



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autora**

Montoya Cajaleón, Angella Valeria

**Asesora**

Ávila Vargas Machuca, Jeannette Giselle

ORCID: 0000– 0002–1533-0307

**Jurado**

Aguilar Pajuelo, Blanca Elvira

Galarza Soto, Karla Vicky

Reinoso Huerta, Maria Guima

**Lima - Perú**

**2024**



# ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.unsaac.edu.pe">repositorio.unsaac.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe">repositorio.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://repositorio.uandina.edu.pe">repositorio.uandina.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024

**Línea de investigación:**

**Salud Mental**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor(a)**

Montoya Cajaleón, Angella Valeria

**Asesor(a)**

Ávila Vargas Machuca, Jeannette Giselle

ORCID: 0000 – 0002 – 1533 - 0307

**Jurado**

Aguilar Pajuelo, Blanca Elvira

Galarza Soto, Karla Vicky

Reinoso Huerta, Maria Guima

**Lima – Perú**

**2024**

## ÍNDICE

Resumen (palabras clave) .....	6
Abstract (key words) .....	7
I. Introducción.....	8
1.1. Descripción y formulación del problema.....	8
1.2. Antecedentes.....	10
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación.....	14
II. Marco teórico.....	15
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	15
III. Método.....	21
3.1. Tipo de investigación.....	21
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	21
3.3. Variables.....	21
3.4. Población y muestra.....	22
3.5. Instrumentos.....	23
3.6. Procedimientos.....	25
3.7. Análisis de datos.....	25
3.8. Consideraciones éticas.....	26
IV. Resultados.....	27
V. Discusión de resultados.....	35
VI. Conclusiones .....	40

VII. Recomendaciones.....	42
VIII. Referencias.....	43
IX. Anexos.....	48
9.1. Anexo A: Matriz de consistencia.....	48
9.2. Anexo B: Operacionalización de variables.....	49
9.3. Anexo C: Consentimiento informado.....	54
9.4. Anexo D: Asentimiento informado.....	55
9.5. Anexo E: Instrumentos.....	56
9.6. Anexo F: Documentos administrativos.....	62
9.7. Anexo G: Evidencia de aplicación de la encuesta.....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Estresores en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	27
Tabla N° 2: Síntomas de estrés en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	28
Tabla N° 3: Estrategias de afrontamiento en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	29
Tabla N° 4: Categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	30
Tabla N° 5: Categoría de las técnicas de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	31
Tabla N° 6: Categoría acerca de la forma de hacer la tarea en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	31
Tabla N° 7: Categoría de la preparación para un examen en estudiantes del colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	32
Tabla N° 8: Categoría de las técnicas en clases en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	33
Tabla N° 9: Categoría de los momentos de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024.....	34

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura N° 1: Niveles de estrés académico .....	27
--	----

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024. **Método:** El estudio realizado fue de nivel descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño transversal. Participaron 109 estudiantes, quienes completaron dos instrumentos, en primer lugar, el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de 21 ítems, y en segundo lugar, el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, de 45 ítems. Se obtuvo el consentimiento informado de cada estudiante y el asentimiento informado. **Resultados:** El 83.5% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 13.8% un nivel severo. Como estresores se identificaron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con una media de 3.11, como síntomas, una media de 3.20 presentó problemas de concentración, y como estrategias de afrontamiento, una media de 3.41. El 39.4% presentaron una tendencia positiva hacia los hábitos de estudio y un 33.9% una tendencia negativa. En relación con las categorías, en las técnicas de estudio, el 34.9% presentó una tendencia positiva; en la forma de hacer la tarea, el 17.4% hábitos positivos; en la preparación para un examen, el 22.9% una tendencia negativa; en las técnicas en clases, el 64.2% una tendencia positiva; y en los momentos de estudio, el 11.9% hábitos positivos. **Conclusiones:** Los estudiantes de 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> año de secundaria presentaron un nivel moderado de estrés y hábitos de estudio con tendencia positiva.

*Palabras clave:* Estrés psicológico, guía de estudio, estudiantes.



## ABSTRACT

**Objective:** To determine the level of academic stress and study habits of 4th and 5th year high school students at the San Judas Tadeo Corazonistas school in 2024. **Method:** The study was descriptive, quantitative in approach, and cross-sectional in design. 109 students participated, who completed two instruments, first, the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) of 21 items, and second, the CASM - 85 Study Habits Inventory, of 45 items. Informed consent and informed assent were obtained from each student. **Results:** 83.5% of the students presented a moderate level of academic stress and 13.8% a severe level. The stressors identified were homework overload and schoolwork with a mean of 3.11, as symptoms, a mean of 3.20 presented concentration problems, and as coping strategies, a mean of 3.41. 39.4% showed a positive tendency towards study habits and 33.9% a negative tendency. Regarding the categories, in study techniques, 34.9% showed a positive tendency; in the way of doing homework, 17.4% positive habits; in preparation for an exam, 22.9% a negative tendency; in class techniques, 64.2% a positive tendency; and in study moments, 11.9% positive habits. **Conclusions:** Students in the 4th and 5th year of secondary school presented a moderate level of stress and study habits with a positive tendency.

*Keywords:* Psychological stress, study guide, students.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

#### 1.1.1. Descripción del problema

El estrés académico se manifiesta como una respuesta inespecífica del cuerpo a nivel fisiológico, emocional, cognitivo y conductual, especialmente cuando los estudiantes se enfrentan a diversas tareas escolares. Esta situación genera incomodidad e inseguridad, manifestándose a través de una variedad de síntomas que afectan el equilibrio tanto físico como mental de los alumnos. (Toribio y Franco, 2016) La influencia de esta respuesta se extiende a estudiantes de diversas etapas educativas, expresándose de manera distinta en cada uno. Por lo tanto, resulta fundamental que, a lo largo de su formación académica, los estudiantes cultiven hábitos de estudio sólidos con el fin de alcanzar sus metas educativas individuales. Estos hábitos no solo les permitirán manejar el estrés de forma más eficiente, sino que también les permitirán mantener un desempeño académico constante y satisfactorio a lo largo de su trayectoria educativa. (Ortega, 2022) Además, es importante destacar que los hábitos de estudio comprenden una serie de conductas y actividades que se realizan de manera repetitiva a diario. Estas prácticas constantes son clave para lograr resultados positivos en el proceso de aprendizaje. (García, 2019)

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud, se estima que aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes, comprendidos entre los 10 y los 19 años, lo que equivale al 14%, experimentan algún trastorno mental sin recibir el tratamiento correspondiente. Esta preocupante situación se manifiesta de manera especialmente crítica durante su formación académica y personal, dado que este periodo constituye una etapa fundamental para la formación de nuevos hábitos personales y comunitarios. Estos hábitos son esenciales para el crecimiento personal y el bienestar a largo plazo, subrayando la importancia

de abordar adecuadamente el bienestar mental de los jóvenes en todo el mundo. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021)

Adicionalmente, durante los meses de enero y octubre del 2023, los establecimientos de salud del MINSA indicaron haber brindado 576,635 atenciones por trastornos de salud mental y problemas psicosociales a niñas, niños y adolescentes en el Perú. Este dato resalta la necesidad de abordar adecuadamente la salud mental de este grupo poblacional, así como de ofrecerles el apoyo necesario para su bienestar emocional y psicológico. (Asprilla, 2023)

Por otro lado, son múltiples las circunstancias que ocasionan estrés en los alumnos; sin embargo, una de las causas principales es la falta de organización y planificación, ya que los estudiantes pueden sentir que no tienen el control sobre su carga de trabajo y que no cuentan con suficiente tiempo para completar todas sus actividades de manera satisfactoria. (Campos, 2021)

Además, en los últimos años de la etapa escolar, el estudiante necesita poner mayor empeño en sus actividades académicas para que de esta forma pueda culminar exitosamente el nivel de educación secundaria. (Estrada, 2020) En ello radica la importancia de incentivar que los estudiantes desarrollen buenos hábitos de estudio y se les enseñe estrategias efectivas para enfrentar situaciones de estrés. Este enfoque no solo busca el éxito académico, sino también garantizar el desarrollo personal del estudiante en su camino hacia la profesionalización.

