



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**TESIS**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA  
DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS – 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR  
FLOR JENNY MARTÍNEZ BORDA  
SUSAN CARBAJAL VÍLCHEZ

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR  
MG. MARCOS ANTONIO MONTORO VALDIVIA  
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-6982-7888

CHINCHA, 2023

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

**Dra. SUSANA MARLENY ATUNCAR DEZA**

Decana (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que el/la estudiante **Susan Carbajal Vílchez** y **Flor Jenny Martínez Borda**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE  
TESIS

TESIS

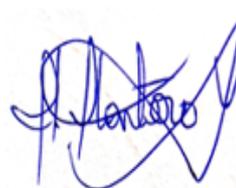
Titulado:

**“HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



---

Mg. Marcos Antonio Montoro Valdivia  
DNI N° 09542548  
Código ORCIR N° 0000-0002-6982-7888

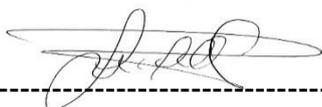
## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Susan Carbajal Vílchez**, identificado(a) con DNI N°46720240 y **Flor Jenny Martínez Borda**, identificado(a) con DNI N° 74589360, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022”**, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 13 de febrero de 2023.



-----  
Carbajal Vílchez Susan  
Jenny  
DNI N°74589360



-----  
Martínez Borda Flor  
DNI N° 46720240.



## DEDICATORIA

Dedicamos a Dios, nuestros logros, por ser el motor de nuestras vidas y nuestros sueños. A nuestros padres, hermanos quienes nos dieron la vida, los queremos mucho.

*MARTÍNEZ BORDA, Flor Jenny y CARBAJAL VÍLCHEZ, Susan*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a nuestro creador, por darnos la vida y la salud para poder lograr nuestros sueños.

A nuestros padres, hermanos quienes que con apoyo incondicional nos acompañaron en todo nuestro proceso de formación profesional, sin dudar en ningún instante de poder lograr y alcanzar nuestras metas

A nuestro asesor, Mg. Marcos Antonio Montoro Valdivia, quien con sus enseñanzas nos enseñó a poder alcanzar nuestros sueños.

A nuestra docente Ps. Xiomara Bejar Alegría, quien, con su experiencia y asesoría, hizo que se cumpla nuestros logros profesionales.

A los estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha, quienes nos ofrecieron todas las facilidades para cumplir dicha investigación y poder lograr nuestros objetivos

*MARTÍNEZ BORDA, Flor Jenny y CARBAJAL VÍLCHEZ, Susan*

## RESUMEN

**Objetivo:** “Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022”.

**Metodología:** El estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo básico correlacional, con diseño No experimental, con una población de 90 y muestra de 73 estudiante. Las herramientas empleadas fueron el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85 y el Inventario de estrés académico SISCO.

**Resultados:** A nivel del objetivo general, los resultados evidenciaron ( $r = -0,843^{**}$ ), con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ) entre las variables de estudio. En cuanto al hábito de estudio se encontró que el 46,6% evidencian una percepción negativa. En cuanto al estrés académico se evidencio que el 41,1% presenten niveles moderados.

**Conclusiones:** Una percepción negativa en la práctica de estudio, estará relacionado con niveles altos y moderados de estrés académico y viceversa.

**Palabras claves:** Hábitos, estrés, estudio, tareas, reacciones físicas.

## ABSTRACT

**Objective:** “Determine the relationship between study habits and academic stress in students of the Pacucha Technical School during the pandemic, Andahuaylas-2022”.

**Methodology:** The study is of a quantitative approach, of a basic correlational type, with a non-experimental design, with a population of 90 and a sample of 73 students. The tools used were the CASM-85 Study Habits Inventory and the SISCO Academic Stress Inventory.

**Results:** Level of the general objective, the results showed ( $r = -0.843^{**}$ ), with a value of significance ( $p < 0.05$ ) between the study variables. Regarding the study habit, it was found that 46.6% show a negative perception. Regarding academic stress, it was evidenced that 41.1% present moderate levels.

**Conclusions:** A negative perception in study practice will be related to high and moderate levels of academic stress and vice versa.

**Keywords:** Habits, stress, study, tasks, physical reactions.

## ÍNDICE GENERAL

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| Caratula   | i           |
| Constancia de aprobación de investigación                | ii          |
| Declaratoria de autenticidad de la investigación         | iii         |
| Dedicatoria  | iv          |
| Agradecimiento   | v           |
| Resumen  | vi          |
| Abstract   | vii         |
| Índice general /Índice de tablas académicas y de figuras | viii        |
| <b>I. INTRODUCCIÓN</b>                                   | <b>12</b>   |
| <b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>                    | <b>14</b>   |
| 2.1 Descripción del Problema                             | 14          |
| 2.2. Pregunta de investigación general                   | 16          |
| 2.3 Preguntas de investigación específicas               | 16          |
| 2.4 Objetivo general                                     | 17          |
| 2.5 Objetivos específicos                                | 17          |
| 2.6 Justificación e importancia                          | 18          |
| 2.7 Alcances y limitaciones                              | 19          |
| <b>III. MARCO TEÓRICO</b>                                | <b>20</b>   |
| 3.1 Antecedentes   | 20          |
| 3.2 Bases Teóricas                                       | 24          |
| 3.3 Marco conceptual                                     | 32          |
| <b>IV. METODOLOGÍA</b>                                   | <b>35</b>   |
| 4.1 Tipo y Nivel de la investigación                     | 35          |
| 4.2 Diseño de la investigación                           | 35          |
| 4.3 Hipótesis general y específicas                      | 36          |
| 4.4 Identificación de las variables                      | 37          |
| 4.5 Matriz de operacionalización de variables            | 39          |
| 4.6 Población-muestra                                    | 41          |
| 4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos      | 42          |

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| 4.8         | Técnicas de análisis y procesamiento de datos            | 45  |
| <b>V.</b>   | <b>RESULTADOS</b>  | 46  |
| 5.1         | Presentación de Resultados                               | 66  |
| 5.2         | Interpretación de los Resultados                         | 67  |
| <b>VI.</b>  | <b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>                        | 69  |
| 6.1         | Análisis inferencial                                     | 69  |
| <b>VII.</b> | <b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>                       | 78  |
| 7.1         | Comparación de los resultados                            | 78  |
|             | <b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>                    | 82  |
|             | <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                        | 85  |
|             | <b>ANEXOS</b>  | 88  |
|             | Anexo 1: Matriz de consistencia                          | 89  |
|             | Anexo 2: Instrumento de recolección de datos             | 91  |
|             | Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición | 98  |
|             | Anexo 4: Base de datos                                   | 101 |
|             | Anexo 5: Informe de turnitin al 28% de similitud         | 103 |
|             | Anexo 6: Evidencia fotográfica                           | 104 |
|             | Anexo 7. Formato de consentimiento informado             | 106 |
|             | Anexo 8. Constancia de aplicación del instrumento        | 107 |

## INDICE DE TABLAS

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabla 1.  | Variables_ caracterización .....   | 46 |
| Tabla 2.  | Variables_ caracterización .....   | 47 |
| Tabla 3.  | Resultado_ " variable hábitos de estudio" .....                                  | 48 |
| Tabla 4.  | Resultado_ ¿Cómo estudia usted? .....  | 49 |
| Tabla 5.  | Resultado_ ¿Cómo hace sus tareas? .....  | 50 |
| Tabla 6.  | Resultado_ ¿Cómo prepara sus exámenes? .....                                     | 51 |
| Tabla 7.  | Resultado_ ¿Cómo escucha las clases? .....                                       | 52 |
| Tabla 8.  | Resultado_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudios? .....                         | 53 |
| Tabla 9.  | Resultado_ variable estrés académico .....                                       | 54 |
| Tabla 10. | Resultados_ estresores .....   | 55 |
| Tabla 11. | Resultado reacciones físicas .....   | 56 |
| Tabla 12. | Resultado reacciones psicológicas .....  | 57 |
| Tabla 13. | Resultado reacciones comportamentales .....                                      | 58 |
| Tabla 14. | Resultado estrategias de afrontamiento.....                                      | 59 |
| Tabla 15. | Tabla cruzada_ variable_ hábitos de estudio y estrés académico<br>.....          | 60 |
| Tabla 16. | Tabla cruzada_ ¿Cómo estudia usted? y estrés académico...                        | 61 |
| Tabla 17. | Tabla cruzada_ ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico                         | 62 |
| Tabla 18. | Tabla cruzada_ ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés<br>académico.....            | 63 |
| Tabla 19. | Tabla cruzada_ ¿Cómo escucha las clases? y estrés<br>académico.....              | 64 |
| Tabla 20. | Tabla cruzada_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y<br>estrés académico..... | 65 |
| Tabla 21. | Prueba de Normalidad: Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> .....                      | 69 |
| Tabla 22. | Contrastación de la hipótesis especifica 1 .....                                 | 72 |
| Tabla 23. | Contrastación de la hipótesis especifica 2 .....                                 | 73 |
| Tabla 24. | Contrastación de la hipótesis especifica 3 .....                                 | 74 |
| Tabla 25. | Contrastación de la hipótesis especifica 4 .....                                 | 75 |
| Tabla 26. | Contrastación de la hipótesis especifica 5 .....                                 | 76 |

## INDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Figura 1 Variables_caracterización .....                                      | 46 |
| Figura 2. Variable_categorización .....   | 47 |
| Figura 3. Resultado_ "variable hábitos de estudio" .....                                | 48 |
| Figura 4. Resultado_ ¿Cómo estudia usted? .....   | 49 |
| Figura 5. Resultado_ ¿Cómo hace sus tareas? .....                                       | 50 |
| Figura 6. Resultado_ ¿Cómo prepara sus exámenes? .....                                  | 51 |
| Figura 7. Resultado_ ¿Cómo escucha las clases? .....                                    | 52 |
| Figura 8. Resultado_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudios? .....                      | 53 |
| Figura 9. Resultado_variable estrés académico .....                                     | 54 |
| Figura 10. Resultado estresores .....   | 55 |
| Figura 11. Resultado reacciones físicas .....   | 56 |
| Figura 12. Resultado reacciones psicológicas .....                                      | 57 |
| Figura 13. Resultado reacciones comportamentales .....                                  | 58 |
| Figura 14. Resultados estrategias de afrontamiento .....                                | 59 |
| Figura 15. Resultado_variable_ hábitos de estudio y estrés académico..                  | 60 |
| Figura 16. Resultado_ ¿Cómo estudia usted? y estrés académico .....                     | 61 |
| Figura 17. Resultado_ ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico ....                    | 62 |
| Figura 18. Resultado_ ¿Cómo preparara sus exámenes? y estrés<br>académico.....          | 63 |
| Figura 19. Resultado_ ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico .                    | 64 |
| Figura 20. Resultado_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y<br>estrés académico..... | 65 |

## I. INTRODUCCIÓN

La educación universitaria es una etapa donde el estudiante atraviesa exigencias diversas como las relaciones nuevas de compañeros y docentes, nuevas rutinas académicas, diversas formas de enseñanza, etc., representando para muchos, fuente de estrés. La coyuntura actual del “COVID-19” incrementó los casos de estrés de forma acelerada, a esto se suma las demandas académicas, sociales, entre otras, que hicieron que se agudice mucho más, conllevando a ciertas limitaciones en relación a una nueva forma de aprender, por los múltiples cambios que tuvieron que atravesar en su medio donde se desenvolvían (educación virtual, aislamiento, entre otros.) enfrentadosé muchas veces a escenarios nuevos y con muchas limitaciones (accesibilidad, conectividad al internet, percepción, metodología del docente, tiempo de exposición en computador y celular, sobrecarga de trabajos académicos, entre otros) que fueron generando poco a poco cambios cognitivos (pensamientos, emociones, preocupación, etc.). Haciendo referencia a lo anterior, el presente estudio, surge por el interés de comprobar cómo las variables de estudio se relacionan en los estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha, durante la pandemia, Andahuaylas-2022. Así también dará a conocer los efectos de ciertos estresores académicos como el tiempo restringido que tiene para realizar sus actividades académicas.

El presente estudio estará estructurado en seis capítulos.

Capítulo I: Introducción.

