este servicio; pero en Lima Metropolitana existe un mayor alcance a este servicio con un 61.7%, con 47.2% en área urbana y con 11.1% en el área rural. Los datos estadísticos también revelan que el servicio de internet fijo y los rangos de velocidad se dio un incremento para el tercer trimestre del 2020 de un 47% y que el 70.3% utiliza internet a partir de los 6 años de edad. Esta información estadística es relevante con los resultados de esta investigación, ya que concuerda en que los estudiantes acceden al servicio de internet en sus hogares; así mismo, se infiere que cuentan con algún dispositivo para las clases remotas, entre ellos servicio de internet fijo, uso de datos, algún dispositivo digital como PC, celular, laptop, etc.

De la misma forma, se pudo observar que la mayoría de estudiantes tuvieron dificultades en cuanto a su adaptación a las clases virtuales, este dato puede corroborarse por las veedurías escolares virtuales realizadas a las estrategias educativas del Ministerio de Educación (MINEDU, 2021), donde indican que las deficiencias en servicios de internet, carencia de plan de datos móviles, no contar con un dispositivo propio, y la falta de capacitación a docentes fueron los principales inconvenientes para recibir clases virtuales. El aprendizaje virtual ha generado cambios sustanciales en todos los niveles educativos, esta tiene sus ventajas pero no deja de ser complejo porque existe retos y dificultades que afrontar. Esta forma de estudiar es nueva para el estudiante y es importante desarrollar un aprendizaje autorregulado donde la planificación, ejecución y evaluación permanente le permita mejorar y adaptarse a las exigencias de un aprendizaje virtual o presencial (Universidad Alas Peruanas, 2014). A partir de los resultados obtenidos, se deduce que los estudiantes no lograron adaptarse oportunamente, pese a que la mayoría contaba con los recursos para las clases virtuales, es decir que ejercieron mayor influencia los factores intrínsecos del estudiante tales como la falta de organización, la disminución de la concentración y la falta autorregulación de sus aprendizajes, bajos niveles en la gestión de sus emociones y dificultad en el manejo del estrés. Así mismo otro factor extrínseco vienen a ser las clases y los aprendizajes virtuales, donde exige conocimiento básico del manejo de las TIC'S tanto para el docente como para el estudiante. Otros factores pueden ser los problemas económicos en la familia, presencia de toda la familia en el hogar, no tener un espacio exclusivo para las actividades académicas y padres que no tienen formación elemental para apoyar en las tareas.

Por otro lado, se observó que los estudiantes evidenciaron su motivación para el estudio. Este hallazgo concuerda con resultados donde se evidenció que, después de año y medio de suspensión de clases presenciales, la motivación intrínseca por parte de los estudiantes no decreció; además, que un gran porcentaje de educandos se sienten motivados a concluir con sus estudios y seguir instruyéndose (Casanova, 2021). Los resultados concuerdan con la investigación de Huamán (2021), quien plantea que los estudiantes al percibir las vivencias académicas como amenazas o situaciones desagradables, estas pueden generar un efecto negativo en la motivación, dando lugar a desarrollar depresión y estrés. Naranjo (2009) señala que el eustrés moviliza a la persona a responder con una motivación personal a las situaciones demandantes, teniendo mejores resultados. La teoría de la motivación de Maslow (1998) puede ser útil para entender el proceso de motivación, puesto que las necesidades que poseemos las

personas permiten impulsarnos con mayor fuerza de voluntad para superar los obstáculos de la vida, la motivación se refiere a la voluntad y energía que impulsa a alcanzar algún objetivo satisfaciendo así nuestras necesidades humanas. Por tanto, se puede inferir que a mayor nivel de motivación para el estudio existe mayor probabilidad de controlar los estímulos estresores. Estos resultados nos indicarían que los estudiantes al estar motivados para el estudio obedece a varios factores como: la buena relación que mantienen con la familia, tener los dispositivos para desarrollar sus clases virtuales, interactuar con sus compañeros en la clase; por lo tanto, la motivación es un factor de protección para resolver situaciones de mayor demanda, donde el sujeto responde de manera creativa y adaptativa, controlando así el estrés académico y logrando establecer adecuadas relaciones con sus compañeros.