De este modo, es fundamental enseñar a los estudiantes a establecer prioridades para que así eviten sentirse abrumados cuando tienen que realizar sus actividades académicas. Además, deben aprender estrategias de afrontamiento, como hacer un uso adecuado de su tiempo para organizar un horario de estudio, y llevar una agenda donde puedan apuntar sus compromisos, tareas diarias y actividades por realizar, añadiendo la importancia y el beneficio de cumplir con cada tarea anotada. (Escobar et al., 2018)

En la institución educativa, al dialogar con los docentes acerca del comportamiento que presentaban los estudiantes durante el horario de clase, señalaron que a muchos de ellos les resulta desafiante adaptarse nuevamente a la presencialidad. También han observado que algunos alumnos tienden a distraerse con facilidad, incluso llegando al punto de quedarse dormidos durante las clases. Además, los estudiantes expresan quejas recurrentes acerca de la carga de trabajos escolares asignados y los plazos máximos de entrega proporcionados por los docentes. Estas percepciones y comportamientos indican la necesidad de un abordaje integral para facilitar la transición de los estudiantes de la enseñanza virtual a la presencialidad.

### ***1.1.2. Formulación del problema***

#### **A. Problema general**

¿Cuál es el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024?

#### **B. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024?

¿Cuáles son las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

Enok (2022) realizó una investigación en la India con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria de 5 instituciones educativas. Empleó la técnica de muestreo aleatorio estratificado en relación con el género, edad y localidad, tomando en cuenta a 350 estudiantes. Los resultados señalaron que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, con una media de 131.97. El género masculino presenta mayor estrés académico, con una media de 135.49, y los estudiantes de 14 años experimentan más

estrés, con una media de 136.87. Además, el principal factor que genera estrés en los estudiantes es la insuficiencia personal, el cual hace referencia a la percepción sobre las capacidades de uno mismo, y las dificultades interpersonales, el cual se refiere a las relaciones con otras personas.

Villamizar et al. (2019) desarrollaron un estudio en Colombia cuyo propósito fue identificar los principales hábitos de estudio de dos instituciones educativas. El estudio fue de enfoque cuantitativo y la muestra estuvo conformada por 146 alumnos. Al analizar los datos, se obtuvo como resultado que el 38% de ellos se encontraban en una tendencia positiva y el 34% con una tendencia negativa, esto hace referencia a que tan buenos o malos hábitos poseen los alumnos; asimismo, los hábitos más frecuentes son que en su gran mayoría tratan de memorizar todo lo que estudian y estudian solamente para los exámenes. Por ende, este estudio evidencia que los estudiantes necesitan aprender y poner en práctica buenos hábitos de estudio para que no afecten su desempeño académico.

### ***1.2.2. Antecedentes nacionales***

Ortiz (2022) desarrolló un estudio en Chanchamayo con el propósito de determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 3° a 5° de secundaria de una institución educativa. La metodología fue de tipo cuantitativa, correlacional y transversal donde fueron encuestados 131 estudiantes. Se obtuvo como resultado que el 89% de los alumnos presentaron un alto nivel de estrés y en relación con los hábitos de estudio, el 58% un hábito de estudio negativo. Asimismo, se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables, lo que quiere decir que los estudiantes cuando poseen adecuados hábitos de estudio perciben menor estrés académico.

Orejón (2022) realizó un estudio en Huánuco con la finalidad de determinar el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes de una institución educativa. El estudio fue de tipo

descriptivo y enfoque cuantitativo, con una muestra de 187 estudiantes y el resultado fue que el 33.7% de ellos presentaron una tendencia negativa de hábitos de estudio, el 27.8% hábitos positivos, el 26.7% hábitos con una tendencia positiva, el 7.5% hábitos negativos y el 4.3% hábitos muy positivos. En este estudio, señala la importancia de abordar el desarrollo de mejores habilidades de estudio para poder optimizar el rendimiento académico de los alumnos.

Plasencia (2021) ejecutó un estudio en Lima con el propósito de determinar la categoría predominante de los hábitos de estudio en los estudiantes de una institución educativa. El estudio fue básica, cuantitativa, descriptiva y no experimental, donde contó con un total de 150 participantes. Los resultados señalaron que el 49.6% evidenciaron hábitos de estudio con una tendencia positiva, el 36.5% una tendencia negativa, el 13.1% hábitos positivos y el 0.7% hábitos negativos. Estos resultados revelan que los estudiantes, en su gran mayoría, presentan hábitos de estudio positivos, aunque también existe un porcentaje considerable con tendencias negativas.

Álvarez y Cerrón (2020) desarrollaron un estudio en Huancavelica con el propósito de determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de 5° de secundaria de instituciones educativas. La metodología fue de tipo descriptivo y correlacional donde participaron 193 alumnos. El resultado señala que el 64.8% de la población encuestada manifestaron un nivel moderado de estrés, el 33.2% un nivel leve y el 2.1% un nivel severo. Estos resultados, señalan que la mayoría evidencia un nivel moderado de estrés por lo que esto sugiere la necesidad de intervenciones para el manejo del estrés.

Ramírez (2020) realizó una investigación en Huaral cuyo fin era determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal en el cual se encuestaron a 60 estudiantes donde el 39% presentaron un alto nivel de estrés y el

39% una tendencia a positivo con respecto a los hábitos de estudio. Se llega a la conclusión que los hábitos de estudio están significativamente relacionados con el estrés académico, lo que quiere decir que, a mayores hábitos de estudio, habrá menor estrés académico.

Estrada (2020) desarrolló una investigación en Puerto Maldonado con el propósito de determinar la correlación entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de 5° de secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional donde participaron 121 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 37.2% poseen un nivel negativo con respecto a los hábitos de estudios y en cuanto al estrés académico, el 33.1% un nivel medianamente alto. Se concluye una relación inversa y significativa entre ambas variables, esto quiere decir, que, a mejores hábitos de estudio, menor sería el estrés académico percibido por los estudiantes.

Díaz (2019) desarrolló una investigación en Lima, con el propósito de determinar el nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de una institución educativa. La metodología fue descriptivo y de corte transversal, en el cual se encuestaron a 63 estudiantes y el resultado exhibió que el 44.4% presentaron hábitos de estudio con una tendencia negativa, el 36.5% con una tendencia positiva, el 15.95% hábitos positivos y el 3.2% hábitos negativos. Estos resultados, revelan que la gran mayoría demostraron hábitos de estudio negativos, lo que destaca la necesidad de mejorar las estrategias de estudio.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Determinar el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.

### **1.3.2. *Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.
- Identificar las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. *Justificación práctica***

Los resultados obtenidos de la investigación permitirán que los docentes y autoridades del colegio San Judas Tadeo Corazonistas dispongan de evidencia actualizada para que puedan desarrollar estrategias que logren reducir los niveles de estrés académico e incrementen los hábitos de estudio positivos con beneficio hacia los escolares, como por ejemplo planificar charlas educativas acerca de las estrategias de afrontamiento, además de brindar un apoyo constante durante las sesiones de tutoría. En cuanto a los hábitos de estudio, los docentes podrían programar talleres sobre técnicas de estudio eficientes y fomentar la creación de grupos de estudio entre los alumnos. Asimismo, para poder reducir el estrés en los estudiantes, los docentes pueden emplear enfoques más dinámicos en su metodología de enseñanza.

### **1.4.2. *Justificación teórica – metodológica***

En relación con el aspecto teórico - metodológico se emplearon instrumentos validados y confiables en la población objetivo, los cuales facilitaron la identificación de las principales barreras y limitaciones que enfrentan los alumnos en el proceso de su aprendizaje. Además, permitieron actualizar el conocimiento sobre las dificultades específicas que enfrentan los estudiantes; este enfoque contribuye a que las autoridades educativas y los docentes implementen estrategias efectivas para reducir el estrés y fomentar hábitos de estudio positivos.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Estrés

Según la OMS (2023), el estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión producto de una situación difícil, se considera como una respuesta natural del cuerpo ante ciertas amenazas u otros estímulos.

Asimismo, el estrés a pesar de ser una respuesta natural puede volverse nocivo para la salud, ya que los cambios que implican alteran todos los sistemas del cuerpo lo que contribuye directamente a los trastornos y enfermedades a nivel fisiológico y psicológico. (American Psychological Association [APA], 2019)

### 2.2. Estrés académico

Barraza et al. (2019) indicaron que el estrés académico es un proceso sistémico adaptativo y fundamentalmente psicológico, el cual gira en torno a tres componentes secuenciales. En primer lugar, los estresores, son aquellos estímulos que dan lugar a determinar ciertas demandas como desafiantes o amenazantes. En segundo lugar, los síntomas, que evidencian un desequilibrio sistémico y, por último, las estrategias de afrontamiento, las cuales son empleadas para enfrentar las demandas percibidas como estresantes.