Capítulo II: Planteamiento del problema; detallará la descripción de la realidad del problema, pregunta general y específico, objetivo general y específico, justificación e importancia de la investigación.

Capítulo III: Marco teórico; se detallará los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas y el marco conceptual de las variables en estudio.

Capítulo IV: Metodológicas; tipo, nivel, diseño, hipótesis general y específico de la investigación, así también contendrá la operacionalización

de las variables y dimensiones en estudio, población, muestra, técnicas e instrumentos a usar, finalmente se detallará las técnicas de análisis e interpretación de datos.

Capítulo V: Cronograma de actividades que se desarrollaran en el presente estudio.

Capítulo VI: Presupuesto del estudio.

Capítulo VII: Referencias bibliográficas, con normatividad del APA versión 7

Finalmente, se anexa la matriz de consistencia, instrumentos, validación por juicio de expertos e informe de turnitin.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema.

Los diversos cambios a nivel mundial, condujeron a enfrentar muchas veces escenarios nuevos, con muchas dificultades y limitaciones en cuanto a desarrollar adecuados hábitos de estudios que fueron generando poco a poco cambios cognitivos en los estudiantes (pensamientos, emociones, preocupación, etc.) (Estrada, 2020).

Góngora (2008); (Barraza, 2008) indicaron “que los hábitos de estudio son un conjunto de acciones repetitivas destinadas a mejorar el rendimiento académico”. Garay (2006) encontró a nivel internacional que los hábitos de estudio en universidades no se fortalecen, más bien se debilitan. Estudios a nivel internacional informaron que ciertos estudiantes del nivel superior no logran desarrollar hábitos de estudio de forma adecuada, provocando estrés académico y como consecuencia un bajo desempeño académico (Mendoza, 2022).

El estrés académico a nivel mundial ha ido en aumento, más aún en esta pandemia del COVID-19 considerándose un problema en salud pública por el incremento acelerado de casos a consecuencia de las actividades diarias que realizan los universitarios, y las demandas de reto en la actualidad, haciendo que experimenten presencia de estrés académico que a muchos los ha llevado a afrontar sobrepasado los recursos que disponían ante cualquier situación amenazante como “exposiciones, trabajos académicos, falta de tiempo para lograr tareas, compromiso, dedicación al estudio, sobre carga de responsabilidad, etc.” conduciéndolos a ciertas limitaciones en su proceso por aprender y como resultado generaron presencia de estresores (La Rosa & Ochoa, 2018).

Jurado et al.,(2021) menciona que el “estrés académico es un problema de salud pública”, y su mayor prevalencia ha ido en aumento en estos últimos tiempos”, así también indica, uno de cada cuatro personas presenta estrés. La American College Health Asociación

(2006) informó que los universitarios presentaron 32% estrés académico, por un inadecuado hábito de estudio teniendo como origen preocupaciones para lograr su objetivo académico.

Mendoza (2022) menciona, que las dificultades que presentan a causa del “estrés académico” son “cansancio, falta de energía, poca preocupación para hacer tareas, falta de concentración, dolor de cuello, de espalda y piernas, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, fatiga, etc.” Estudios realizados en Colombia por Espinosa, Fernandez, Rodriguez y Bermudez (2020) encontró niveles de estrés académico alto (46%); medio (31%); bajos (22%). Mientras Barraza, Gonzales, Garza, Cárarez (2019) refiere que estos estresores, inducen a un inestabilidad que provocan sintomatologías, lo que exige utilizar estrategias para afrontar. Agrega que “el logro académico eficiente depende de muchos factores intrínseco y extrínseco”.

Sabemos que las instituciones educativas del nivel superior de acuerdo a la ley universitaria N°32220 deben ser fuentes de nuevos conocimientos, retos, entre otros, sin embargo, estos no se aplican por desconocimiento de técnicas y métodos de estudio que deben emplear.

Mencionado lo anterior, nace el interés por realizar dicho estudio, para determinar cómo se relacionan dichas variables y como los hábitos de estudio interviene en lo académico del estudiante. Así también como los estresores interviene en los hábitos de estudio, para así potenciar aquellos que intervienen de manera positiva mediante talleres, programas de intervención, entre otros. Así también tendrá una relevancia en el contexto científico, académico superior. Los resultados que se obtendrán serán fuentes relevantes de información para otros estudios.

## **2.2.Pregunta de investigación general.**

¿Cuál es la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas - 2022?

## **2.3.Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Cuál es la relación entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022?

### **P.E.2:**

¿Cuál es la relación entre ¿Cómo hace sus tareas? ¿y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022?

### **P.E.3:**

¿Cuál es la relación entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022?

### **P.E.4:**

¿Cuál es la relación entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022?

### **P.E.5:**

¿Cuál es la relación entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022?

## **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

## **2.5. Objetivos específicos.**

### **O.E.1:**

Identificar la relación entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

### **O.E.2:**

Identificar la relación entre ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

### **O.E.3:**

Identificar la relación entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

### **O.E.4:**

Identificar la relación entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

### **O.E.5:**

Identificar Establecer la relación entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

## 2.6. Justificación e Importancia

### Justificación

Refiere, los contenidos de justificación teórica, práctica, metodológica y social (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

**Justificación teórica:** Favoreció a conocer cómo se relacionan las variables de estudio. Del mismo modo servirá de referencia para los próximos estudios, por la escasa información que existe en cuanto a las variables de estudio.

**Justificación práctica:** Los instrumentos aplicados permitieron contrastar la estandarización, validez y confiabilidad del CASM-85 y el SISCO, los que aportaron en la contribución y prevención durante la pandemia COVID-19.

**Justificación metodológica:** Proporcionó argumentos para contrastar los resultados esperados, así también aportó al marco teórico y a conocer como las variables se relaciona entre sí en los estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha.

**Justificación social:** Los resultados tendrán una contribución social, por los beneficios que aportaron hacia los estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha.

### Importancia

El estudio, contribuirá a que la “Escuela Técnica del distrito de Pacucha de la provincia de Andahuaylas” involucrando a los actores de la educación en prácticas adecuadas de métodos de estudio, con mejor planificación, organización para que puedan lograr todas las tareas sin aprietos, obteniendo un conocimiento nuevo, mayor desarrollo, estar preparados para la vida, mejor rendimiento académico, menos estrés, un bienestar psicológico adecuado.

También permitió, dar a conocer los estresores que perciben académicamente, con el propósito de que las autoridades de dicha institución, tengan que actuar de forma inmediata e implementar actividades de prevención, por medio de talleres, para que los alumnos

puedan afrontar el estrés académico que perciben, haciendo uso de herramientas apropiadas.

Finalmente servirá, como aporte al conocimiento, a nivel local, departamental, nacional y mundial, conociendo que el estrés académico en estos tiempos de pandemia se ha convertido en un riesgo por las exigencias académicas que perciben los estudiantes

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Dentro de los alcances del estudio, se tuvo como muestra a 73 estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha, con edades entre 19 a 29 años, perteneciente al Distrito de Pacucha, Provincia Andahuaylas, del Departamento de Apurímac, correspondiente al periodo 2022, donde participaron de forma activa, previa coordinación y aceptación del director y el consentimiento informado de los estudiantes.

### **Limitaciones**

Al realizar la búsqueda de información, se encontró escasos estudios a nivel internacional, nacional. Del mismo modo no se halló estudios de acuerdo al contexto de muestra en estudio, los que dificultaron el desarrollo del marco teórico, pero si se contó con una gama de estudios a nivel escolar y universitario, los que ayudaron a resolver las limitaciones encontradas.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### Internacionales

Medina et al., (2021), Colombia, en su estudio tuvo como objetivo de “*establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá durante la pandemia por COVID- 19*”; fue de tipo cuantitativo, diseño no experimental transversal de alcance correlacional, muestra 50 participantes. Los instrumentos fueron: Inventario Hábitos de Estudio (IHE) y el Inventario Sistemático Cognitivo para el Estrés Académico (SISCO). Resultados; indicaron que los estudiantes presentaron hábitos de estudio acordes con la actividad académica y un estrés académico moderado. En cuanto a la correlación global entre las variables se indicó nulidad, sin embargo, algunos factores asociados a presentan relaciones significativas.

Luna et al., (2020), México, en su investigación tuvo como objetivo “*determinar el nivel de estrés académico y sus fuentes en estudiantes de odontología e identificar su asociación con el apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico*”, el estudio fue descriptivo de corte transversal, muestra conformada de 146 universitarios, instrumento utilizado fue el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Familiar y de Amigos (AFA-R), Escala de Positividad (EP) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Resultados: El nivel de estrés académico, el apoyo social y el pensamiento positivo fueron un nivel moderado; el bienestar psicológico fue alto. Las mujeres presentaron mayor estrés académico y menor bienestar psicológico, se identificó la existencia de una correlación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ( $r = -0.41$ ) y el apoyo social ( $r = -0.29$ ), pero solo en

mujeres. Una regresión lineal múltiple indicó que el bienestar psicológico ( $\beta = -0.27$ ) y el sexo femenino ( $\beta = -0.26$ ) fueron predictores del nivel de estrés académico ( $p = 0.01$ ). Las situaciones que generaron mayor estrés fueron el desempeño académico y la perspectiva a futuro respecto a su profesión. Llegando a concluir, que los niveles de estrés fueron relativamente moderados en los estudiantes.

Barraza et al., (2019), México, su pesquisa “tuvo el objetivo de *establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de odontología y determinar su relación con las variables sociodemográficas*”. Tipo correlacional-transversal-no experimental, muestra 93 estudiantes de maestría. Instrumento, Inventario SISCO. Resultados: 67% presentaron estrés profundo, 33% nivel moderado. Los estresores de mayor predominio fueron: “fatiga crónica, somnolencia, ansiedad, angustia, problemas digestivos, aislamiento”. Llegando a la conclusión; que existe la necesidad de explorar otras variables intervinientes para poder mejorar el desempeño académico.

Peinado, (2018), Guatemala, tuvo como objetivo “*contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes San Pedro Sacatepéquez*”. Tipo descriptiva, método inductivo, muestra 69 estudiantes, instrumento inventario SISCO y la revisión de las calificaciones. Resultados; el 30% realizar sus exámenes de recuperación, 4% no fueron proveídos. Concluye; el estrés académico ocasiona que las destrezas se vean afectadas, por las manifestaciones de estresores y la falta de práctica de estrategias de afrontamiento.

Zárate et al., (2018), México, su estudio “tuvo como objetivo *analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud*”. Estudio cuantitativo, correlacional, transversal, muestra aleatoria 741 estudiantes, inventario de hábitos de estudio-inventario de estrés académico. Resultados. 36,82% presentan hábitos de estudio inadecuados, 81,04% les genera

estrés el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, exámenes, tareas que piden los profesores, tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase. Conclusiones. Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario, los estudiantes de medicina de primer año se estresan y manifiesta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

## **Nacionales**

Estrada, (2020), Madre de Dios, su estudio tuvo el objetivo de *“determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado”*. Enfoque cuantitativo; nivel correlacional; diseño no experimental. Muestra 121 estudiantes. Instrumentos; Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 - Inventario SISCO de Estrés Académico. Resultados; (37,2%) presentan hábitos de estudio negativo; (29,8%) tendientes a la negatividad; (19%) tendientes a la positividad; 14% presentan hábitos positivos. En cuanto al estrés académico (33,1%) están medianamente alto; 27,3% en nivel medio; 17,3% medianamente bajo; 12,4% niveles bajos y 9,9% niveles altos. Conclusiones; indicó la existencia de una correlación inversa y significativa.

Paitán y Monge, (2020), Huancavelica, realizaron un estudio con el objetivo de *“establecer si el estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica”*. Tipo de estudio; descriptiva-básica, nivel correlacional, diseño no experimental-transversal, muestra 50 estudiantes, instrumento SISCO y CASM-85. Resultados; arrojó un nivel ( $p=0.084 >0.05$ ). Los estresores y hábitos de estudio arrojaron ( $p \text{ valor}=-0,764 >0.05$ ). Estrategias de afrontamiento presentaron ( $p \text{ valor} =0,537 >0.05$ ). Los síntomas físicos y hábitos de estudio presentaron ( $p \text{ valor} =0,00 <0.05$ ). Conclusiones; no existe

relación entre hábitos de estudio y estrés académico. La dimensión estresor, estrategias de afrontamiento presentaron correlación inversa. Las estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio presentaron una relación positiva.