Un dato importante es que los estudiantes manifestaron que hubo en su familia problemas a nivel económico y laboral. Estos resultados coinciden con el informe realizado por la UNICEF (2020) donde mencionan que la pandemia de COVID-19 generó una crisis económica en las familias del Perú ocasionando desempleo y reducción en sus ingresos. Otro estudio reveló que el 80% de las familias colombianas padecieron de estrés debido a que una gran mayoría son trabajadores informales, preocupándose de como proveer sustento o cubrir los gastos familiares durante la nueva convivencia social y otro malestar fue la pérdida o reducción laboral como producto de la crisis económica (Cudris et al., 2020). Un aspecto importante a considerar es el nivel socioeconómico de las familias y el nivel educativo de los padres, esto influye en el tipo de apoyo que brindarán a sus hijos en cuanto al aprendizaje, pues los menos favorecidos económicamente se verán afectados en la crisis familiar, generando en ellos problemas socioemocionales y económicos (Álvarez et al., 2020). La situación de la pandemia del COVID-19 ha generado cambios en todos los sectores, también en la familia, una crisis inesperada y que exige la adaptación de todos sus integrantes de acuerdo a su contexto socio-cultural, estos cambios son: el confinamiento, el distanciamiento social, las clases remotas, suspensiones laborales o desempleo, reorganización de las actividades entre los miembros, etc. En un primer momento, la familia ha desarrollado actitudes de negación, acciones de resistencia; posteriormente, han tratado de propiciar respuestas adaptativas para superar la crisis, siendo importante los afectos, el orden y la comunicación entre sus integrantes (Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, s. f.). Los resultados indican que, los estudiantes han percibido los problemas socioeconómicos que se presentaron en su entorno familiar, que no solo es el aspecto económico o el desempleo los cuales agudizan esta situación, sino también por el nivel de educación de algunos padres que es elemental. Es posible que estos aspectos hayan generado cierto nivel de estrés en todos los miembros, se sabe que las alegrías, preocupaciones o frustraciones suelen ser compartidas en familia; así mismo que todo cambio abrupto requiere cierto periodo de adaptación y que el nivel instrucción de los padres juega un rol importante para manejar el estrés.

Finalmente, en cuanto al temor por el futuro en los estudiantes es de porcentaje alto. Esta emergencia sanitaria ha producido cambios en la dinámica familiar, tanto en lo académico como en lo laboral; los niños y adolescentes tienen temores respecto a perder a algún familiar, ya que dependen emocional y económicamente y, el miedo de contraer la enfermedad o que lo adquiera algún familiar. Por tanto, este confinamiento ha generado problemas en la salud mental en niños y adolescentes, esta situación se ve expresada en el temor, la incertidumbre y el desconcierto (Grupo Temático de Ciencia Sociales - MINSAL, 2020). La Organización Internacional del Trabajo en sus informes da constancia que el 40% de la juventud conciben el futuro con incierto en cuanto a obtener un puesto laboral y un 14% experimenta miedo (Impacto Académico de las Naciones Unidas, s. f.). La pandemia del COVID-19 ha generado ansiedad anticipatoria en las personas y su grado determina el tipo de respuesta, es decir que, si esta se presenta de manera elevada el sujeto tendrá conductas excesivas de cuidado y necesidad de

asistencia médica innecesaria, mientras que en niveles inferiores pueden caer en conductas nocivas de descuido exponiéndose al contagio de la enfermedad. Las emociones bien gestionadas son buenas ante la ansiedad anticipatoria, puesto que permite estar en un estado de alerta e interés ante eventos que requiera una respuesta pronta (Vivanco et al., 2020). En tal sentido, este resultado indica que los estudiantes sienten temor por el futuro por diversos aspectos que ha ocasionado la pandemia COVID-19, respecto a su salud, a su futuro laboral y al miedo de perder algún familiar a causa de esta enfermedad; así mismo que, por la edad dependen económicamente y emocionalmente de sus progenitores o de la persona que se hace cargo de ellos, el temor de perderlos les genera miedo sobre su presente y futuro académico.

5.2. Conclusiones

- No existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico. Esto podría deberse a la existencia de un ambiente familiar favorable que ayudó al adolescente a mitigar el impacto generado por la nueva modalidad de enseñanza. El estrés académico pudo haber sido generado por otros factores como problemas económicos, problemas laborales y dificultades en la conectividad.

- Existe relación entre las variables de estrés académico y la relación con tus compañeros. Este último aspecto ha permitido que los adolescentes no desarrollen un estrés académico de niveles altos, debido a que los compañeros de clase son un soporte para hacer frente a las demandas y exigencias académicas, además que entre ellos se ayudan a resolver los problemas de su contexto.