Silva et al. (2020) señalaron que el estrés académico es un complejo estado que se manifiesta cuando el estudiante experimenta una percepción negativa ante las exigencias de su entorno educativo. Se enfrenta a situaciones que le resultan angustiantes durante su proceso formativo, lo que le lleva a sentir que pierde el control sobre cómo afrontarlas. Este estado puede manifestarse de diversas formas, desde síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio, hasta expresiones académicas como bajo rendimiento escolar o ausentismo.

### **2.2.1. Dimensiones del estrés académico**

**2.2.1.1. Estresores.** Según Alania et al. (2020) son estímulos tanto internos como externos que pueden ser percibidos por el individuo ya sea de manera aguda o crónica, los cuales adquieren relevancia cuando son considerados como peligrosos o con un alto potencial capaz de alterar significativamente su vida, desencadenando una inestabilidad a nivel físico y mental.

Asimismo, Olivas et al. (2021), indica que el estrés se presenta más en situaciones donde al estudiante se le asignan tareas que implican una carga de trabajo excesiva, las cuales son evaluadas por el docente y requieren ser entregadas en un tiempo no definido, además, la información proporcionada para la realización del trabajo es escasa o poco clara.

Por otro lado, según Barraza et al. (2019) señala que los estresores más frecuentes son la sobrecarga de tareas y de trabajos estudiantiles, la evaluación de los profesores y el tiempo limitado para hacer las tareas.

**2.2.1.2. Síntomas.** Castro (2019) expresa que los síntomas son alteraciones en el individuo que solo van dirigidos hacia la persona que se encuentre afectada por alguna situación en específico, por lo que se le considera como subjetivo; además, algunas veces es difícil de observar o identificar.

Sin embargo, Maturana y Vargas (2015) consideran que hay reacciones que los estudiantes pueden expresar verbalmente, como la frustración, el cansancio y diversos dolores, debido a que lo perciben como una respuesta física desagradable producto de un malestar psicológico. Asimismo, señalan algunos síntomas que pueden ser percibidos por las personas que rodean a los estudiantes, tales como:

- Disminución del rendimiento académico
- Baja motivación

- Falta de concentración
- Irritabilidad o agresividad
- Alteración en el patrón del sueño
- Problemas de concentración
- Ansiedad, angustia o desesperación

**2.2.1.3. Estrategias de afrontamiento.** Peña et al. (2018) define a las estrategias de afrontamiento como medidas psicológicas que la persona aplica para afrontar situaciones estresantes, a pesar de que la probabilidad de garantizar el éxito sea baja, sin embargo, estas acciones los benefician personalmente en su desarrollo.

De este modo, Morales (2018) precisa que son como un proceso dinámico para reducir o eliminar los estresores, donde primero evalúan la situación para determinar si resulta amenazante y si cuentan con los recursos necesarios para afrontarlo.

Para ello, Antúnez (2019) señala que es necesario que los estudiantes planifiquen sus actividades diarias y establezcan un orden de prioridad, debido a que ello brindará una sensación de control sobre las situaciones estresantes. Asimismo, es necesario realizar actividades deportivas o recreativas al menos 3 veces por semana y cumplir con las horas de sueño necesarias. Por otro lado, siempre es importante mantener una actitud positiva, a pesar del malestar y la sobrecarga que se pueda llegar a sentir; en la mayoría de los casos, es vital contar con una persona o red de apoyo, esto ayuda a generar y profundizar los vínculos con la familia o amigos, sabiendo que se puede recurrir a ellos en momentos difíciles.

### **2.3. Hábitos de estudio**

Elizalde (2017) señala que los hábitos de estudio son una serie de estrategias que el estudiante emplea para asimilar las sesiones de aprendizaje impartidas diariamente durante el desarrollo de sus actividades académicas, además es una conducta adquirida que se refleja en

situaciones rutinarias, donde ya no se requiere reflexionar ni tomar decisiones sobre cómo actuar.

Asimismo, Soriano (2020) indica que para poseer un hábito de estudio óptimo, esto requiere de amplio esfuerzo, dedicación y disciplina, ya que según lo que el estudiante considere necesario aprender, va a requerir de necesidades sociales y escolares; por ende, es fundamental comprender que todo proceso de aprendizaje precisa de una buena planificación y organización del tiempo.

### **2.3.1. Dimensiones de los hábitos de estudio**

**2.3.1.1. Técnicas de estudio.** Según Gil (2017) las técnicas de estudio son una estrategia, herramienta o método que tiene como propósito mejorar la retención de información con el fin de elevar los logros académicos; en este caso es fundamental que el estudiante adquiera una actitud proactiva y comprometida durante el proceso de aprendizaje, ya que de esta forma podrá alcanzar sus objetivos planteados.

Además, Navarro et al. (2018) manifiesta que son tácticas que los estudiantes emplean para adquirir, codificar y recuperar el conocimiento obtenido durante las sesiones de aprendizaje, esto implica que, durante el proceso de estudio y memorización, se ponga en práctica habilidades cognitivas que se manifiestan como unas actividades mentales integradas, las cuales facilitan el almacenamiento y posterior uso de la información adquirida

**2.3.1.2. Tareas escolares.** Se define a las tareas escolares como aquellos trabajos destinados a enriquecer y fortalecer las habilidades académicas, emocionales y creativas de los estudiantes dentro del ámbito escolar; estas actividades son concebidas como una extensión del proceso de aprendizaje y tiene como objetivo principal consolidar los conocimientos adquiridos en el aula y reforzarlos en el hogar. (Ministerio de educación [MINEDU], 2018)

De este modo, Quispe (2017) agrega que, es fundamental que las actividades escolares se originen a partir de un análisis, una planificación y una evaluación apropiada con el fin de contribuir en la capacidad que el alumno tiene para aportar en el proceso de enseñanza-aprendizaje y a generar mayor confianza en sí mismo.

**2.3.1.3. Exámenes escolares.** Según Castro y Moraga (2020) los exámenes son un proceso continuo, planificado y sistemático que busca emitir juicios para mejorar los aprendizajes de los estudiantes y la calidad de la enseñanza. La información recopilada durante la evaluación es fundamental tanto para el estudiante como para el docente. Este último debe analizar sus prácticas, estrategias y métodos, y determinar las razones detrás de los resultados obtenidos, ya sean positivos o deficientes.

Asimismo, es un proceso pedagógico continuo que busca identificar los logros de aprendizaje de los estudiantes con el propósito de ofrecerles el apoyo necesario para mejorar. Está orientado en evaluar las competencias, capacidades y actitudes del currículo, teniendo en cuenta las características individuales de cada estudiante. (MINEDU, 2020)

**2.3.1.4. Clases.** Según Mena (2012), las clases representan entidades pedagógicas fundamentales, caracterizadas por su estructura como unidades funcionales complejas. En este contexto, cada clase se concibe como un entorno dinámico que integra una variedad de componentes, tales como métodos de enseñanza, recursos didácticos y estrategias de evaluación, diseñados para abordar de manera integral y efectiva los extensos contenidos curriculares.

**2.3.1.5. Momentos de estudio.** Según Escajadillo (2019), los momentos de estudios son las conductas que el estudiante realiza mientras desarrolla sus actividades académicas; además, son los tiempos que deben de dedicar día a día a realizar sus tareas o el repaso de las diferentes asignaturas que hayan desarrollado durante sus clases en el colegio;

por ejemplo, si el alumno realiza alguna apunte al momento de leer, si realiza repasos de los temas desarrollados o si relaciona los temas hechos con los otros temas a tratar posteriormente.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo básica puesto que se adquirió información que servirá para futuras investigaciones. Además, fue de enfoque cuantitativo debido a que la investigación siguió una serie de procesos, donde se plantearon objetivos, definieron variables, analizaron resultados y plantearon conclusiones con la finalidad de entender un fenómeno en específico. Asimismo, la recolección de datos se dio en cantidades numéricas, por lo que se analizaron mediante métodos estadísticos. (Sampieri, 2018)

Además, tuvo un alcance descriptivo, ya que la investigación describió dos variables, estrés académico y hábitos de estudio. Adicionalmente, presentó un diseño transversal exploratorio debido a que la recolección de datos se dio en un tiempo determinado donde posteriormente se analizaron los datos obtenidos sobre el tema en específico. (Sampieri, 2018)

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

Esta investigación se realizó en el colegio mixto San Judas Tadeo Corazonistas, ubicado en el distrito de San Miguel, Lima, Perú; cuenta con 462 estudiantes a nivel inicial, primaria y secundaria, sin embargo, se trabajó con los salones de 4to y 5to de secundaria, los cuales cuentan con 54 y 55 alumnos cada uno, respectivamente.