Cárdenas y Apaza, (2022), Lima, en su estudio tuvo como objetivo *“determinar si existe una relación significativa entre el Estrés académico y Hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad”*. Enfoque cuantitativo; diseño no experimental- transversal, diseño correlacional. Muestra 354 universitarios. Instrumentos; “Inventario SISCO SV-21 y el CASM-85”. Resultados; estrés académico, 45.76% presentaron niveles moderados; 29.38% niveles leves, 24.86% niveles severos. Hábitos de estudio, 55.4% presentan tendencias negativas, 44.6% niveles positivos, 40.7% tendencias negativas. Conclusión; se encontró una correlación negativa y altamente significativa ( $\rho=-0.73$  entre variables de estudio).

Quispe y Ramos, (2019), Arequipa, en su estudio tuvo el objetivo *“establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín”*. Investigación, cuantitativa, tipo descriptivo-correlacional, diseño no experimental, muestra 485 universitarios, herramienta, inventario SISCO e inventario de hábitos de estudio CASM-85. Resultados: 93% presentaron niveles de estrés académico, 32.9% niveles bajos de reacciones físicas, 27% hábitos de estudio positivos. Concluyeron, percibieron una correlación baja e inversa ( $r=-.202$   $p=.013$ ) de las variables en estudio.

Escajadillo, (2019), Lima, su estudio tuvo como objetivo *“determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, Los Olivos 2018”*. Enfoque cuantitativo de tipo básica, correlacional, no experimental-transversal; método, hipotético deductivo, población 235 estudiantes, muestra, 149; instrumentos, Inventario “SISCO y CASM 85”.

Resultados: se evidenció una relación alta positiva ( $Rho=0,840^{**}$ ) muy significativa entre variables en estudio y sus dimensiones.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Variable 1: Hábitos de Estudio**

#### **Hábito**

Deriva de la palabra latina “habere” que representa tener, en un sentido de adquirir algo no poseído anteriormente (Quispe & Ramos, 2019).

Smirnov (1978); Hidalgo (2018) mencionaron que es, realizar un ejercicio de forma instaurada con fines bien definidos.

Kelly (1969) mencionó, que es una manera que se adquiere con predisposición a ser imitada y repetida una acción.

#### **Hábitos de estudio**

Son destrezas que ayudan a procesar a que el aprendizaje adquirido accione de modo reiterativo en el alumno hasta que potencie el aprendizaje adquirido, facilitando a la adquisición del aprendizaje significativo para generar un nuevo conocimiento (Escajadillo, 2019).

Araujo (1988) reveló que “está en función con el rendimiento académico, por lo que enfatizo que los resultados muchas veces necesitan de procesos más adecuados para lograr un buen aprendizaje.

#### **Teorías**

Existen diversos modelos que sustenten dicha variable de estudio a continuación mencionaremos a:

##### **a. Modelo de Gilbert Wrenn (1975)**

Quispe & Ramos, (2019) afirma que está basada en.

- Metodología de lectura y toma de apuntes: Permite lograr una lectura adecuada, eficaz, e identificar lo más sustancial.

- Centrarse en lo que va estudiar evitando distractores.
- Establecer horarios seguros y apropiados para estudiar, con distribución adecuada en todos los cursos.
- Las experiencias vividas, el pensamiento, actuación frente a los estudios y una actitud inadecuada en el estudio intervienen de forma negativa en el proceso de su aprendizaje.

#### **b. Modelo de Pozar**

Quispe & Ramos, (2019), hace referencia a.

- Condiciones Ambientales Personales: El ámbito familiar influye en la motivación o desmotivación del estudiante con respecto a su ambiente escolar. El tomar atención, hacer preguntas o no, entre otras cosas, sirve para tomar conciencia que un estado adecuado le permitirá lograr hábitos adecuados de estudio, esto a su vez le ayudará a una mejor atención, concentración, para lograr un favorable aprendizaje.
- Planificación del Estudio: una buena planificación ayudara a evitar una desorganización, por eso es tan importante tener ciertos aspectos.
  - ❖ Primero: Hora de estudio; permite que el estudiante programe bien sus horas y cuantos días a la semana dedicará por cada curso, debe ser programada utilizando un buen criterio de análisis realista, práctico y flexible que se pueda realizarse cambios si fueran necesarios para conseguir un balance adecuado del estudio y ahorrar tiempo y sobre esfuerzo.
  - ❖ Organización personal: involucra trabajar o estudiar de forma disciplinaria y ordenadamente evitando así inseguridades, improvisaciones y con aprietos.
- El uso apropiado de herramientas, se basa en.
  - ❖ Lo imprescindible que tiene leer, de qué manera se propicia, preguntar su comprensión, y otros conllevar a la memorización y obtener un bajo rendimiento, por no lograr todo lo descrito.

- Hace mención a la comprensión y memorización o no.
  - ❖ Memorización; Sirve como medio de ayuda para que el estudiante logre su éxito académico, así también para expresar sus ideas.
  - ❖ Comprensión: aquí el estudiante capta la idea expresada, entender y analizar su significado, para obtener conclusiones.

### **Dimensiones de la variable**

El presente estudio, adopta las siguientes dimensiones (Escajadillo, 2019, citado en Vicuña 1998).

- a. **¿Cómo estudia usted?:** Son acciones que realiza durante sus actividades académicas como, por ejemplo: “Ver TV., cuando estudia; oír música, recibir visitas de familiares o amigos, estudiar sin interrupción”. El autor agrega, que es imprescindible la utilización de “diccionario, técnicas de subrayo, toma de apuntes, recopilación de datos, otras que vea importante el estudiante”.
- b. **¿Cómo haces sus tareas?:** Permite que se ejecute las labores escolares, si presenta en el tiempo programado, si solo presenta su tarea y no entiende lo que realiza. Agrega que es imprescindible “una actitud positiva, un adecuado estado de ánimo al inicio, durante y al final de las actividades académicas, voluntad, optimismo, perseverancia, confianza, paciencia, satisfacción y grado de superación”.
- c. **¿Cómo preparan sus exámenes?:** Representa como el escolar, refuerza, se prepara, o no ante una evaluación o si elige cambiar logrará emplear correctamente técnicas y hábitos de estudio de las que estaba empleando de manera incorrecta, y en un tiempo corto vera resultados favorables.
- d. **¿Cómo hace sus Clases ?:** Es el desenvolviendo del estudiante en clase, por lo que se observa “si presta atención o no, realiza anotaciones, se distrae en conversación con su compañero de

lado, si pide al docente a guiarlo sobre un tema específico que tiene duda.

**e. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?:** Modo de instaurar en los escolares y ver la toma de apuntes, subrayo, cuestionamiento que se da cuando no comprende, hace un segundo repaso de lectura o no, hace comparaciones con otros temas. Vildoso (2003) agrega que los momentos de estudio casi siempre interrumpidos, otros educandos son irrepreensibles para cumplir las actividades académicas.

### **Importancia**

Muchos teóricos describen definiciones, entre ellas mencionamos a (Quispe & Ramos, 2019).

Vera (1996); Torres, (2008) y Rosales (2016) refieren que es tema muy sustancial dentro de la educación, esto radica a que es imprescindible que conozca y practique adecuadamente los hábitos de estudio el estudiante. Del mismo modo el cambio que se da de un nivel de educación básica a la universidad genera mayores responsabilidades académicas por la cantidad de materias que tiene por estudiar o realizar trabajos.

Grajales (2002) agrega que, para obtener un buen rendimiento académico, es adecuado desarrollar buenos hábitos de estudios, así también que los actores de la educación se involucren en esta labor. El desarrollar buenos hábitos de estudio ayuda a la obtención de nuevos conocimientos, un mayor desarrollo y ser competentes.

Vildoso (2003) menciona, que llevar una buena organización, planificación de actividades, cumplimiento tareas en menor tiempo, ayuda a tener seguridad, con apoyo de herramientas adecuadas para estudiar “resúmenes, esquemas, etc.” Conseguirá repasar con una adecuada técnica. Finalmente lograra tener menor estrés académico, un adecuado bienestar psicológico.

### **3.2.2. Variable 2: Estrés académico**

#### **Definición**

#### **Estrés**

Es un desequilibrio de las personas que se genera a consecuencias de estresores y la falta de recursos para afrontar (Silva et al., 2020).

Selye (1983); Belloch et al., (2009) son cambios inespecíficos provocados dentro del sistema biológico. (Kloster & Perrotta, 2019). Barraza en el 2004 agrega que el estrés induce a experimentar síntomas físicos, psicológicos y conductuales que muchas veces conllevan a desequilibrios biofísicos en las personas (Vargas, 2018).

#### **Estrés académico**

Fenómeno que percibe negatividad un estudiante en el quehacer universitario, manifestando muchas veces “cansancio, bajo rendimiento, desinterés, insomnio, incluso deserción, entre otros” perdiendo muchas veces el control para afrontarlas (Silva et al., (2020).

Salas, (2021) ante el contexto de emergencia sanitaria y los cambios producidos en la forma de recibir y realizar educación se hace necesario investigar el impacto en la salud mental de los estudiantes”.

Barraza et al., (2019) define “es una respuesta fisiológica, emocional y social, que tienen las personas en el intento de adaptarse a las exigencias internas y externas, que han venido afrontando escenarios novedosos y complicados y otros que han inducido de manera negativa y desfavorable los que provocaron el estrés vinculado al rendimiento académico”.

Mendoza, (2022) menciona “el estrés académico, está vinculada a la salud mental, determinada por una serie de

estresores, (exigencias de tareas académicas, limitaciones de tiempo para desarrollar tareas, entre otras) que conllevan a una sobre carga académica limitando el tiempo de estudio y la realización de trabajos”.

## **Modelos Teóricos**

### **a. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Constructo estrés**

Cárdenas & Apaza, (2022), refieren que este modelo tiene de base a Barraza, quien menciona que abarca dos grandes modelos.

- El supuesto sistémico; “refiere que un individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado”.
- Supuesto Cognoscitivista; “refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas”.

### **b. Teorías basadas en la respuesta**

Selye (1960) señala, “son respuestas no específicas del organismo, ante las demandas que se le hacen, donde la causa es el estresor que afectan al buen funcionamiento del organismo” (Silva et al., 2020).

Selye (1974) menciona, que no se debe impedir presentar estrés, porque estas pueden estar relacionadas a estímulos agradables y desagradables, afirmando que cuando uno está con estrés, hace que el organismo necesite un sobreesfuerzo para sobreponerse mientras los niveles de estrés no sean excesivos, ni perturben el organismo (Vargas, 2018).

### **c. Teorías basadas en estímulo.**

Centrada en los estímulos ambientales, refieren, que las funciones del organismo se pueden alterar o desorganizar. Sus máximos representantes que el nacimiento de un hijo, el matrimonio, etc., son fuentes de estrés, por los cambios que exige a los individuos a adaptarse casi de un modo obligado, debido a que el estrés no se sitúa en él individuo, sino se sitúa en el exterior, en las diferencias individuales. Weitz en 1970 catalogó que los estresores se generan con frecuencia, del mismo modo a procesar la información de manera rápida, a la percepción de amenazas, entre otros (Escajadillo, 2019).

### **d. Teorías basadas en la interacción**

Lazarus (1979) es quien dio mayor relevancia a los factores psicológicos, teniendo a las reacciones amenazantes que se da entre el individuo y su medio, y por lo complejo que es para afrontar. Por tanto, el concepto inicial de esta teoría se fundamenta en la evaluación cognoscitiva (Vargas, 2018).

### **Factores asociados**

Dentro de los factores asociados al estrés académico mencionaremos (Escajadillo, 2019).

#### **a. Estrés y carrera universitaria**

Sustentan que una elevación obedece a como este el educando. Mientras otros estudios sostuvieron que está en función a lo que decide estudiar el universitario.

#### **b. Estrés y género**

Sustentaron que las mujeres, son más propensas al estrés a comparación de los varones.