- Se encontró que, los adolescentes, en el contexto de la pandemia COVID - 19 mantuvieron una buena relación familiar, esto podría deberse a que los padres permanecieron mayor tiempo con ellos en el hogar, contribuyendo en cierta forma en la contención emocional de sus hijos, por el cual el estrés académico pudo ser afrontado; respecto a los hábitos de estudio posiblemente los padres no lo fomentan por desconocimiento o por considerar que sólo es tarea del docente.

- A los adolescentes les costó en su mayoría adaptarse a las clases remotas, por razones de su contexto familiar (padres sin educación completa), no contar con un espacio para estudiar, compartir un solo dispositivo digital entre hermanos, carencia de hábitos de estudio; sin embargo, pese a ello, con el transcurrir de los días lograron adaptarse y teniendo la esperanza de un pronto retorno a las clases presenciales.

- Respecto a su motivación para el estudio, se observó en los adolescentes que mantuvieron un interés por el estudio a pesar de las circunstancias generadas por el COVID-19; así mismo, este aspecto les permitió hacer frente de manera adecuada a los estímulos estresores, el resolverlos les provee de tranquilidad y bienestar emocional.

5.3. Recomendaciones

- Realizar estudios con adolescentes en etapa escolar básica de instituciones públicas y privadas, con muestras más amplias en la zona urbana y periférica de la ciudad de Lima. Los reportes que se obtengan permitirán saber cómo estas variables se comportan en ese grupo humano.

- Es necesario realizar estudios de tipo longitudinal y de enfoque cualitativo con muestras amplias y en otras provincias del país.

- Se sugiere considerar otros datos sociodemográficos como: nivel de instrucción de los padres, la relación con el maestro, dominio de herramientas digitales, lugar de procedencia, percepción de su institución educativa, etc.

- Desarrollar talleres de prevención y manejo del estrés académico con técnicas para menguar los síntomas, tales como la respiración diafragmática, relajación muscular de Jacobson, la meditación, técnicas de visualización o imaginación guiada, etc.

- Elaborar talleres de entrenamiento para instaurar hábitos de estudios en los adolescentes desde la etapa escolar, con la finalidad de fortalecer la autonomía de su aprendizaje, como por ejemplo: organizar el tiempo de actividades, técnicas para el manejo de información, técnicas de estudio, técnicas de atención y concentración, etc. Esto facilitaría al estudiante a desarrollar con eficiencia sus actividades académicas y siendo un recurso protector frente al estrés académico.

- Para los docentes, desarrollar charlas informativas y talleres para el manejo del estrés académico, de esta manera, puedan reducir los estímulos que generen estrés en los estudiantes. Así mismo, gestionar que el entorno escolar (institucional y el aula) a pesar de las exigencias académicas no sea percibido como un estímulo amenazante o desagradable para los adolescentes.

- Para los padres de familia, se les recomienda participar de talleres informativos de hábitos de estudio y de estrés académico; esto les permitirá estar atentos a las señales de un bajo nivel de hábitos de estudio que no le permite a su hijo responder satisfactoriamente en lo académico y también puedan estar alertas a signos y síntomas del estrés académico. La finalidad es prevenir y ayudar oportunamente al adolescente a afrontarlo.