#### 3.3. Variables

Variable 1: Nivel de estrés académico de los estudiantes

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

## Variable 2: Hábitos de estudio de los estudiantes

### Dimensiones:

- Técnica de estudio
- Tareas escolares
- Exámenes
- Clases
- Momentos de estudio

### **3.4. Población y muestra**

#### **3.4.1. Población**

En la población se incluyeron a los 109 estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas, San Miguel, Lima, 2024.

#### **A. Criterios de inclusión**

Estudiantes que asistieron al colegio el día en el que se realizó el llenado de las encuestas.

#### **B. Criterios de exclusión**

- Estudiantes cuyos padres no autorizaron la participación de sus hijos en el estudio.
- Estudiantes que no firmaron el asentimiento informado para participar en la investigación.

#### **3.4.2. Muestra**

No se realizó diseño muestral debido a que se incluyó a los 109 estudiantes de los salones de 4to y 5to de secundaria, el cual es la población total.



### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. *Medición de estrés académico Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO)*

Para la medición del “Estrés académico” se utilizará el instrumento del Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO), el cual fue elaborado por Arturo Barraza Macias. (Barraza, 2018) Está constituido por 21 ítems; un ítem en términos dicotómicos, el cual permite determinar si el estudiante ha pasado por cuadros de estrés durante el transcurso del año académico; otro ítem, permitirá identificar el nivel de intensidad del estrés académico valorado del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho; siete ítems, evaluarán la dimensión de los estresores que indicará la frecuencia con la que se presentan con un escalamiento de tipo Likert que va desde nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; siete ítems, evaluarán la dimensión de los síntomas y será valorada de acuerdo a la misma escala usada en la dimensión anterior y por último, siete ítems, evaluarán la dimensión de las estrategias de afrontamiento empleando la misma escala que las dimensiones anteriores. Además, el baremo con el cual será determinado el nivel de estrés es de 0% a 33% como un nivel leve, de 34% a 66% como un nivel moderado y del 67% a 100% como un nivel severo, para poder llegar a dichos porcentajes, primero se tiene que obtener la media por cada dimensión y luego una media general entre las 3 dimensiones para que posteriormente se multiplique por el valor de 20 para convertirlo en porcentaje y así poder categorizarlo.

Validez: Para la validez del instrumento, Barraza (2018) optó por realizar procedimientos como el análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial, donde obtuvo como resultado que todos los ítems de cada dimensión se correlacionan de manera positiva ( $p < 0.01$ ) tanto a partir del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, lo que indica una alta consistencia interna.

Confiabilidad: De manera general, el inventario presenta una confiabilidad de 0.85 de Alfa de Cronbach y con respecto a la confiabilidad de cada dimensión son de 0.83 para los estresores, 0.87 para los síntomas y 0.85 para las estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2018)

### **3.5.2. Hábitos de estudio Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85**

Para la medición de los “Hábitos de estudio” se utilizará el instrumento del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 el cual fue elaborado por Luis Vicuña Peri en el año 1985 y en el año 2019, el investigador Figueroa junto a otros expertos, en su estudio realizado con estudiantes de secundaria, peruanos de instituciones educativas públicas y privadas, obtuvieron una versión reducida constituida por 45 ítems distribuidos en 5 dimensiones. La primera dimensión es ¿Cómo estudia usted? Constituida por 11 ítems, la segunda dimensión es ¿Cómo hace sus tareas? Constituida por 8 ítems, la tercera dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? Constituida por 8 ítems, la cuarta dimensión ¿Cómo escucha las clases? Constituida por 10 ítems y la quinta dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Constituida por 8 ítems; todos los ítems son de respuesta dicotómica, ya sea, siempre con un puntaje de 1 y nunca con un puntaje de 0. Según el puntaje obtenido se interpreta como muy positivo con un puntaje de 37 - 45, positivo de 30 - 36, tendencia (+) de 22 - 29, tendencia (-) de 15 - 21, negativo de 11 - 14 y muy negativo de 0 - 10. (Figueroa et al., 2019) Para hallar la validez y confiabilidad del instrumento, realizaron una investigación en estudiantes de secundaria de diferentes ciudades del Perú, donde obtuvieron como resultado:

Validez: Para la validez del instrumento, Figueroa et al. (2019) relacionó la variable de hábitos de estudio con el rendimiento académico y la revisó de dos maneras, primero, mediante la r de Pearson, donde obtuvo como resultado una relación positiva y significativa ( $p < .001$ ). Segundo, emplearon un modelo de regresión lineal múltiple, donde obtuvo un puntaje de 1.64, esto quiere decir que, el instrumento cuenta con la validez adecuada.

Confiabilidad: Para la confiabilidad, el autor lo calculó con los coeficientes de Alpha y Omega presentando una confiabilidad  $\geq 0.8$ , esto quiere decir que, el instrumento posee una consistencia interna aceptable para emplearlo en la investigación. (Figueroa et al., 2018)

### **3.6. Procedimientos**

- En la quincena de abril se solicitó la aprobación de la directora del colegio San Judas Tadeo Corazonista para llevar a cabo la investigación.
- Una vez se obtuvo la aprobación se coordinó, con el tutor correspondiente de cada aula, la fecha y hora para explicar a los estudiantes el plan de trabajo.
- Se les entregó el consentimiento informado a los estudiantes para que se lo lleven a casa y lo retornen con la firma y autorización de sus padres para la participación del estudio.
- El 22 de abril se llevó a cabo la aplicación de los cuestionarios se brindó el asentimiento informado a los estudiantes donde se registró su firma y posterior a ello, se entregaron las encuestas, las mismas que fueron llenadas de manera anónima.
- Se recogieron las encuestas y se les entregó un tríptico informativo sobre el estrés académico y cómo enfrentarlo y prevenirlo.
- Se le entregó al departamento de psicología un informe general acerca de los resultados obtenidos y según ello, se planteó una propuesta acerca de un taller de estrategias de afrontamiento.

### **3.7. Análisis de datos**

Después de la recolección de datos, se creó una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 2018. Asimismo, estos datos fueron analizados en el software estadístico SPSS versión 26.

Se realizó un análisis estadístico de tipo descriptivo. Todos los datos se presentaron en tablas en función a los objetivos planteados en esta investigación

### **3.8. Consideraciones éticas**

En la presente investigación se respetaron los principios éticos de autonomía, a través del consentimiento informado. Se consultó a cada padre/madre de familia a fin de que autorice la participación de su menor hijo(a). Asimismo, se aplicó el asentimiento informado a cada estudiante y se respetó la decisión de participar o no.

Los estudiantes recibieron información acerca de cómo afrontar el estrés académico y formas de prevenirlo tomando en cuenta los hábitos de estudio necesarios y los resultados obtenidos fueron brindados al departamento de psicología de la escuela para que también se puedan realizar talleres de estrategias de afrontamiento, ello permitió maximizar el principio de beneficencia en los participantes.

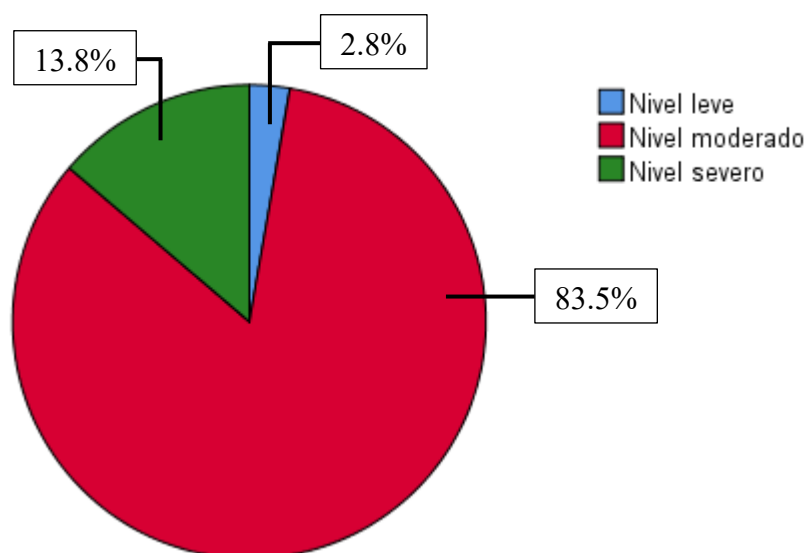
Además, se respetó el principio de no maleficencia, puesto que las encuestas aplicadas en este estudio no generaron ningún tipo de daño al estudiante y en todo momento se mantuvo la confidencialidad acerca de la información obtenida.