#### **c. Estrés y variables educativas.**

Jóvenes con niveles disminuidos, tendrán más posibilidades de obtener mejores hábitos de estudio.

## **Causas**

Gran parte del estrés, se da en espacios del de su entorno educativo en niños y adolescentes, poniendo en peligro su bienestar (Riveros, 2021).

## **Consecuencias**

Es el resultado de la sobre carga de las experiencias negativas que vive el estudiante en su vida académica, provocando reacciones en el organismo. La identificación de factores generadores es imprescindible, para evitar que la salud mental sea afectada e incluso su rendimiento académico (Riveros, 2021).

Mendiola en el (2010) menciona que las consecuencias del estrés pueden ser “fisiológicas y psicológicas” (Escajadillo, 2019).

Caldero, Pulido y Martínez (2007) y Vargas, (2018) revelaron que las consecuencias del estrés, son perjudicial, por sus efectos que ocasionan en las personas.

## **Dimensiones**

Barraza & Silerio (2007), clasifica al estrés académico en (Riveros, 2021).

- a. Estresores:** Indicaron que los mayores estresores con frecuencia son una amenaza para el bienestar emocional del estudiante por la negativa percepción que tienen a consecuencias de los excesivos trabajos académicos provocando muchas veces múltiples síntomas como “nerviosismo frente a exposiciones, dificultades de participar en clase, entre otros”.
- b. Reacciones físicas:** son consecuencias producto de los estresores experimentados entre compañeros, por el docente, falta de poseer una inteligencia emocional, etc., afectándolos muchas veces en su desenvolvimiento académico de los estudiantes.

- c. Reacciones psicológicas;** es el resultado del estrés debido a las reacciones cognitivas y conductuales, que implica muchas veces “sentimientos de frustración, ansiedad, depresión” que a largo plazo generan trastornos en la salud mental.

Así también, los alumnos pueden sentirse molestos, inquietos, por situaciones diversas como cuando compiten entre ellos, excesivas tareas, provocando en ellos “tristeza, depresión, ansiedad, angustia, falta de concentración irritabilidad, etc.”

- d. Reacciones comportamentales;** son reacciones de los estudiantes que muestran una predisposición a discutir, los demás se aíslan de los compañeros, no desean hablar. La afectación de estos estresores va depender de cómo son percibidos en cada persona, teniendo en consideración su vulnerabilidad y afrontamiento al estrés.

Del mismo modo agrega que se presenta con retraimiento impaciencia, alteraciones en el apetito y sueño elevado consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, ira, etc.

- e. Estrategias de afrontamiento;** esfuerzo constante de un individuo que realiza por controlar situaciones embarazosas que percibe como abrumador e incómodo.

### **3.3. Marco conceptual.**

- Estrés: Barraza en el 2006, consecuencia del medio que pone en riesgo el bienestar de los individuos (Salas, 2021).
- Estrés académico: Según Orlandini 1999; Witkin 2000; Trianes, 2002 y Barraza 2006 mencionaron; es cuando los estudiantes experimentan estresores en sus actividades académicas que se puede dar desde el nivel preescolar hasta la educación superior

durante su proceso de aprendizaje, que muchas veces pueden desencadenar reacciones inesperadas en la persona (Vargas, 2018)

- Estresores académicos: Son estímulos, que generan situaciones de estrés en la vida cotidiana que son percibidas por el organismo, esta aumenta más en épocas de evaluaciones, tareas, produciendo muchas veces reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Salas, 2021).
- Reacciones físicas: Son manifestaciones físicas que presenta el estudiante a consecuencia de los estresores que atraviesa en el contexto académico como “opresión en el pecho, hormigueo, palpitaciones, dificultad para respirar, sequedad en boca, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, tensión en el cuello, entre otros” (Salas, 2021).
- Reacciones Psicológicas: Son manifestaciones emocionales que presenta el estudiante como resultado de los estresores que vivencia en el contexto académico tales “inquietud, nerviosismo, angustia; llanto; irritabilidad; deseos de gritar, golpear o insultar; miedo, preocupación excesiva; dificultad para concentrarse y tomar decisiones; entre otros” (Escajadillo, 2019).
- Reacciones comportamentales: Son ciertas manifestaciones que muestra el estudiante como resultado de la vivencia de los estresores en el contexto académico tales como “moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar los dientes, tics nerviosos, beber o fumar con mayor frecuencia, entre otros” (Salas, 2021).
- Estrategias de afrontamiento; esfuerzo cognitivo-conductual que realizan los estudiantes de forma muy frecuente para poder responder frente situaciones de contextos académicos como “tareas, exámenes, exposiciones, etc.” (Salas, 2021).
- Hábitos; comportamientos repetitivos, que forman parte de la vida cotidiana (Quispe & Ramos, 2019).
- Hábitos de estudio; técnicas y metodologías que hacen uso de forma constante para lograr un mejor aprendizaje (Paitán & Monge, 2020).

- Estudio; es un modo que usa el estudiante a consciencia para aprender e incorporar un nuevo conocimiento (Paitán & Monge, 2020).
- Clases; está en función al estudio y atención en el aula (Estrada, 2020).
- Tareas; relacionado a diligencias en el progreso en la I.E. después de labores (Paitán & Monge, 2020).
- Exámenes; emparentada a preparar ante las evaluaciones (Paitán & Monge, 2020).
- Momentos de estudiar; relacionada a practicar fuera de la IE (Paitán & Monge, 2020).
- Reacciones; reacción natural de los individuos, ante un estímulo, que indica ponerse en alerta ante una situación amenazante (Quispe, 2021).
- Competencias: particularidades de una persona, que le permite desempeñarse de una forma óptima en diferentes situaciones de la vida cotidiana (Quispe, 2021).
- Académico; relacionado a las actividades de enseñanza de los estudiantes, por parte de docentes (Quispe, 2021).
- Estrategias; son operaciones dedicadas a estudiantes, que sirven de apoyo para su lograr su proceso de enseñanza (Quispe, 2021).
- Enseñanza; transmisión de ideas, experiencias del docente hacia sus estudiantes (Quispe, 2021).
- Estudiante; es aquel individuo, que tiene el objetivo de estudiar, hacer tareas, prepararse ante un examen, etc., (Quispe, 2021).

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y nivel de la investigación

#### **Enfoque.**

Con enfoque cuantitativo.

#### **Tipo.**

El tipo es aplicado. Tiene como propósito; aplicar propósitos prácticos en busca de nuevos conocimientos de la realidad apoyados sobre la base de las teorías (Carrasco, 2013).

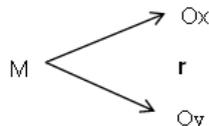
#### **Nivel.**

A nivel correlacional, admite explicar la relación de las variables en estudio, en contexto particular. Transversal; la recolección de muestras se hizo en un solo momento (Hernández, Fernandez & Baptista, 2014).

### 4.2. Diseño de Investigación

El diseño no experimental, hace referencia a que el estudio debe carecer de manipulación por parte investigador, y solo tener presente la observación que se de en un contexto natural, para ser analizados (Hernández, Fernandez & Baptista, 2014).

Fórmula:



Dónde:

M = Muestra “estudiantes”

Ox= Observación de la 1ra variable. “Hábitos de estudio”

Oy = Observación de la 2da variable. “Estrés académico”

r = Niveles de las variables concurrentes.

### **4.3. Hipótesis general y específicas.**

#### **4.3.1. Hipótesis general**

Ha: Existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pucucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022

Ho: No existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pucucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022

#### **4.3.2. Hipótesis específicas**

##### **H.E.1:**

Ha: Existe relación significativa entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

Ho: No existe relación significativa entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

##### **H.E.2:**

Ha: Existe relación significativa entre ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

Ho: No existe relación significativa entre ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

##### **H.E.3:**

Ha: Existe relación significativa entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

Ho: No existe relación significativa entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

**H.E.4:**

Ha: Existe relación significativa entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

Ho: No existe relación significativa entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

**H.E.5:**

Ha: Existe relación significativa entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

Ho: No existe relación significativa entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

**4.4. Identificación de las variables.**

**Variable 1:** Hábitos de estudio

**Dimensiones:**

- ¿Cómo estudia usted?
- ¿Cómo hace sus tareas?
- ¿Cómo prepara sus exámenes?
- ¿Cómo escucha las clases?
- ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

## **Variable 2: Estrés académico**

### **Dimensiones:**

- Estresores
- Reacciones físicas
- Reacciones psicológicas
- Reacciones comportamentales
- Estrategias de afrontamiento

## **4.5. Matriz de operacionalización de variables**

### **a. Variable independiente: Hábitos de estudio**

#### **Definición Conceptual**

Métodos y técnicas que usa el estudiante como pauta para un nuevo aprendizaje, del mismo modo ayuda en la concentración, atención, evita la distractibilidad, ayuda en la organización de tiempo (Cárdenas & Apaza, 2022 citado en Vicuña, 1998).

#### **Definición Operacional**

La valoración del instrumento, se dio por medio del Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85) cuyo autor es Luis Alberto Vicuña Peri (1998) adaptado en Trujillo-Perú por Rebaza (2016), con 53 ítems, repartidos en cinco dimensiones: Estudio (1 al 12); tareas (13 al 24); exámenes (25 al 34); clases (35 al 45); momentos de estudio (46 al 53), se calificación será por medio de la escala tipo Likert con cinco respuestas que va desde "1" Nunca hasta "5" Siempre. Para obtener los puntajes totales se sumarán el total de las cinco dimensiones. Las calificaciones de los puntajes oscilan desde puntajes negativo "91" hasta positivo "223".

| Variable                  | Dimensiones   | Indicadores  | Ítems   | Escala de valores  | Nivel y Rango  | Tipo de Variable Estadística |
|---------------------------|---|--|---------|--|--|------------------------------|
| <b>HÁBITOS DE ESTUDIO</b> | D1: ¿Cómo estudia usted?<br>(12 Ítems)                  | “Subraya al leer.<br>Utiliza el diccionario<br>Comprende lo que lee.<br>Memoriza lo que lee.<br>Repasa lo que estudia.<br>Repasa lo estudiado.<br>Estudia lo que desea para los exámenes”.                 | 1 - 12  | Ordinal.<br><br>Tipo Likert<br><br>1= Nunca<br>2= Rara vez<br>3= Alguna vez<br>4= Casi siempre<br>5= Siempre | Positivo = 179-223<br><br>Promedio = 136-178<br><br>Negativo = 91 -135 | Cuantitativa                 |
|                           | D2: ¿Cómo hace sus tareas?<br>(10 Ítems)                | “Realiza resúmenes.<br>Responde sin comprender. Prioriza orden y presentación.<br>Recurre a otras personas. Organiza su tiempo. Categoriza las tareas”.  | 13 - 22 |  |  |                              |
|                           | D3: ¿Cómo prepara sus exámenes?<br>(11 ítems)           | “Organiza el tiempo para el examen.<br>Estudia en el último momento. Hace trampa en el examen. Estudia lo que cree. Selecciona contenido. Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia”. | 23 - 33 |  |  |                              |
|                           | D4: ¿Cómo escucha las clases?<br>(12 ítems)             | “Registra información.<br>Ordena información.<br>Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente”.   | 34 - 45 |  |  |                              |
|                           | D5: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?<br>(8 ítems) | “Responde a factores externos”   | 46 - 53 |  |  |                              |

**b. Variable dependiente: Estrés académico**

• **Definición Conceptual**

Escajadillo, (2019) mencionó que es una respuesta sistematizada del organismo frente a demandas física, psicológica o emocional, positiva o negativa.