- A los especialistas del área de salud mental, se recomienda difundir información a la población sobre qué son los hábitos de estudio y su importancia como recurso de prevención del estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J.; Malca, C.; Aparco, E.; Acosta, D.; Asencios, L. y Robles, E. (2021). *Impacto del acceso a internet en el crecimiento económico del Perú: Un enfoque ARDL*. Ministerio de Transportes y Comunicaciones. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1635730/MTC%3A%20Impacto%20del%20internet%20en%20el%20PBI.pdf>
- Álvarez, L., Cortés, J., Díaz, D., Echeverri, T., Espinoza, B. y Romero, N. (2020). *Fuentes de Ingresos económicos para el pago del semestre durante la pandemia de los estudiantes de segundo semestre del programa de trabajo social de la universidad colegio mayor de Cundinamarca*. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. https://www.researchgate.net/publication/341605868_Fuentes_De_Ingresos_Economicos_Para_El_Pago_Del_Semestre_Durante_La_Pandemia_De_Los_Estudiantes_De_Segundo_Semestre_Del_Programa_De_Trabajo_Social_De_La_Universidad_Colegio_Mayor_De_Cund
- Arias, E., Rieble-Aubourg, S., Álvarez H., Rivera, M. C., Viteri, A., López, Á., Pérez, M., Vásquez, M., Bergamaschi, A., Noli, A., Ortiz, M. y Scannone, R. (2020). *La educación en tiempo del coronavirus: los sistemas educativos de América latina y el Caribe ante el COVID-19*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>
- BBC News Mundo. (10 de Febrero de 2016). *Los países de América Latina "con peor rendimiento académico"*. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/02/160210_paises_bajo_rendimiento_educacion_informe_ocde_bm
- BBC News Mundo. (28 de julio de 2016). *Perú: ¿por qué en un país con mal rendimiento escolar el ministro más popular es el de Educación?* <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-36851566>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquía*, 3(2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en los alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, 60- 99. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
- Casanova, S. (2021). Motivación académica durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de Educación Superior. *Revista de la Facultad de Contaduría y Ciencias Administrativas*, 72. <https://rfcca.umich.mx/index.php/rfcca/article/view/161/140>
- Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid. (s. f.). *Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID-19*. Aprome. <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CAF/EstadoAlarmaGuias/GuiaParalaConvivenciaFamiliarCAF.pdf>
- CEPAL -UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.
- Contraloría General de la República. (18 de abril de 2021). *Más del 32% de alumnos en 17 regiones no habría obtenido resultados satisfactorios en 2020*. <https://www.gob.pe/institucion/contraloria/noticias/483177-mas-del-32-de->

- [alumnos-en-17-regiones-no-habria-obtenido-resultados-satisfactorios-en-2020](#)
Cudris, L., Barrios, Á., y Bonilla, L. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 309-312.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/12_coronavirus.pdf
- Cutipé, Y. (20 de septiembre de 2018). Hasta el 30% de la población universitaria del Perú sufre impactos en su salud mental por presión académica. (E. Huertas, Entrevistador)
- Díaz, S., Arrieta, K., y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n2/v30n2a04.pdf>
- Instituto de Opinión Pública. (2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. Boletín N°150.
https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739- 751.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>
- Forbes, A., & Roger, D. (1999). Stress, Social Support [Estrés, apoyo social]. *British Journal of Health*, 4, 165-179.
- Ganster, D., & Victor, B. (1988). The Impact of Social Support on Mental and Physical Health. [El impacto del apoyo social en la salud física y mental]. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 17-36.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.2044-8341.1988.tb02763.x>
- García, C., Arias, D., Sor, J., Lux, S., y Poroj, A. (2017). *Estrés académico: síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento social*. Universidad de San Carlos de Guatemala.
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_10683.pdf
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Grupo Temático de Ciencia Sociales - MINSa. (2020). *Por una nueva convivencia. La sociedad peruana en tiempo del COVID-19: escenarios, propuestas de política y acción pública*. Fondo Editorial PUCP. <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/05/Por-una-Nueva-Convivencia.pdf>
- Guillermo, M. (2008). *Aprende a aprender. Guía de autoeducación*. Trillas.
<http://familiavance.com/wp-content/uploads/2017/07/Aprende-a-aprender-gu%C3%ADa-de-autoeducacion.pdf>
- Gutiérrez, A. y Amador, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejor del rendimiento estudiantil. *Revista de la facultad de Ciencias Contables*, 24(45), 23-28.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, M. (2016). *Los hábitos de estudio y el desarrollo social de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Joaquín Arias del cantón Pelileo provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado,

- Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23133/1/TESIS%20MAYRA%20HIDALGO.pdf>
- Huaman, R. (2021). *Estrés académico en los hábitos de estudio y motivación al logro en estudiantes de pregrado de una universidad privada de Andahuaylas, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70404/Huaman_YRD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huarcaya, G. (2021). *Vida familiar en tiempos de COVID*.
<https://www.udep.edu.pe/hoy/2021/03/vida-familiar-en-tiempos-de-covid/>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia COVID - 19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 327- 324.
<https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/>
- Impacto Académico de las Naciones Unidas. (s. f.). *COVID-19 y juventud: El futuro del trabajo para los jóvenes*. <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/covid-19-y-juventud-el-futuro-del-trabajo-para-los-j%C3%B3venes#:~:text=La%20pandemia%20de%20COVID%2D19,sistem%C3%A1tico%2C%20profundo%20y%20desproporcionado%E2%80%9D>
- Jiménez, A., Molina, L., y Lara, M. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Psicología y Educación*, 50 - 62.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/171.pdf>
- Julcarima, J. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de un centro pre universitario en Tarma* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Sedes Sapientiae].
<https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/798/Jhon%20Misael%20Julcarima%20Raqui%20-%20Estr%C3%A9s%20-%20Rendimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Laureano, W. (2019). *Clima familiar y hábitos de estudio del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa N° 1135 Santa Clara, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5555/TESIS%20-%20LAUREANO%20TRUJILLO%20WENDY%20LILIANA%20-%20FPYCF.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Leal, R. (2020). Breve historia de las pandemias. *Psiquiatria.com*, 24.
<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Breve%20historia%20de%20las%20pandemias.pdf>
- Mariños, U. (2017). *Estrés académico y clima social familiar en estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería - Universidad Cesar Vallejo Lima Este 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6051/Mari%C3%B1os_SUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maslow, A. (1998). A theory of human motivation [Una teoría de motivación humana]. *Psychological Review*, 50, 370-396.
<https://mindingmaslowsmystery.com/wp-content/uploads/2017/03/maslows-theory-of-human-motivation.pdf>
- Méndez, S. (2004). *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los alumnos de la preparatoria núm. 22 de la Universidad Autónoma de Nuevo León*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/5471/1/1020149860.PDF>
- Michell, G. (2008). *Aprende a aprender*. México: Trillas.
- Ministerio de Educación. (05 de Setiembre de 2016). *Minedu anuncia medidas para mejorar el sistema educativo*. <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=39511>
- Monge, L., y Paitán, L. (2020). *Estrés Académico y Hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes].

- <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Informe de Políticas: La educación durante la COVID - 19 y después de ella*.
<https://unsdg.un.org/es/resources/informe-de-politicas-educacion-durante-la-covid-19-y-mas-alla>
- Organización de las Naciones Unidas. (2021). *COVID-19 y juventud: El futuro del trabajo para los jóvenes*. <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/covid-19-y-juventud-el-futuro-del-trabajo-para-los-j%C3%B3venes>
- Paitán, L., y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular en Huancavelica – 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes].
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Panadero, E., y Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa*, 11-22.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1135755X14000037?token=1CB7433D32C9BE9C90EF13060B962B1306B495D6C92BCF3AFAE87EA6E7BEF2330A9B3DC0EFFDBBDEE3E59F3A5FE0A34F&originRegion=us-east-1&originCreation=20220916194108>
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez* [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala].
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Pérez, J., García, R., y Pérez, F. (s.f.). *Guía para el manejo del estrés académico*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia.
<https://www.dsls.cl/wp-content/uploads/2020/06/21-04-2020-GU%C3%8DA-DE-ESTR%C3%89S-ACAD%C3%89MICO-MODIFICADA-SHO.pdf>
- Perú mejora en prueba PISA 2018, pero sigue último entre los países de la región. (3 de diciembre de 2019). *Gestión*. <https://gestion.pe/peru/peru-mejora-en-prueba-pisa-2018-pero-sigue-ultimo-entre-los-paises-de-la-region-nndc-noticia/>
- Quispe, J., y Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima – Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, C. (2021). *Relaciones interpersonales de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Rosa Cardó de Guarderas, Sullana, durante el distanciamiento social, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67992/Ruiz_SCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- UNESCO. (2017). *Revisión de las políticas Educativas 2000-2015. Continuidades en las políticas públicas en educación en Perú: aprendizajes, docentes y gestión descentralizada*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000249171>
- UNICEF. (2020). *Un año de pandemia, un año de acción en Perú*.