Por último, se tomó en cuenta el principio de justicia, dado que todos los participantes se les trató con respeto e imparcialidad, independientemente de su género, creencias religiosas, cultura, entre otros aspectos.

#### IV. RESULTADOS

**Figura 1**

*Niveles de estrés académico de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*



En la figura 1, al valorar los niveles de estrés en los estudiantes se observa que, del total de estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, el 83.5% (91) presentaron un nivel moderado de estrés; en caso del nivel de estrés severo fue de un 13.8% (15) y en el nivel de estrés leve se encontró un 2.8% (3).

**Tabla 1**

*Estresores en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Ítems	Media	Desviación estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	3.11	0.956
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	3.08	1.140

La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).	2.63	0.930
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	2.59	1.164
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	2.54	1.050
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	2.33	1.139
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	2.06	1.177

En la tabla 1, se puede observar los estresores en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. Valorados a través de la media de frecuencia de respuesta donde el valor máximo esperado es 5, se evidencia que la sobrecarga de trabajos y tareas que tienen que realizar diariamente los estudiantes tiene mayor media (3.11). Le sigue el carácter que los docentes imparten durante las clases (3.08) y la forma de evaluación de estos (2.63), además del nivel de exigencia (2.59) y el tipo de trabajo que tengan que realizar los alumnos (2.54); por otro lado, resulta menos estresante el tiempo limitado (2.33) y la poca claridad que los estudiantes poseen sobre las actividades asignadas por los docentes (2.06).

## Tabla 2

### *Síntomas de estrés en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Ítems	Media	Desviación estándar
Problemas de concentración.	3.20	1.260
Ansiedad, angustia o desesperación.	2.97	1.236
Desgano para realizar las labores escolares.	2.89	1.220
Fatiga crónica (cansancio permanente).	2.67	1.327

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	2.24	1.261
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	1.84	1.428
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.	1.79	1.402

En la tabla 2, se puede observar que síntomas del estrés académico en estudiantes del colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. Los problemas de concentración tienen la mayor media (3.20), seguido de la ansiedad, angustia o desesperación (2.97), el desgano para realizar las actividades escolares (2.89) y una fatiga crónica (2.67). Asimismo, son pocos los estudiantes que se comportan agresivos o irritables (1.84) y tienden a generar polémicas o discusiones (1.79).

### Tabla 3

*Estrategias de afrontamiento en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Ítems	Media	Desviación estándar
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	3.41	0.983
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	3.36	1.014
Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.	3.35	0.843
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	3.30	1.151
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones propuestas para solucionar la situación que me preocupa.	3.28	1.037
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	3.18	1.038

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. 3.01 1.213

---

En la tabla 3, se puede observar que en relación a las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024, los estudiantes, en su gran mayoría, establecen soluciones concretas ante una situación que les preocupa (3.41), además de recordar situaciones similares que les hayan pasado con anterioridad y pensar en cómo lo solucionaron (3.36) y concentrarse en resolverlo (3.35). Además, mantienen un control sobre sus emociones (3.30) y analizan lo positivo y negativo de las soluciones propuestas (3.28). Por otro lado, son pocos estudiantes los que tratan de obtener lo positivo de las situaciones que le preocupan (3.18) y elaboran un plan para enfrentar esas situaciones y elaborar sus tareas (3.01).

#### **Tabla 4**

*Categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas - 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy positivo	3	2.8
Positivo	23	21.1
Tendencia (+)	43	39.4
Tendencia (-)	37	33.9
Negativo	3	2.8
Muy negativo	0	0
Total	109	100



En la tabla 4. Se puede apreciar que, del total de estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, el 39.4% (43) evidencian una tendencia positiva en relación con los hábitos de estudio, además, el 33.9% (37) una tendencia negativa, seguido del 21.1% (23) que presenta una categoría positiva, el 2.8% (3) muy positivo y solo el 2.8% (3) una categoría negativa.

### **Tabla 5**

*Categoría de las técnicas de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia positiva	29	26.6
Tendencia negativa	38	34.9
Negativo	31	28.4
Muy negativo	11	10.1
Total	109	100

En la tabla 5, se puede observar las categorías de las técnicas de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. En el cual, el 34.9% (38) evidenciaron hábitos de estudio con una tendencia negativa, el 28.4% (31) hábitos negativos, 26.6% (29) con una tendencia positiva y el 10.1% (11) muy negativo.

### **Tabla 6**

*Categoría acerca de la forma de hacer la tarea en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy positivo	12	11.0

Positivo	19	17.4
Tendencia positiva	64	58.7
Tendencia negativa	11	10.1
Negativo	2	1.8
Muy negativo	1	0.9
Total	109	100

En la tabla 6, se puede notar la categoría acerca de la forma de hacer la tarea en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. Se evidencia que el 58.7% (64) mostraron hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 17.4% (19) hábitos positivos. Mientras que el 10.1% (11) evidencia hábitos de estudio con una tendencia negativa, el 1.8% (2) hábitos negativos y el 0.9% (1) muy negativo.

### **Tabla 7**

*Categoría de la preparación para un examen en estudiantes del colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy positivo	7	6.4
Positivo	13	11.9
Tendencia positiva	59	54.1
Tendencia negativa	25	22.9
Negativo	4	3.7
Muy negativo	1	0.9
Total	109	100

En la tabla 7, se aprecia la categoría de la preparación para un examen en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. El 54.1% (59) presenta hábitos de estudio con una tendencia positiva, el 22.9% (25) una tendencia negativa y el 11.9% (13) hábitos positivos. Por otro lado, el 6.4% (7) hábitos muy positivos, el 3.7% (4) negativos y el 0.9% (1) muy negativos.

### Tabla 8

*Categoría de las técnicas en clases en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy positivo	1	9
Positivo	6	5.5
Tendencia positiva	70	64.2
Tendencia negativa	22	20.2
Negativo	6	5.5
Muy negativo	4	3.7
Total	109	100

En la tabla 8, se aprecia la categoría de las técnicas en clases en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. El 64.2% (70) evidenciaron hábitos de estudio con una tendencia positiva, el 20.2% (22) una tendencia negativa, el 5.5% (6) hábitos positivos y negativos y el 3.7% (4) muy negativos.

**Tabla 9**

*Categoría de los momentos de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy positivo	1	0.9
Positivo	13	11.9
Tendencia positiva	75	68.8
Tendencia negativa	13	11.9
Negativo	4	3.7
Muy negativo	3	2.8
Total	109	100

En la tabla 9, se puede observar la categoría de los momentos de estudio en estudiantes del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024. El 68.8% (75) señalaron hábitos con una tendencia positiva, el 11.9% (13) con una tendencia negativa y positivo, el 3.7% (4) hábitos negativos, el 2.8% (3) muy negativos y solo el 0.9% (1) muy positivos.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como finalidad principal determinar el nivel de estrés académico y las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria de una institución educativa privada ubicada en el distrito de San Miguel.

Ahora bien, a partir del análisis de datos de los resultados obtenidos se evidenció que el 83.5% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 13.8% un nivel severo. Esto se relaciona con los hallazgos de Enok (2022) quien, en un colegio en la India, encontró un patrón similar con una media de 131.97, de este modo, se puede inferir que el estrés académico es una reacción común en los estudiantes, que puede deberse a diversos factores como la sobrecarga de trabajos, la insuficiencia personal, exigencia de los docentes y familiares, etc. Por el contrario, con el estudio realizado por Estrada (2020) quien realizó un estudio en un colegio de Puerto Maldonado, donde el 9.9% de los participantes reportaron un alto nivel de estrés académico y el 27.3% un nivel medio. Estos datos resaltan la importancia de que las instituciones educativas tomen acción inmediata para abordar y mitigar los niveles de estrés entre los estudiantes, debido a que los niveles elevados de estrés podrían tener repercusiones en su rendimiento académico y bienestar general.