- **Definición Operacional**

La valoración de la variable se dio por medio del Inventario Sistemático Cognoscitivo SISCO para medir el estrés académico, cuyo autor es creado por Arturo Barraza Macías (2006) adaptado en Perú por Ancajima (2017), consta de 31 ítems, divididas en cinco dimensiones a). estresores “1-8 ítems”, b). reacciones físicas “9-14” c). reacciones psicológicas “15-19” d). Reacciones comportamentales “20-23” e). Estrategias de afrontamiento “24- 31”. La calificación será por medio de la escala de valores tipo Likert con cinco respuestas que va desde “1” Nunca hasta “5” Siempre. El resultado se dará de acuerdo a los puntajes que obtendrán los estudiantes que va desde leve “54 a 135”.

| Variable                | Dimensiones  | Indicadores   | Ítems   | Escala de valores  | Nivel y Rango   | Tipo de Variable Estadística |
|-------------------------|--|---|---------|--|---|------------------------------|
| <b>ESTRÉS ACADÉMICO</b> | D1:<br>“Estresores”<br>(8 ítems)                   | “Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor. Tiempo para realizar las tareas”. | 1 - 8   | Ordinal.<br>Tipo Likert<br><br>1= Nunca<br>2= Rara vez<br>3= Alguna vez<br>4= Casi siempre<br>5= Siempre | Leve =54-80<br><br>Moderado= 81-107<br><br>Profundo=108 - 135 | Cuantitativa                 |
|                         | D3:<br>“Reacciones Físicas”<br>(6 ítems)           | “Dolor de cabeza y/o espalda. Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas. Dificultad para dormir o sueño irregular”.                         | 9 -14   |  |   |                              |
|                         | D3:<br>“Reacciones Psicológicas”<br>(5 ítems)      | “Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza. Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o ausentismo. Desgano”.        | 15 - 19 |  |   |                              |
|                         | D4:<br>“Reacciones Comportamentales”<br>(4 ítems)  | “Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes. Incremento o disminución de la ingesta de alimento”.                                      | 20 - 23 |  |   |                              |
|                         | D5:<br>“Estrategias de Afrontamiento”<br>(6 ítems) | “Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse”.           | 24 - 31 |  |   |                              |

#### 4.6. Población – Muestra

##### **Población.**

El estudio, quedará constituida de 90 estudiantes de la Escuela Técnica de la Policía Nacional de Pacucha, Andahuaylas-2022 (Hernández, Fernandez & Baptista 2014).

##### **Muestra.**

Para estimar la muestra, se utilizó la siguiente fórmula (Henández, Fernández y Baptista, 2014).

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

Cálculo de la muestra: Remplazando la fórmula

$$n = \frac{90 (1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)}{(90 - 1) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(90) (3.8416) (0.25)}{(89)(0.0025) + (3.8416)(0.25)}$$

$$\frac{86.436}{(0.2225) + (0.9604)}$$

$$n = \frac{86.436}{1.1829}$$

$$n = 73.071$$

$$n = 73 \quad \text{“estudiantes redondeando”}$$

##### **Donde.**

n= tamaño de la muestra

N= población o universo

Z= nivel de confianza

p= probabilidad a favor

q= probabilidad en contra

e= error muestral

Finalmente, la muestra estuvo constituida por 73 estudiantes que se empleó por medio de la fórmula para calcular el tamaño de muestra (Hernández, Fernández y Sampieri, 2014).

### **Muestreo.**

El estudio empleó un muestreo probabilístico aleatoria simple (MAS) fijada a un nivel de confianza (Z) de 95%, una variable positiva y negativa ( $p=q$ ) de 50% con un margen de error (e) de 5% (Behar, 2008).

### **Criterio de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados para el presente semestre académico.
- Que presenten o hayan presentado durante el semestre momentos de preocupación o nerviosismo.
- Que firme el consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes no matriculados para el semestre académico.
- Que no presenten o no hayan presentado durante el semestre momentos de preocupación o nerviosismo.
- Que no firmen el consentimiento informado.

## **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

### **Técnica**

Será la encuesta teniendo como finalidad la recolección de las muestras (Behar, 2008).

### **Instrumento**

Los instrumentos utilizados fueron.

- Variable 1: Hábitos de estudio: Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 revisión-98
- Variable 2: Estrés académico: Inventario SISCO

**a. Ficha Técnica del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85**

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| Autor                | : Luis Vicuña Peri             |
| Año                  | : 1998                         |
| Adaptado             | : Rebaza (2016). Trujillo-Perú |
| Administración       | : Individual y colectiva       |
| Tiempo               | : De 15 a 20 minutos.          |
| Ámbito de aplicación | : 14 a 30 años                 |

**Objetivo de la escala**

“Evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes de los dos últimos años de nivel secundario y primeros años de los institutos superiores y/o universitarios”.

**Descripción del instrumento**

El inventario comprende 53 ítems, divididos en cinco dimensiones

- ✓ Dimensión 1: Estudio (12 ítems, del 1 al 12)
- ✓ Dimensión 2: Tareas (10 ítems, del 13 al 22)
- ✓ Dimensión 3: Exámenes (11 ítems, del 23 al 33);
- ✓ Dimensión 4: Clases (13 ítems, del 34 al 45)
- ✓ Dimensión 5: Momentos de estudio (9 ítems, del 46 al 53)

**Calificación**

La calificación, se dio de orden sumativo total de los ítems, donde contestaron por medio de la escala tipo Likert con cinco respuestas desde “1= Nunca hasta 5= Siempre”. Luego se asignó un puntaje a la escala total y a cada dimensión, los que representaron los baremos y percentiles de los instrumentos divididos en tres categorías, que son las siguientes.

**Interpretación**

**Puntaje total**

Negativo = 91 -135

Promedio= 136 – 178

Positivo = 179-223

## **b. Ficha Técnica del Inventario de Estrés Académico SISCO**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Autor                 | : Arturo Barraza Macías  |
| Año                   | : 2006   |
| Adaptación            | . Ancajima (2017). Trujillo. Perú  |
| Administración        | : Individual y colectiva   |
| Tiempo                | : 20 a 25 minutos.   |
| Ámbito de aplicación  | : Estudiantes de educación secundaria y educación superior media y universitaria entre 13 a 30 años. |
| Objetivo de la escala | : “Reconocer las características del estrés académico que suelen acompañar al estudiantes”.          |

### **Descripción del instrumento**

El instrumento comprende 31 ítems, dividida en 5 dimensiones.

### **Descripción de la prueba**

- ✓ Dimensión 1: Estresores (01al 08)
- ✓ Dimensión 2 Reacciones físicas (09 al 14)
- ✓ Dimensión 3: Reacciones psicológicas (15al 19);
- ✓ Dimensión 4: Reacciones comportamentales (20 al 23)
- ✓ Dimensión5: Estrategias de afrontamiento (24 al 31)

### **Calificación**

La calificación, se dio de orden sumativo, por medio de la escala tipo Likert desde 1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre, 5=siempre. Posteriormente se asignó un puntaje a la escala total y a sus dimensiones, los que representaran los baremos y percentiles de los instrumentos divididos en tres categorías, que son las siguientes.

### **Interpretación**

#### **Puntaje total**

Leve = 54 - 80

Moderado = 81 – 107

Profundo = 108 -135

## **Validez**

La validez de los instrumentos fue por medio del criterio de juicio expertos, donde arrojó el coeficiente 0.80, con un valor  $t=30.35$ , estadísticamente significativa ( $p<0.1$ ). Varianza 63.97%. Puntaje total= 0.86 (Hernández, Fernandez & Baptista 2014).

## **Confiabilidad**

El estudio muestra una excelente confiabilidad de “0.982 en 53 ítems con respecto a los hábitos de estudio. Mientras que el estrés académico muestra una confiabilidad de 0.963 para 31 ítems” (Hernández, Fernandez & Baptista 2014).

### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.**

Posteriormente a la recolección de las muestras, “se organizó, codificó y tabuló en el programa Excel, luego ser proceso en el SPSS 24”

La validez de los instrumentos, se dará por medio de la validez de contenido de tres jueces expertos, quienes darán su veredicto en cuanto a la pertinencia, claridad y coherencia por medio del estadístico V de Aiken. Posteriormente se realizará la prueba binomial con la finalidad de ver si existe concordancia entre jueces expertos y así determinar si la prueba es válida o no.

Posteriormente se realizó la confiabilidad, que se dio por medio del estadístico alfa de Cronbach, que fueron verificados tomando en cuenta los niveles de valores según la tabla de Kuder Richardson.

La contrastación de hipótesis se estableció por medio de la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov<sup>a</sup>, posteriormente se tomó la decisión del uso del estadístico Rho de Spearman.

Los resultados respondieron a la formulación de los objetivos planteados, luego se estableció la relación entre dichas variables, a nivel descriptivo e inferencial por medio de tablas y frecuencias con sus respectivas interpretaciones que se obtendrán en dicho estudio.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

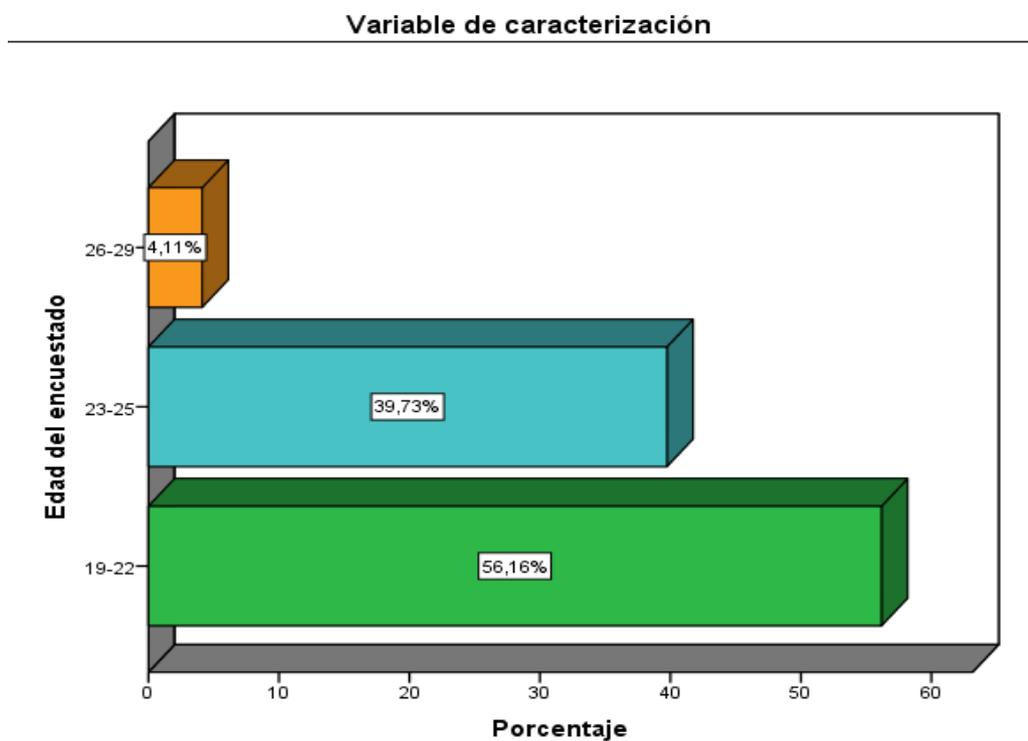
Tabla 1. Variables\_ caracterización

| Variable<br>(n=73) | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| <b>Edad</b>        |            |            |
| 19-22              | 41         | 56,2%      |
| 23-25              | 29         | 39,7%      |
| 26-29              | 3          | 4,1%       |

Fuente: Matriz de datos

Figura 1. Figura 1 Variables\_ caracterización

Figura 2.