- <https://www.unicef.org/peru/coronavirus/un-ano-pandemia-covid-ano-accion-peru#:~:text=En%20Per%C3%BA%20como%20consecuencia%20de,son%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia%20familiar.&text=que%20ha%20sido%20un%20a%C3%B1o%20de%20pandemia%2C%20un%20a%C3%B1o,acci%C3>
- Universidad Alas Peruanas. (2014). *Los recursos de aprendizaje en educación a distancia: nuevos escenarios, experiencias y tendencias*. Fondo Editorial. <https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/2014/los-recursos-de-aprendizaje.pdf>
- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. (2021). *Cultivando la amistad en tiempos de Pandemia*. <http://www.usat.edu.pe/articulos/cultivando-la-amistad-en-tiempos-de-pandemia/>
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Federico Villareal]. <https://1library.co/document/z3gpp7ey-estres-academico-estudiantes-universidad-nacional-lima-metropolitana.html>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85*. CEDEIS.
- Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C., y Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes. *Revista de Investigación en Psicología-UNMSM*, 197- 215. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19241/16154>

ANEXOS

ANEXO N° 01

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO

Variable	Definición operacional	Tipo de variable	Categorías	Indicadores
Hábitos de Estudio	Resultados de las puntuaciones obtenidas tras la aplicación del Inventario de Hábitos de estudio(CASM - 85)	Cualitativa, Politémica, ordinal	- Muy positivo	44-53
			- Positivo	36-43
			- Tendencia (+)	28-35
			- Tendencia (-)	18-27
			- Negativo	9-17
			- Muy negativo	0-8

ANEXO N° 02

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

Variable	Definición operacional	Tipo de variable	Categorías	Indicadores
Estrés Académico	Resultados de las puntuaciones obtenidas tras la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico	Cualitativa, Politémica, ordinal	- Leve	30-70
			- Moderado	71-110
			- Profundo	111-150

ANEXO N° 03

OPERACIONALIZACIÓN DE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Variables	Definición Conceptual	Tipo de Variable	Escala de medición	Categorías
Edad	Se obtiene mediante la sumatoria de años desde el nacimiento hasta la fecha actual.	Cualitativa Politómica Ordinal	Ordinal	15 16 17 18
Sexo	Condición orgánica y fisiológica que diferencia al hombre de la mujer.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Femenino Masculino
Ocupación	Actividad o trabajo donde el sujeto emplea su tiempo	Cualitativa dicotómica	Nominal	Estudiante Estudia y trabaja
Relación con los compañeros	Tipo de convivencia afectiva en el aula.	Cualitativa	Ordinal	Buena Regular Mala
Relación con la familia	Ambiente o dinámica familiar percibido por el estudiante.	Cualitativa	Ordinal	Buena Regular Mala
Dispone de recursos	Conjunto de elementos disponibles para poder estudiar.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
Adaptación a clase remota	Tipo de enseñanza no presencial y la adaptación por parte del estudiante.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
Motivación para el estudio	Impulso que activa, dirige y mantiene a la persona a alcanzar un propósito.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
Momentos de recreación	Espacios para realizar actividades recreativas y de ocio.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
¿La nueva convivencia social ha originado problemas en tu familia?	Impacto negativo de la nueva convivencia social en el ambiente familiar.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
¿Convivencia con un familiar diagnosticado con la enfermedad del COVID- 19?	Coexistencia con un miembro familiar con la afección por COVID- 19	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No
Temor por el futuro	Angustia o preocupación respecto a lo que pueda pasar en el porvenir.	Cualitativa dicotómica	Nominal	Si No

ANEXO N° 04

ASENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución Educativa : Nacional Rímac

Investigadoras : Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo
Gabriela Victoria Ugarte Lovato

Propósito del Estudio:

Buenos días estimados estudiantes del colegio Nacional Rímac, nuestro nombre es Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo y Gabriela Victoria Ugarte Lovato.

Nuestro estudio de investigación es para identificar la correlación entre hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes.

Te invitamos a que participes del estudio, se aplicará unos cuestionarios y será de manera anónima.

La aplicación será totalmente gratuita y de manera virtual, no realizarás ningún pago para participar en esta investigación y tampoco habrá una retribución económica, sólo la satisfacción de ser parte de esta exploración.

Tu participación es totalmente libre y voluntaria, sino no deseas colaborar con nosotras no hay ningún problema.

Si existiese alguna duda sobre la investigación preguntar vía telefónica a Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo al celular 995594527 o llamar a Gabriela Victoria Ugarte Lovato al celular 964992318. Si existiese dudas sobre el aspecto ético o ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono 5330008 anexo 265

¿Deseas Colaborar con nosotros?

Sí acepto ()

No acepto ()

ANEXO N° 05

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución Educativa : Nacional Rímac

Investigadoras : Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo
Gabriela Victoria Ugarte Lovato

Propósito del Estudio:

Hacemos partícipe a su menor hijo (a) a participar en un trabajo de investigación denominado: "Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac – Lima"; que es desarrollado por investigadoras de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, con la finalidad de determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los adolescentes.