De igual manera, este estudio reveló que el 2.8% de los encuestados presentaron un nivel leve de estrés académico, estos resultados difieren a los obtenidos por Ramirez (2020), quien efectuó un estudio en un colegio en Huaral, reportó que el 33.9% de los estudiantes presentaba un nivel leve de estrés; esto puede deberse a diferentes factores contextuales, como el entorno educativo y las características socioeconómicas de los estudiantes, por lo que estos resultados pueden ofrecer una visión más completa de la situación y ayudar a desarrollar estrategias más efectivas para su manejo.

Por otro lado, con respecto a los estresores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el carácter de los docentes durante las sesiones educativas fueron predominantes, estos resultados coinciden con los hallados por Álvarez y Cerrón (2020) quienes realizaron un estudio en Huancavelica, evidenciaron resultados similares como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (3.11) y la personalidad y carácter de los docentes (3.03). Los estudiantes perciben una presión constante por la cantidad de trabajos y actividades que tienen que realizar, lo que provoca un desequilibrio entre su vida académica y personal, y que la manera en que los docentes imparten sus clases e interactúan con los alumnos tiene un impacto significativo en la percepción del estrés académico, por lo cual sería necesario que se trabaje en un ambiente de aprendizaje positivo y empático.

En cuanto a los síntomas, los estudiantes en su gran mayoría presentaron problemas de concentración y manifestaron sentir ansiedad, angustia o desesperación, estos resultados son coincidentes con los obtenidos por Álvarez y Cerrón (2020), como los problemas de concentración (3.28) y el sentir ansiedad, angustia o desesperación (3.05) lo que refuerza la urgencia de desarrollar intervenciones que incluyan talleres del manejo de estrés, técnicas de relajación y apoyo psicológico.

Asimismo, gran parte de los estudiantes, dentro de la dimensión de estrategias de afrontamiento, señalaron que para el manejo del estrés establecen soluciones concretas para resolver situaciones que les preocupan (3.41), recuerdan situaciones similares ocurridas con anterioridad (3.36) y se concentran en resolver la situación preocupante. Todo ello difiere de lo encontrado por Álvarez y Cerrón (2020), debido a que en su estudio hallaron que la mayoría de los estudiantes elaboran un plan de ejecución de tareas (3.17) y buscan información sobre la situación (3.07). Esto indica que los estudiantes emplean diversos mecanismos para manejar el estrés, resaltando la importancia de establecer soluciones concretas, sin embargo, también se observa una diferencia en cuanto a la priorización de la planificación de tareas y búsqueda

de información, lo que sugiere la necesidad de adaptar las estrategias de afrontamiento a las necesidades de cada estudiante.

Con relación a los hábitos de estudio, la mayoría de los participantes de esta investigación, presentaron una tendencia positiva, en tal sentido, estos resultados se asemejan a los obtenidos por Villamizar et al. (2019), quienes realizaron un estudio en Colombia, donde evidenciaron que entre los participantes predominaban los hábitos de estudio con una tendencia positiva; en ese mismo contexto, sucede con Ramirez (2020), el cual realizó su investigación en Huaral y obtuvo resultados similares; a partir de esto se puede inferir que los estudiantes poseen buenas técnicas y hábitos de estudio que pueden contribuir de manera positiva en su desarrollo académico.

Sin embargo, el presente estudio también reveló que el 33.9% de los estudiantes presentaron una tendencia negativa hacia los hábitos de estudio, estos hallazgos son consistentes con los señalado por Ortiz (2020) quien desarrolló un estudio en un colegio en Chanchamayo, encontró que el 33% de los participantes mostraban una tendencia similar; esta situación podría deberse a diversos factores como una técnica de estudio deficientes, la falta de motivación o falta de apoyo por parte del entorno familiar.

Con respecto a las técnicas de estudio, el 26.6% de los estudiantes presentaron un nivel de hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 34.9% con una tendencia negativa. Estos resultados son similares a los hallados por Plasencia (2021) quien realizó un estudio en Lima y determinó que el 35% de estudiantes tuvo una tendencia negativa y el 30.7% una tendencia positiva. Esto sugiere la importancia de implementar estrategias efectivas que promuevan un desarrollo adecuado de las técnicas de estudio en los estudiantes, lo cual podría enriquecer su proceso de estudio y rendimiento académico, ayudándoles a consolidar lo aprendido en clase y enfrentar mayores desafíos académicos.

Ahora, en relación con la forma de hacer la tarea, se demostró que el 58.7% (64) de los alumnos poseen hábitos de estudio con una tendencia positiva, estos resultados son similares a los hallados por Orejón (2022) quien realizó un estudio en Lima y constató que el 27.3% (51) poseen hábitos de estudio con una tendencia positiva. Sin embargo, en la presente investigación el 17.4% (19) de los estudiantes manifestaron hábitos de estudio positivos y el 11% (12) hábitos muy positivos, el cual difiere con Orejón (2022), quien encontró que el 17.1% (32) tienen hábitos positivos y solo el 2.1% (4) hábitos muy positivos. De estos resultados se observa una discrepancia en los porcentajes de hábitos muy positivos en comparación con estudios anteriores; lo cual sugiere que, a pesar de una tendencia general favorable, aún hay áreas que deben ser abordadas para promover un rendimiento académico óptimo e impulsar mejores prácticas de estudio.

Con respecto a la preparación para un examen, el presente estudio reveló que el 22.9% de los participantes mostraron hábitos de estudio con una tendencia negativa. Estos resultados son similares a los obtenidos por Diaz (2019) quien realizó un estudio en Lima y demostró que el 47.6% (30) tienen hábitos de estudio con una tendencia negativa, el 11.1% (7) hábitos negativos y el 1.6% (1) hábitos muy negativos. Estos resultados indican que una gran proporción de los alumnos no poseen hábitos de estudio adecuados al momento de prepararse para los exámenes, por lo que resulta primordial el desarrollo de estrategias que promuevan mejores prácticas de estudio para contribuir significativamente a una mejora en su rendimiento académico.

Asimismo, en relación con la técnica en clases, el 64.2% (70) de los estudiantes demostraron poseer hábitos de estudio con una tendencia positiva, el 5.5% (6) hábitos positivos y el 9% (1) hábitos muy positivos. No obstante, estos resultados difieren a los encontrados por Plasencia (2020) quien halló que el 29.2% (40) tienen hábitos con tendencia positiva, el 10.9% (15) hábitos positivos y el 5.8%, (8) hábitos muy positivos. Los resultados sugieren la



importancia de implementar estrategias que no solo fortalezcan los hábitos de estudio, sino también que se fomente un entorno de aprendizaje más dinámico, lo que provocará una mayor motivación entre los estudiantes.

Por último, sobre los momentos de estudio, los resultados señalaron que el 11.9% (13) de los estudiantes presentan hábitos de estudio con una tendencia negativa y el 3.7% (4) hábitos negativos. Estos resultados se asemejan a los hallados por Diaz (2019) el cual determinó que el 22.2% (14) de los participantes poseen hábitos con una tendencia negativa y el 28.6 (18) hábitos negativos. Estos resultados indican que una gran proporción de estudiantes poseen hábitos de estudio desfavorables para su desarrollo académico, lo que sugiere la necesidad de desarrollar estrategias que ayuden a mejorar las prácticas de estudio, con el fin de potenciar su rendimiento académico.

Una de las dificultades que se presentó en el estudio fue el tiempo limitado que se tenía para acceder a las aulas y realizar la recopilación de datos, debido a que, todos los docentes tenían programadas sus actividades diarias. Además, fue fundamental esperar la autorización de cada uno de los padres de familia para permitir la participación de los estudiantes en la investigación, lo cual también prolongó el proceso.

Realizar un estudio acerca del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria es crucial para poder comprender el impacto que tienen estas variables sobre el desempeño académico y estado mental de los estudiantes, al mismo tiempo que se pueden identificar las técnicas de estudio más efectivas. Esta investigación es un mecanismo de prevención para que las autoridades de la institución educativa puedan promover un entorno de aprendizaje saludable y generar conciencia entre los padres y toda la comunidad estudiantil.