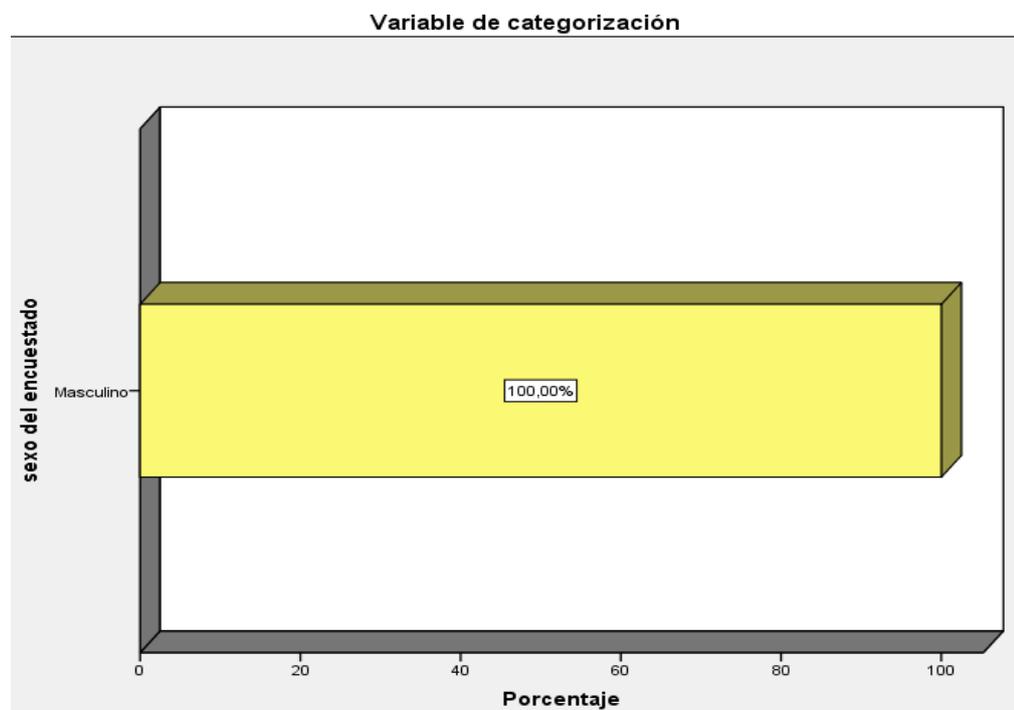


**Tabla 2. Variables\_caracterización**

|             | <b>Variable<br/>(n=73)</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|-------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Sexo</b> | Femenino                   | 0                 | 0%                |
|             | Masculino                  | 73                | 100%              |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 3. Variable\_categorización**

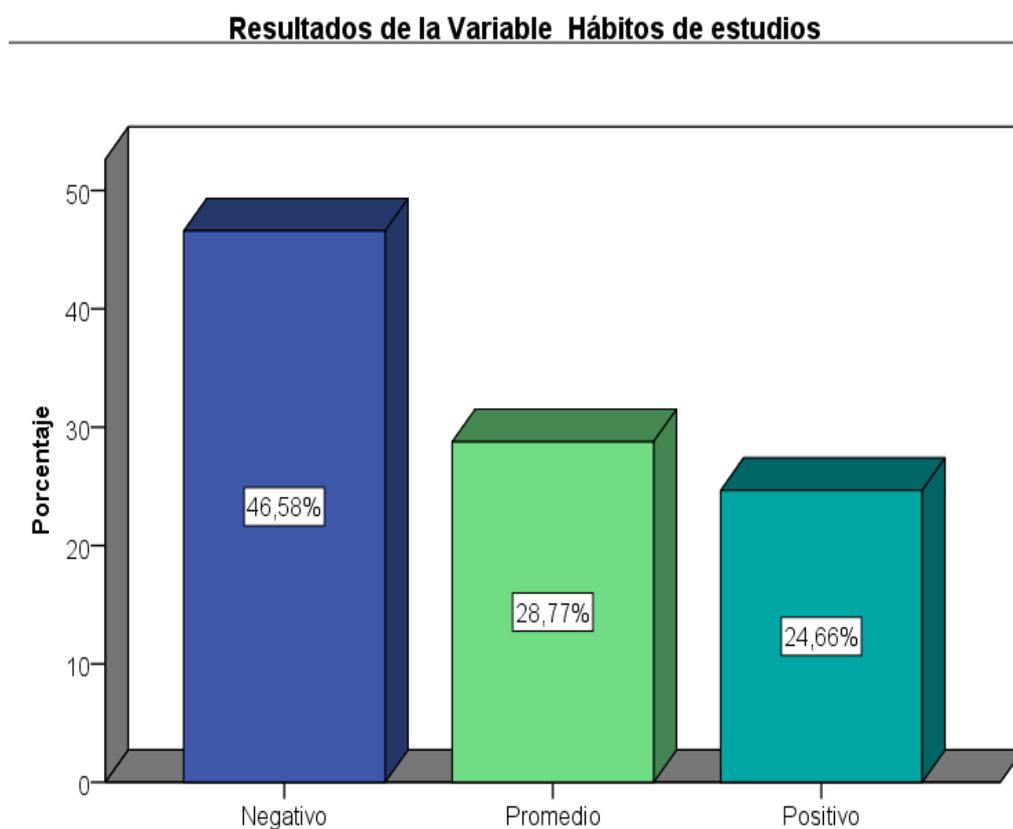


**Tabla 3. Resultado\_” variable hábitos de estudio”**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 34         | 46,6       | 46,6              | 46,6                 |
| Promedio | 21         | 28,8       | 28,8              | 75,3                 |
| Positivo | 18         | 24,7       | 24,7              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 4. Resultado\_” variable hábitos de estudio”**



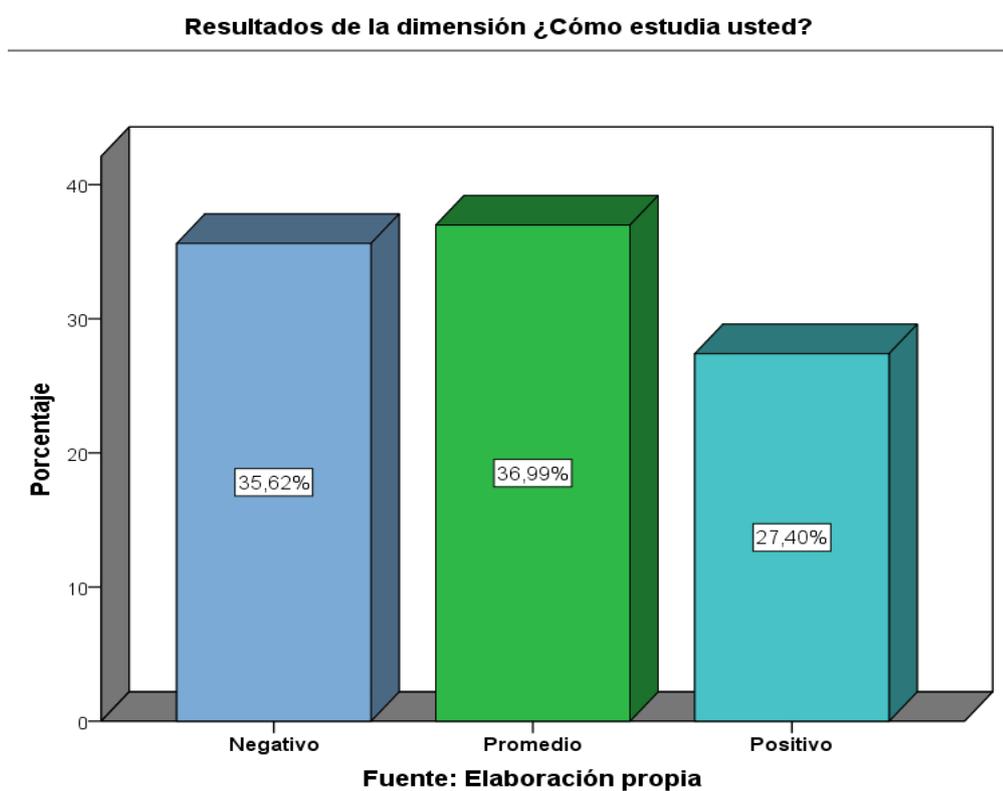
Fuente: Elaboración Propia

**Tabla 4. Resultado\_¿Cómo estudia usted?**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 26         | 35,6       | 35,6              | 35,6                 |
| Promedio | 27         | 37,0       | 37,0              | 72,6                 |
| Positivo | 20         | 27,4       | 27,4              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 5. Resultado\_¿Cómo estudia usted?**

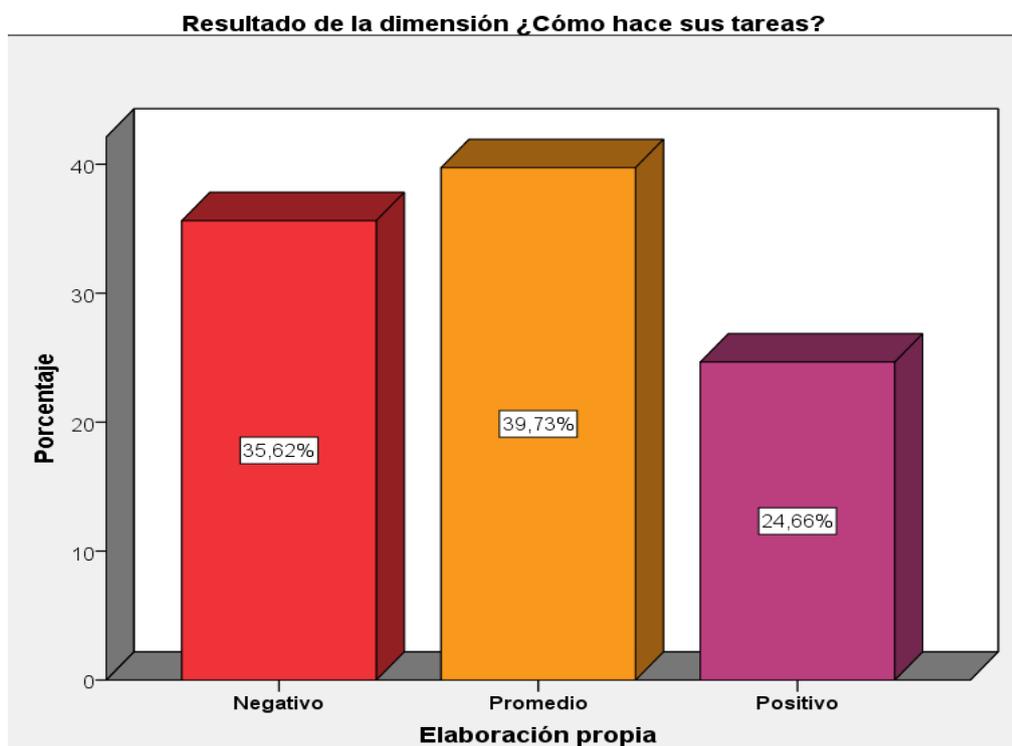


**Tabla 5. Resultado\_¿Cómo hace sus tareas?**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 26         | 35,6       | 35,6              | 35,6                 |
| Promedio | 29         | 39,7       | 39,7              | 75,3                 |
| Positivo | 18         | 24,7       | 24,7              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 6. Resultado\_¿Cómo hace sus tareas?**



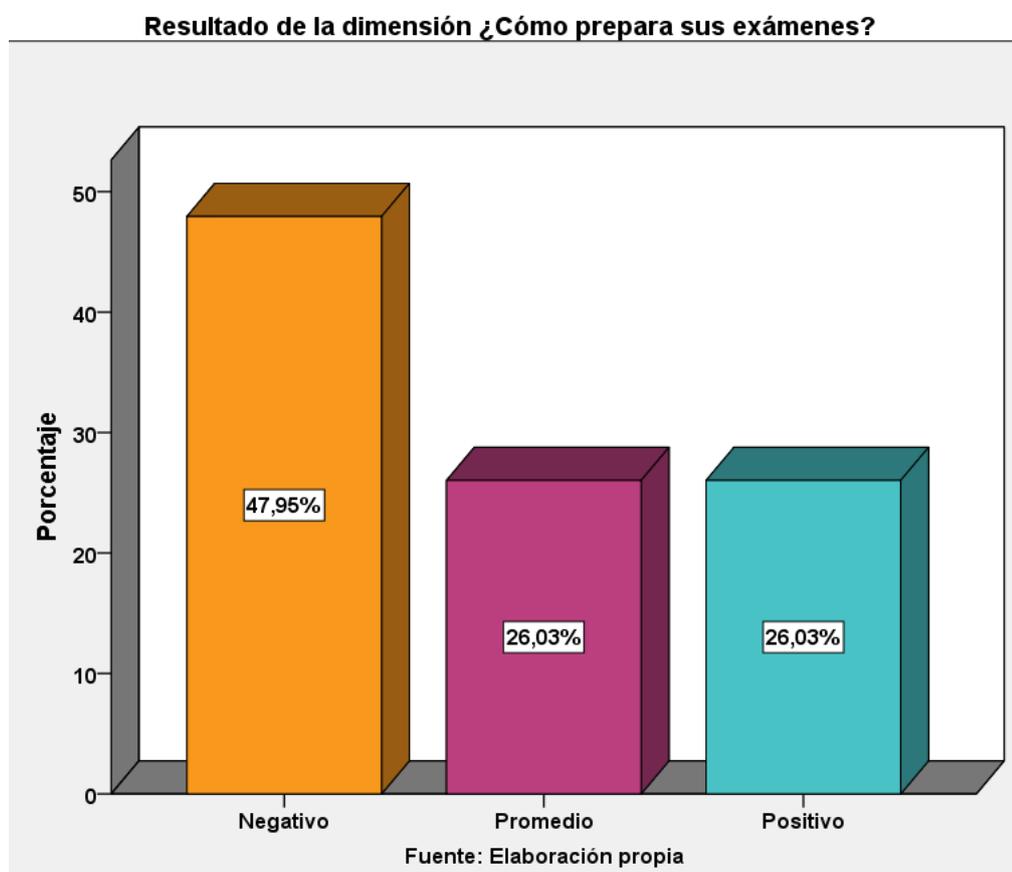
**Tabla 6. Resultado\_¿Cómo prepara sus exámenes?**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 35         | 47,9       | 47,9              | 47,9                 |
| Promedio | 19         | 26,0       | 26,0              | 74,0                 |
| Positivo | 19         | 26,0       | 26,0              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 7. Resultado\_ ¿Cómo prepara sus exámenes?**