Procedimientos:

Sí su menor hijo acepta participar, los cuestionarios de hábitos de estudio y estrés académico será totalmente anónimo.

Riesgos:

No existe riesgo alguno por participar en este estudio, todo será virtual.

Beneficios:

La participación de su menor hijo contribuirá relevantemente en esta exploración, no le generará gasto alguno, puesto que todo será de manera virtual.

Costos e incentivos

Usted y su menor hijo no realizará pago alguno por participar esta encuesta del mismo modo no habrá retribución económica de parte los investigadores, sólo la gratitud y satisfacción de colaborar en la exploración.

Confidencialidad:

Los datos obtenidos serán manejados mediante códigos y no con nombres. Todo resultado que requiera ser publicado para su seguimiento no habrá información o datos de los participantes para ser identificados, es totalmente confidencial; así mismo los archivos son exclusivamente para el estudio y el acceso a ellos será sólo por los responsables de la exploración.

Derechos del participante:

Si usted acepta que su menor hijo(a) participe en la encuesta, podrá retirarse en cualquier momento o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si existiese alguna sobre la investigación preguntar vía telefónica a Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo al celular 995594527 o llamar a Gabriela Victoria Ugarte Lovato al celular 964992318. En caso de dudas sobre el aspecto ético o ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono 5330008 anexo 265

CONSENTIMIENTO:

Sí acepto que mi menor hijo participe ()

No acepto que mi menor hijo participe ()

ANEXO N° 06

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

“Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac, Lima”

La siguiente ficha permite recopilar datos individuales de cada alumno. Los datos que nos proporcione tendrán carácter confidencial y serán empleados únicamente por las investigadoras del proyecto.

A continuación, lea detenidamente y sírvase llenar los siguientes datos que serán de utilidad al presente estudio:

1. Edad:

15 años ()

16 años ()

17 años ()

2. Sexo:

Masculino ()

Femenino ()

3. Ocupación:

Estudiante ()

Estudia y trabaja ()

4. La relación con tus compañeros de clases es:

Buena ()

Regular ()

Mala ()

5. La relación con tu familia es:

Buena ()

Regular ()

Mala ()

6. ¿Cuentas con los recursos y/o materiales necesarios para estudiar? (Internet, celular)

Si ()

No ()

7. ¿Te es difícil adaptarte a esta nueva forma de enseñanza remota (clases virtuales o enseñanza a distancia)?

Si ()

No ()

8. ¿Te sientes motivado para estudiar?

Si ()

No ()

9. ¿Tienes momentos de recreación?

Si ()

No ()

10. ¿Esta nueva convivencia social (cuarentena y aislamientos social) ha originado problemas en tu familia?

Si ()

No ()

Cuales: _____

11. ¿Convivencia con un familiar diagnosticado con la enfermedad del COVID- 19?

Si No

12. ¿Tienes temor y/o preocupación por lo que pueda pasar en el futuro?

Si No

ANEXO N° 07

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CA SM – 85

Apellidos y nombres:

Fecha de nacimiento:

Edad:

El objetivo de este cuestionario es conocer la forma en que estudias y como realizas tus trabajos y de esa manera poder detectar aquellas acciones que pueden estar perjudicando tu rendimiento académico. La sinceridad con que respondas a los items o preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que brinde será confidencial.

Instrucciones: El cuestionario presenta dos posibles alternativas siempre y nunca. Lee cuidadosamente POR FAVOR las siguientes preguntas, y contéstalas marcando con un aspa (X) la respuesta que Usted crea conveniente. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas y que tu honestidad es necesaria.

PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPANEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

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

N°	ITEMS	SIEMPRE	NUNCA
I. FORMA DE ESTUDIAR			
01	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
02	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
03	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.		
04	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
05	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
06	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
07	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
08	Trato de memorizar todo lo que estudio		
09	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados		
12	Estudio sólo para los exámenes.		