## VI. CONCLUSIONES

- El nivel moderado de estrés académico fue el predominante entre los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas.
- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el carácter de los docentes fueron las situaciones que más generaban estrés en los estudiantes.
- Los síntomas que la mayoría presentaba eran problemas de concentración y ansiedad, angustia o desesperación, lo que indica que el estrés impacta significativamente en su bienestar emocional.
- Las estrategias de afrontamiento que empleaban incluían establecer soluciones concretas para resolver situaciones preocupantes y recordar episodios similares ocurridos con anterioridad y cómo los habían solucionado. Estas acciones reflejan una capacidad de autogestión ante el estrés, aunque es fundamental fortalecer estas habilidades y fomentar un entorno más saludable.
- En relación con los hábitos de estudio, en la gran mayoría de los participantes, presentaron una tendencia positiva y fueron muy limitados aquellos que evidenciaron un hábito muy positivo, lo que podría indicar que son pocos aquellos participantes que brindan un mayor énfasis a su desarrollo y crecimiento académico.
- En cuanto a las técnicas de estudio, el 34.9% presentaron hábitos de estudio con una tendencia negativa y el 28.4% hábitos negativos, lo cual resalta la necesidad de fomentar técnicas de estudio más efectivas.
- En la forma de hacer la tarea, el 58.7% presentaron hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 17.4% hábitos positivos, indica un potencial para mejorar su rendimiento académico.
- Para prepararse para los exámenes, el 54.1% presentaron hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 22.9% una tendencia negativa, donde más de la mitad de los

estudiantes exhiben hábitos positivos lo cual sugiere una estrategia efectiva en su método de estudio.

- En las técnicas en clase, el 64.2% presentaron hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 20.2% una tendencia negativa, es crucial implementar estrategias que fortalezcan las técnicas de estudio y preparación académica.
- Para los momentos de estudio, el 64.8% presentaron hábitos de estudio con una tendencia positiva y el 11.9% hábitos positivos y con una tendencia negativa, estos resultados sugieren una buena organización del tiempo de aprendizaje en casa.

## VII. RECOMENDACIONES

- Los docentes podrían implementar una revisión del syllabus y la asignación de tareas, con la finalidad de buscar un equilibrio que permita a los estudiantes gestionar su tiempo de manera efectiva.
- Los docentes podrían preparar un material didáctico, el cual contenga ejercicios y técnicas de afrontamiento con referencia al estrés académico, que permitan a los estudiantes realizarlos de manera diaria.
- El área directiva podría incluir en los horarios de estudio, talleres de habilidades de afrontamiento y autogestión del estrés, donde puedan aprender y practicar técnicas efectivas para manejar situaciones estresantes.
- Para los docentes, que programen talleres o actividades que incluyan la planificación y organización de un horario de estudio, así como también, educar en cómo realizar resúmenes, esquemas, cuadros comparativos, etc., los cuales serán de ayuda para el estudiante al momento de tener que estudiar un determinado tema.
- Para los docentes, implementar talleres de técnicas de estudio donde se promuevan técnicas efectivas de estudio y un manejo de tiempo adecuado.
- La institución educativa brinde asesorías académicas donde los estudiantes puedan recibir orientación personalizada sobre sus hábitos de estudio y la preparación para los exámenes.
- La institución fomente un ambiente de estudio positivo con la creación de espacios adecuados y motivadores donde se promueva una cultura de aprendizaje positiva.
- Por parte del área directiva, proporcionar capacitaciones a los docentes sobre metodologías que promuevan un aprendizaje activo.

## VIII. REFERENCIAS

- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.26490/UNCP.SL.2020.4.2.669>
- Álvarez, K., y Cerrón, N. (2020) *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. [Tesis de título, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
- Castro, C. y Moraga, A. (2020). *Evaluación y retroalimentación para los aprendizajes*. <https://educacionsuperior.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/49/2020/04/6-Modelo-Evaluacion-y-retroalimentacion-aprendizajes.pdf>
- Castro, J. (2019). El síntoma. *Revista de La Facultad de Ciencias Médicas de La Universidad de Cuenca*, 37(3), 69–73. <https://doi.org/10.18537/RFCM.37.03.09>
- Díaz, M. (2019) *Hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de San Juan de Miraflores* [Tesis de título, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional Universidad Garcilaso. <https://repositorio.uigv.edu.pe/item/29a3a199-1790-4806-afab-6c6d3a57ca2>
- Elizalde, A. (2017). Hábitos de estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 9. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>

- 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]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>
- Escobar, E., Soria, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 46(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Revista Socialium*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/10.26490/UNCP.SL.2020.4.2.557>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín Redipe*, 8(10), 75 – 88. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/833/764>
- Gil, I. (2017). Técnicas de Estudio. *Publicaciones Didácticas* 79(1), 420 - 437. <https://core.ac.uk/download/pdf/235857211.pdf>
- Resolución Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU, Norma que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica. (26 de abril de 2020). [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM\\_N\\_094-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf)
- Ministerio de educación de Ecuador. (2018). *Guía de tareas escolares*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/08/guia-tareas-escolares.pdf>

- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 289–294.  
<https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2018.N1.V2.1228>
- Navarro, I., Gonzáles, C. y Real, M. (2018). Relación entre técnicas de estudio, rendimiento académico y género. *Revista de Investigación Educativa Universitaria*, 1(1), 1–12.  
<http://revistas.educacioneditora.net/index.php/RIEU/article/view/15/1>
- Olivas, L., Morales, S. y Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647.  
<https://doi.org/10.20511/PYR2021.V9N2.647>
- Orejon, D. (2022). *Hábitos de estudio de los alumnos de 1 al 3 de secundaria de la I.E. Educativa Juana Moreno, Huánuco 2021*. [Tesis de título, Universidad de Huánuco]. Repositorio de la Universidad de Huánuco.  
<http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3478>
- Ortiz, J. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo – 2021*. [Tesis de título, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional Continental. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3595>
- Ortega, D. (2022). *Hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Dios es Amor, 2021*. [Tesis de título, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la UNMSM.  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17741>

- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L. y García, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1 - 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Plasencia, G. (2021). *Hábitos de estudio de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de S.J.L.*. [Tesis de título, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1594>
- Quispe, W. (2017). La funcionalidad de la tarea escolar en la educación. *Revista Para El Aula - IDEA*, 21, 36 - 37. [https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea\\_021\\_0018.pdf](https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_021_0018.pdf)
- Ramírez, G. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. N° 20392. Huaral, en el año 2020.* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61258>
- Ramírez, R., Soto, J. y Campos, L. (2020). Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de ciencias de la salud. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 273–279. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-273.pdf>
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>



Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11 – 18.  
[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (10 de octubre de 2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I. y Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248–270.  
<https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.441711>

Villamizar, D., Galvis, A. y Medina, K. (2019). *Hábitos de estudio en alumnos de educación media de dos instituciones educativas públicas de Floridablanca, Santander*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia.  
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/13397>

## IX. ANEXOS

### Anexo A. Matriz de consistencia

#### NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024

Problema	Objetivo	Variables	Método
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024??</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Nivel de estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores académicos</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Básica</p> <p><b>Método y diseño de la investigación:</b></p> <p>Estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño transversal exploratorio.</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>1. Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones:</b></p>	<p><b>Población y muestra:</b></p> <p>La población estuvo conformada por los 109</p>

<p>colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024?</p> <p>2. ¿Cuáles son las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024?</p>	<p>colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.</p> <p>2. Identificar las categorías de los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas en el año 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio</li> <li>- Clases</li> <li>- Tareas</li> <li>- Exámenes</li> <li>- Momentos de estudio</li> </ul>	<p>estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas.</p> <p>No se realizó diseño muestral, se trabajó con los 109 estudiantes.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p><b>Variable 1:</b> Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico.</p> <p><b>Variable 2:</b> Inventario de Hábitos de estudio CASM-85.</p>
---	---	--	---

**Anexo B. Operacionalización de la variable**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL  
COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024**