**Figura 8.**

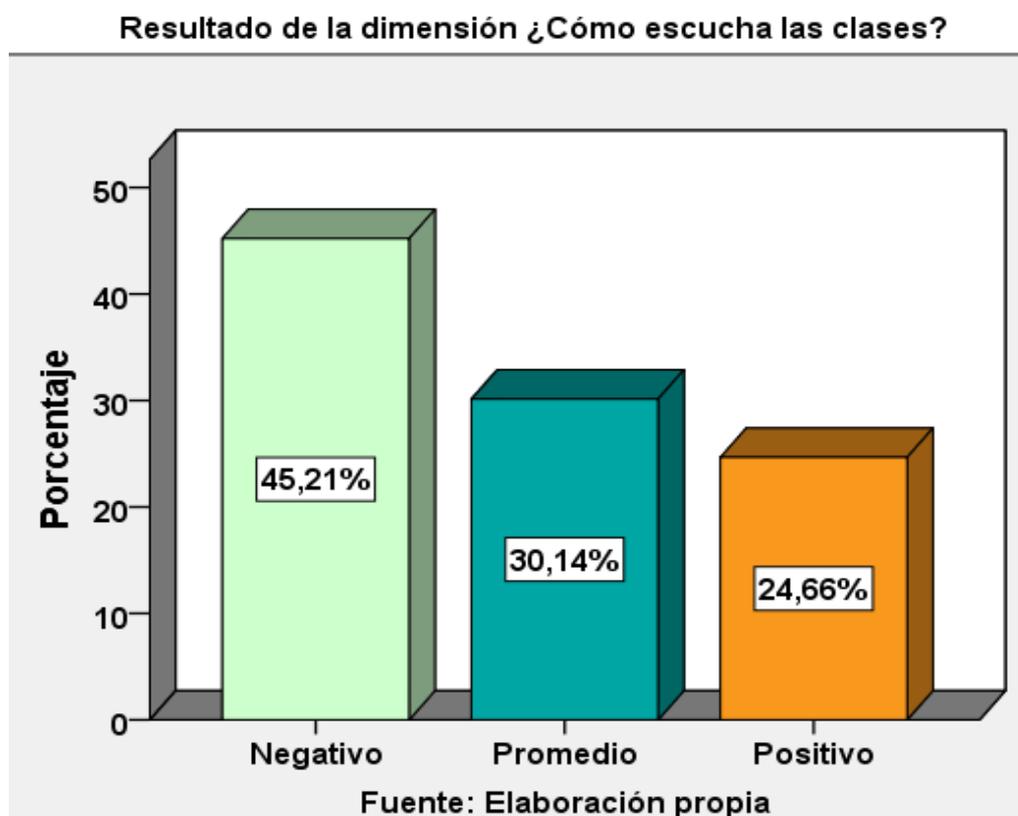


**Tabla 7. Resultado\_ ¿Cómo escucha las clases?**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 33         | 45,2       | 45,2              | 45,2                 |
| Promedio | 22         | 30,1       | 30,1              | 75,3                 |
| Positivo | 18         | 24,7       | 24,7              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 9. Resultado\_ ¿Cómo escucha las clases?**



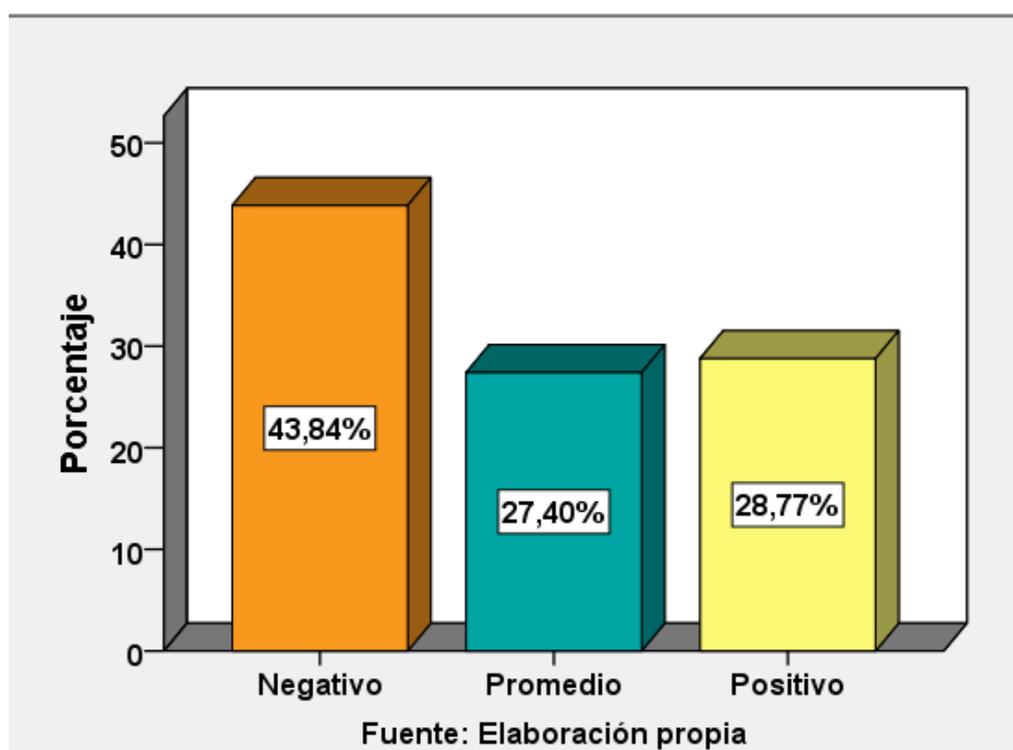
**Tabla 8. Resultado\_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudios?**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Negativo | 32         | 43,8       | 43,8              | 43,8                 |
| Promedio | 20         | 27,4       | 27,4              | 71,2                 |
| Positivo | 21         | 28,8       | 28,8              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 10.Resultado\_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudios?**

Resultados de la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

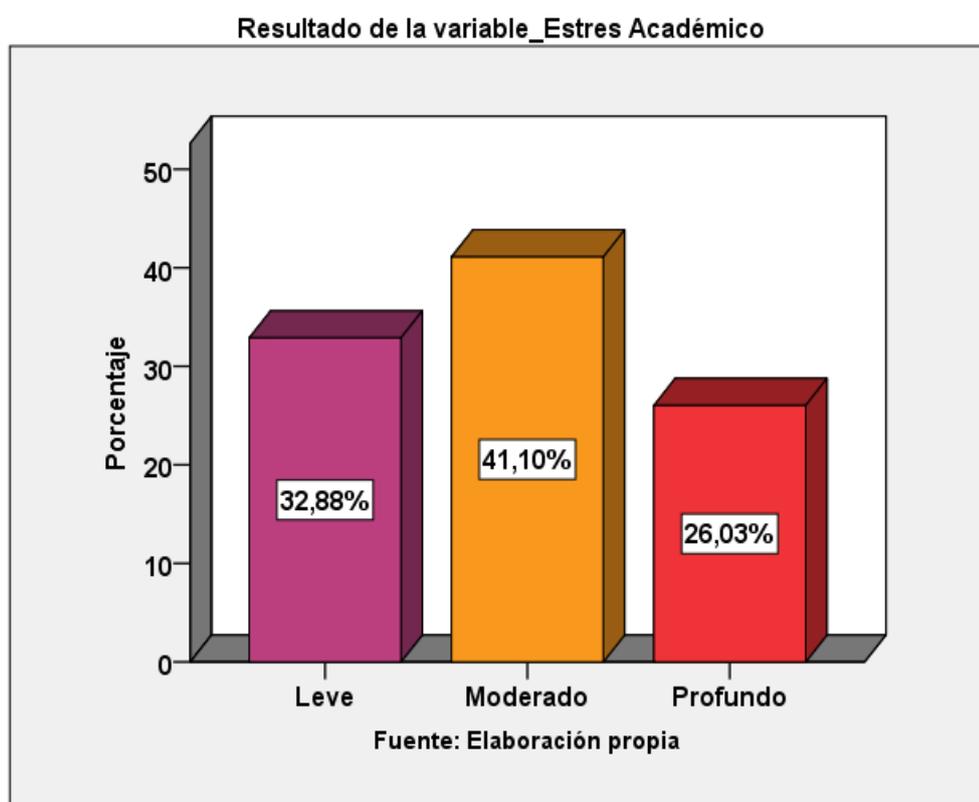


**Tabla 9. Resultado\_variable estrés académico**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 24         | 32,9       | 32,9              | 32,9                 |
| Moderado | 30         | 41,1       | 41,1              | 74,0                 |
| Profundo | 19         | 26,0       | 26,0              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 11.Resultado\_variable estrés académico**

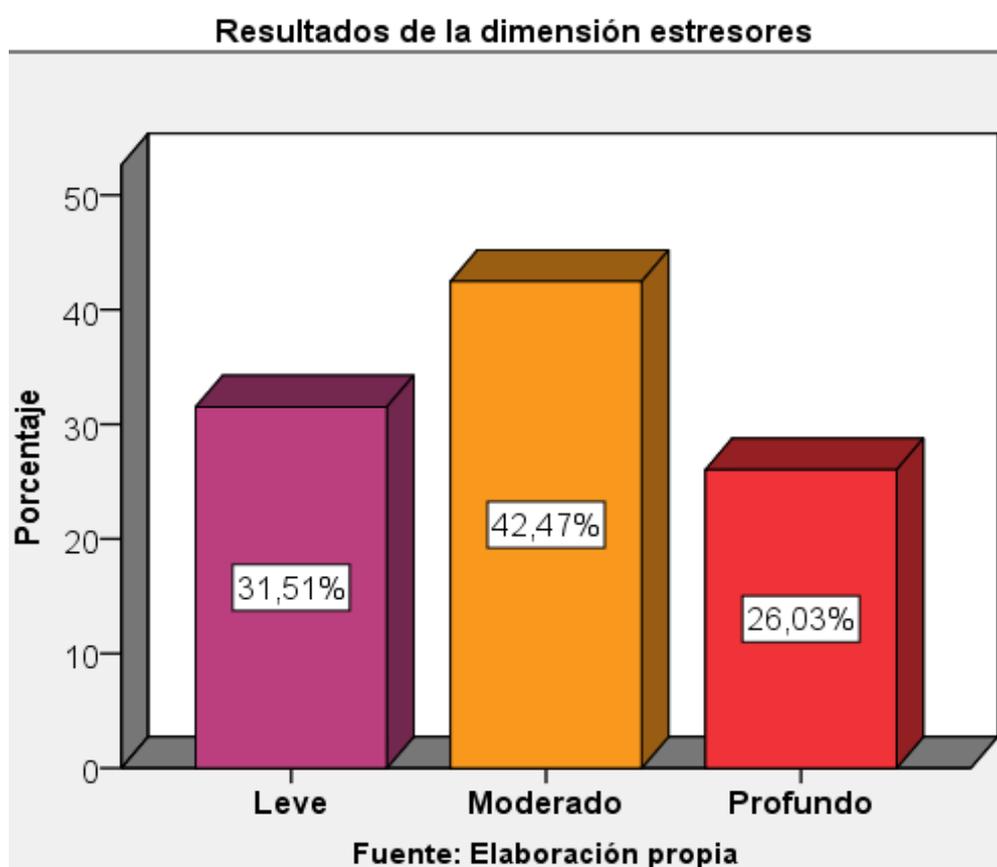


**Tabla 10. Resultados\_estresores**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 23         | 31,5       | 31,5              | 31,5                 |
| Moderado | 31         | 42,5       | 42,5              | 74,0                 |
| Profundo | 19         | 26,0       | 26,0              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 12. Resultado estresores**