N°	ITEMS	SIEMPRE	NUNCA
II. FORMA DE REALIZAR TAREAS			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he 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 la comprensión del tema		
17	Me falta tiempo para terminar mis tareas en casa, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		
III. PREPARACIÓN PARA EXÁMENES			
N°	ITEMS	SIEMPRE	NUNCA
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días		
24	Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar		
25	Cuando hay un examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen		
27	Repaso momentos antes del examen		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes 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 tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
IV. COMO ESCUCHA LAS CLASES			
N°	ITEMS	SIEMPRE	NUNCA
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		

35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes		
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37	Cuando el profesor utiliza una palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo 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 imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
V. QUE ACOMPAÑA TUS MOMENTOS DE ESTUDIO			
Nº	ITEMS	SIEMPRE	NUNCA
46	Requiero de música, sea de la radio o de algún reproductor de sonido.		
47	Requiero la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y de silencio.		
49	Requiero de algún alimento que comer mientras estudio.		
50	Mis familiares, conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales: fiesta, paseos, citas, etc.		

Gracias por tu participación

ANEXO N° 08

INVENTARIO SISCO - ESTRES ACADEMICO

El presente inventario tiene como finalidad identificar las diversas reacciones causadas por el estrés presentes en los estudiantes durante el ciclo escolar. La sinceridad con que respondan a los ítems o preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que brinde será confidencial.

Instrucciones: El cuestionario presenta cinco posibles alternativas de respuestas: donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

Lee cuidadosamente, **POR FAVOR**, marque con un aspa (X) la respuesta que Usted crea conveniente. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas y que tu honestidad es necesaria.

1. Durante el transcurso de este ciclo *¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?*

SI 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 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) mucho.

1	2	3	4	5

3. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

N°	ITEMS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
ESTRESORES						
01	La competencia con los compañeros de clase.					
02	Sobrecarga de tareas y/o trabajos académicos.					
03	La personalidad y el carácter del profesor					
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.)					
05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas					

	de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
06	No entender los temas que se abordan en la clase					
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

N°	ITEMS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
REACCIONES FÍSICAS						
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS						
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES						
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				
26	Elogios a sí mismo				
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				
28	Búsqueda de información sobre la situación				
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)				

Gracias por tu participación

ANEXO N° 09

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Título de la investigación: "Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima"

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	ANÁLISIS ESTADÍSTICO
<p>P.G: ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima?</p>	<p>O.G: Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p>	<p>H.G</p> <p>H (+): Existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>H (-): No existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p>	<p>V1: Hábitos de estudio: Cualitativa ordinal Sus categorías son: - Muy positivo - Positivo - Tendencia (+) - Tendencia (-) - Negativo - Muy negativo</p> <p>V2: Estrés académico: Cualitativa ordinal Sus categorías son: - Leve - Moderado - Profundo</p>	<p>Tipo: Correlacional de corte transversal.</p> <p>Diseño: No experimental, de enfoque cuantitativo.</p>	<p>Población: Se realizará un censo a la población que corresponde a un total de 139 estudiantes de quinto año de secundaria del colegio Nacional Rímac, entre las edades de 15 a 18 años de ambos sexos.</p>	<p>Análisis descriptivo: Frecuencias y porcentajes</p>
<p>P.E 1. ¿Cuáles son las características de los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima?</p>	<p>O.E 1.Describir las características de los hábitos de estudio en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p>	<p>H.E</p> <p>H (+): Existe relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución</p>				

<p>2. ¿Cuáles son las características del estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima?</p>	<p>2.Describir las características del estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>3.Determinar la relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>4.Determinar la relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p>	<p>Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>H (-): No existe relación entre hábitos de estudio y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>H (+): Existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p> <p>H (-): No existe relación entre estrés académico y los datos sociodemográficos en adolescentes de una Institución Educativa en Rímac, Lima.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Lima, 15 de setiembre de 2022

Señor:

Dr. Luis Quiroz Avilés

Decano

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Católica Sedes Sapientiae

Presente. -

Asunto: Revisión de tesis – Corrección de estilo

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. para informar que la tesis de Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo y Gabriela Victoria Ugarte Lovato, *Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac – Lima*, pasó por el proceso de corrección de estilo, permitiendo verificar la calidad de la Tesis. Por lo tanto, doy mi conformidad para que la tesis sea depositada en el Repositorio Institucional de vuestra casa de estudios.

N.º	NOMBRE DE LA TESIS	NOMBRES Y APELLIDOS	PROGRAMA DE ESTUDIOS
01	<i>Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una institución educativa en Rímac – Lima.</i>	Vanessa Rosalynn Beraun Gallardo y Gabriela Victoria Ugarte Lovato	Licenciatura en Psicología

Gracias por su atención.



Javier Hidalgo Tupia
Corrector de estilo