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Escala valorativa</b>
Estrés académico	El estrés académico se define como aquellas situaciones que provocan un estado de alerta en los estudiantes, manifestado por	La variable del nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria se medirá mediante el cuestionario denominado SISCO que tiene 3 dimensiones y	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga académica</li> <li>- Personalidad</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Nivel de exigencia</li> <li>- Tipo de trabajo</li> <li>- Tiempo de realización de actividades</li> <li>- Claridad de tarea</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Tristeza</li> </ul>	Categorico ordinal	<p><b>Nivel leve de estrés:</b> 0% – 33%</p> <p><b>Nivel moderado:</b> 34% - 66%</p> <p><b>Nivel severo:</b> 67% - 100%</p>

	alteraciones emocionales y físicas que interfieren en el desarrollo de sus actividades diarias. (Valdez et al., 2022)	consta de 21 ítems y se determinará como nivel de estrés leve, moderado y severo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Agresividad</li> <li>- Conflictividad</li> <li>- Desgano</li> <li>- Concentración</li> <li>- Brindar soluciones</li> <li>- Analizar</li> <li>- Autocontrol</li> <li>- Recuerdos</li> <li>- Planificación</li> <li>- Optimismo</li> </ul>		
Hábitos de estudio	Los hábitos de estudio corresponden a un patrón	La variable de los hábitos de estudio se medirá mediante el cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de estudio</li> <li>- Organización para tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subraya al leer</li> <li>- Subraya palabras nuevas</li> <li>- Aclarar puntos subrayados</li> <li>- Utiliza el diccionario</li> </ul>	Categorico ordinal	<p><b>Muy positivo:</b> 37 - 45</p> <p><b>Positivo:</b> 30 - 36</p>

	<p>conductual aprendido para que el estudiante pueda asimilar de una forma más sencilla los conocimientos adquiridos de una determinada clase. (Ramírez et al., 2020)</p>	<p>CASM - 85 que consta de 5 dimensiones con 45 ítems y se determinará como hábitos muy negativos, negativos, tendencia a negativos, tendencia a positivos, positivos o muy positivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación para un examen</li> <li>- Técnica en clases</li> <li>- Momentos de estudio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende lo que lee</li> <li>- Escribe lo que comprende</li> <li>- Repasa lo que leído</li> <li>- Memoriza lo que lee</li> <li>- Repasa lo estudiado</li> <li>- Relee todo lo estudiado</li> <li>- Relaciona temas estudiados</li> <li>- Escribe la respuesta memorizada</li> <li>- No utiliza el diccionario</li> <li>- Realiza resúmenes</li> <li>- Responde sin comprender</li> <li>- Prioriza orden y presentación</li> <li>- Recurre a otras personas</li> <li>- Organiza su tiempo</li> <li>- Categoriza las tareas</li> </ul>		<p><b>Tendencia (+):</b> 22 - 29</p> <p><b>Tendencia (-):</b> 15 - 21</p> <p><b>Negativo:</b> 11 - 14</p> <p><b>Muy negativo:</b> 0 - 10</p>
--	---	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"><li>- Organiza el tiempo para el examen.</li><li>- Estudia en el último momento</li><li>- Hace trampa en el examen</li><li>- Estudia lo que cree</li><li>- Selecciona contenido</li><li>- Concluye parcialmente el tema estudiado.</li><li>- Olvida lo que estudia</li><li>- Registra información</li><li>- Ordena información</li><li>- Realiza interrogantes pertinentes.</li><li>- Responde a distractores fácilmente</li><li>Responde a factores externos</li></ul>		
--	--	--	--	---	--	--

## Anexo C. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia:

Mi nombre es Angella Valeria Montoya Cajaleón, bachiller de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal; me dirijo a usted para comunicarle que estoy realizando un proyecto de investigación titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024”**, por tal motivo, solicito su autorización para que su menor hijo(a) pueda participar voluntariamente en dicha investigación. El propósito de mi investigación es determinar el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio San Judas Tadeo Corazonistas, con el fin de obtener información valiosa para posibles intervenciones a realizar dentro de la institución educativa.

Cabe señalar que la investigación no generará ningún riesgo en su menor hijo (a) y que la información recolectada será confidencial y de uso exclusivo por el investigador para fines netamente académicos.

Por último, la participación de su menor hijo(a) es voluntaria y usted tiene el derecho a suspenderlo en cualquier momento, de igual manera se respetará la decisión del escolar de querer participar o no en el estudio.

Para cualquier duda o consulta puede comunicarse con mi persona al número 991798342.

-----  
Habiendo sido informado(a) acerca del estudio, he conocido el propósito, los riesgos y la confidencialidad de la información a obtener. Por lo que yo como padre/madre de familia **AUTORIZO / NO AUTORIZO** la participación voluntaria de mi menor hijo(a) en la investigación titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUDAS TADEO CORAZONISTAS – 2024”**.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PADRE/MADRE DE FAMILIA



**Anexo D. Asentimiento informado****ASENTIMIENTO INFORMADO****08 de abril del 2024**

Hola, mi nombre es Angella Valeria Montoya Cajaleón y me encuentro realizando el presente proyecto de investigación titulado **“Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria del Colegio San Judas Tadeo Corazonistas – 2024”**, a continuación, te detallo unos puntos importantes que debes de tener en cuenta antes de aceptar participar:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no deseas seguir contestando la encuesta, puedes comunicármelo.
- Es completamente anónimo, es decir, en mi trabajo no colocaré ningún dato personal por lo que no podrán conocer tu identidad.
- El área de dirección tiene conocimiento acerca de este estudio a realizar.
- El llenado de estos formatos no perjudicará tu horario de clases ni tus notas académicas.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en acercarte hacia mi persona para poder brindarte la ayuda necesaria.

Ahora bien, marca con un aspa “X” si resulta de tu interés o no de participar en mi investigación.

De aceptar participar, líneas abajo coloca tu nombre completo y tu firma.

Acepto participar en esta investigación:      SÍ                       NO

Nombres y apellidos:

---

FIRMA

## Anexo E. Instrumentos

### INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA (SISCO)

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

SÍ

NO

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

1	2	3	4	5

3. **Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una **X**, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).						
El nivel de exigencia de mis profesores/as.						

El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4. **Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente).						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de concentración.						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.						
Desgano para realizar las labores escolares.						

5. **Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de acciones que, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO (CASM-85)

### Instrucciones:

Este inventario le permitirá conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y así poder aislar aquellas que pueden estar perjudicándole su éxito en el estudio. Coloque un aspa “X” debajo de la opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso particular.

#### I. ¿Cómo estudia usted?

Pregunta	Siempre	Nunca
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 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.		

#### II. ¿Cómo hace sus tareas?

Pregunta	Siempre	Nunca
12. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
13. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
14. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		

15.	En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, los completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
16.	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
17.	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
18.	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
19.	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		

### III. ¿Cómo prepara sus exámenes?

<b>Pregunta</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
20. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
21. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.		
22. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
23. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.		
24. Confío que mi compañero me “sople” algunas respuestas en el momento del examen.		
25. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
26. Me presento a rendir exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
27. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		

### IV. ¿Cómo escucha las clases?

<b>Pregunta</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
28. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
29. Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
30. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
31. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.		
32. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
33. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
34. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.		

35.	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
36.	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
37.	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		

V. ¿Qué acompaña a sus momentos de estudio?

<b>Pregunta</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
38. Requero de música, sea del radio o del minicomponente.		
39. Requero compañía de la TV.		
40. Requero de tranquilidad y silencio.		
41. Requero de algún alimento que como mientras estudio.		
42. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
43. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
44. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
45. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		

## Anexo F: Documentos administrativos



## I.E.P San Judas Tadeo - Corazonistas

Calle Trinidad María Enriquez, 280 - Urb. Pardo - San Miguel - Lima 32 - Teléfono: 4607112  
 colegio@sanjudastadeo.edu.pe  
 RUC N° 20140900703

### AUTORIZACIÓN

San Miguel, 15 de abril de 2024.

Señores:  
**Universidad Nacional Federico Villarreal**  
 Presente.-

**ASUNTO:** Autorización para encuesta de tesis.

De mi consideración:

Me dirijo a ustedes para saludarles e informar que la señorita Angella Valeria MONTROYA CAJALEÓN, identificada con DNI N° 70277931, egresada de la carrera de Enfermería, cuenta con la autorización de este despacho para realizar la encuesta titulada "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de 4° y 5° de secundaria", a llevarse a cabo el día lunes 22 de abril del año en curso.

Se extiende este documento a petición de la interesada para los fines correspondientes.

Muy atentamente,



*Roxana E. Kanemitsu Morino*  
**Roxana E. Kanemitsu Morino**  
 Directora

REKM/nbr.



### Anexo G: Evidencia de aplicación de la encuesta