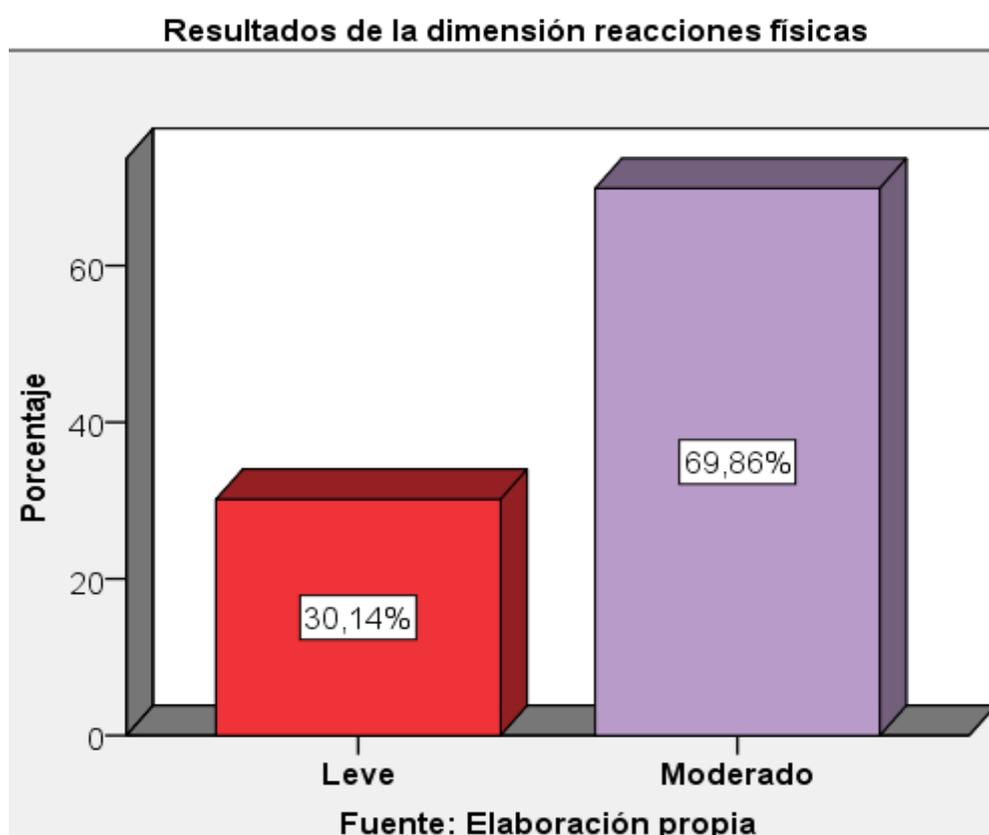


**Tabla 11. Resultado reacciones físicas**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 22         | 30,1       | 30,1              | 30,1                 |
| Moderado | 51         | 69,9       | 69,9              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 13. Resultado reacciones físicas**

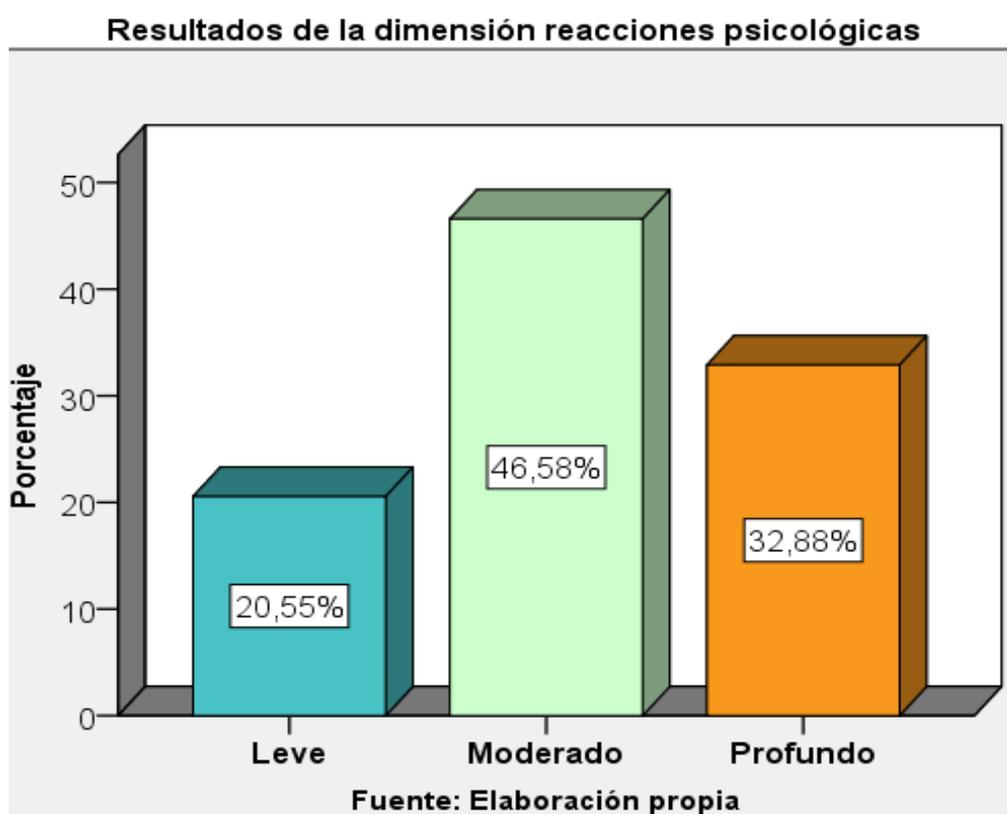


**Tabla 12. Resultado reacciones psicológicas**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 15         | 20,5       | 20,5              | 20,5                 |
| Moderado | 34         | 46,6       | 46,9              | 67,1                 |
| Profundo | 24         | 32,9       | 32,9              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 14. Resultado reacciones psicológicas**

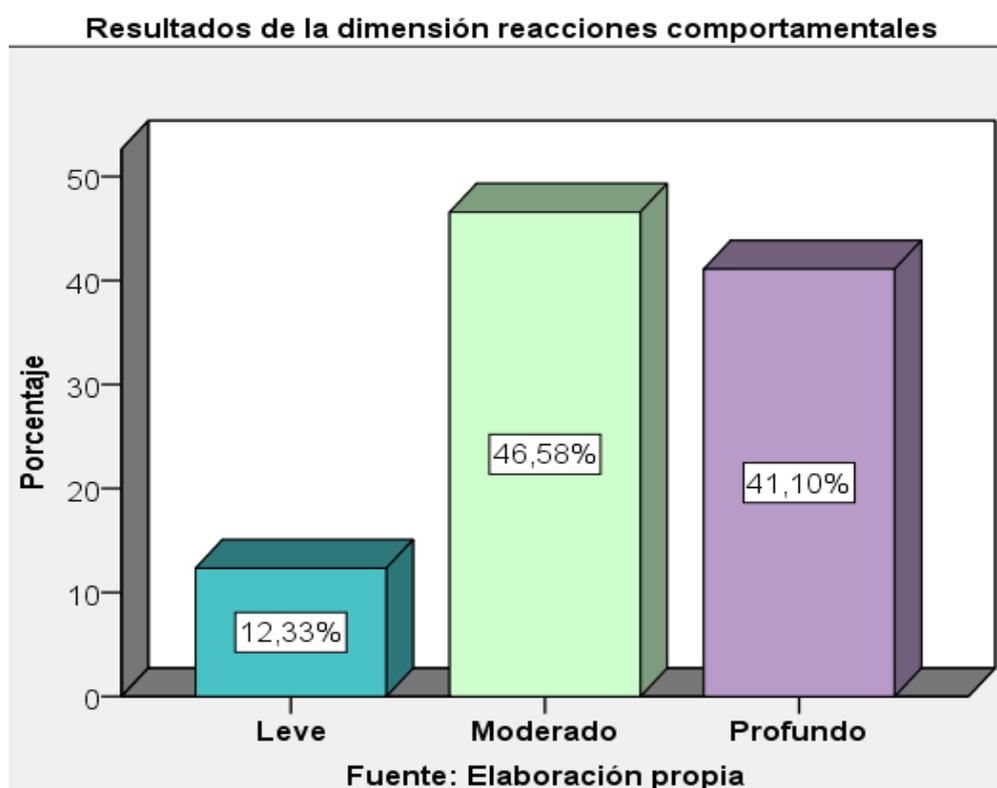


**Tabla 13. Resultado reacciones comportamentales**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 9          | 12,3       | 12,3              | 12,3                 |
| Moderado | 34         | 46,6       | 46,6              | 58,9                 |
| Profundo | 30         | 41,1       | 41,1              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 15. Resultado reacciones comportamentales**

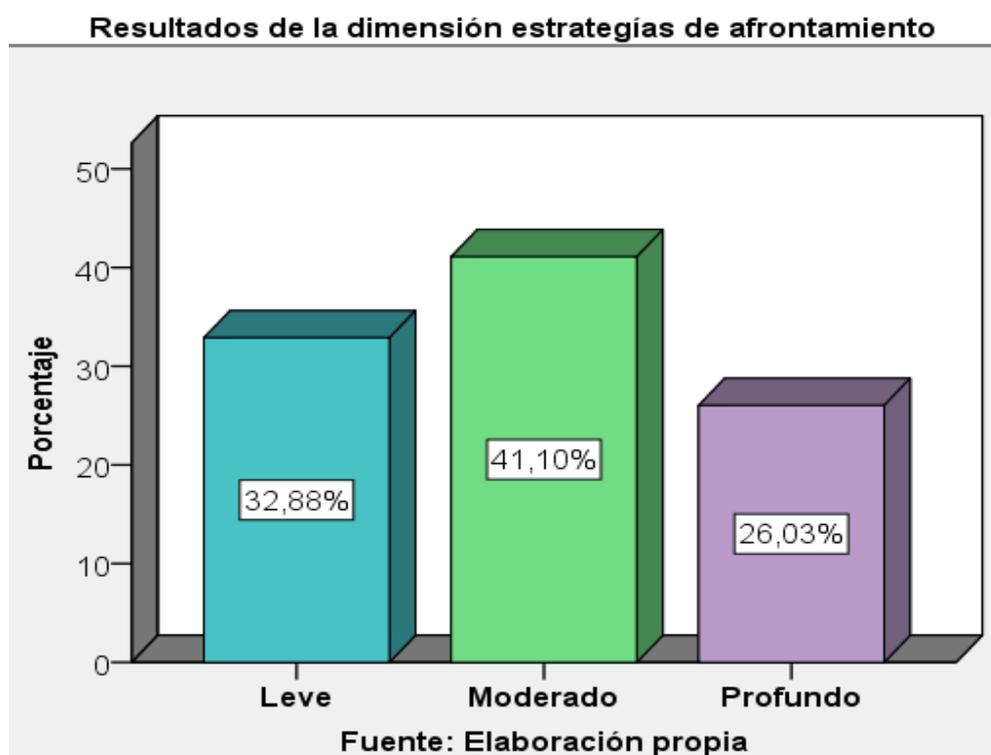


**Tabla 14. Resultado estrategias de afrontamiento**

| Nivel    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Leve     | 24         | 32,9       | 32,9              | 32,9                 |
| Moderado | 30         | 41,1       | 41,1              | 74,0                 |
| Profundo | 19         | 26,0       | 26,0              | 100,0                |
| Total    | 73         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 16. Resultados estrategias de afrontamiento**

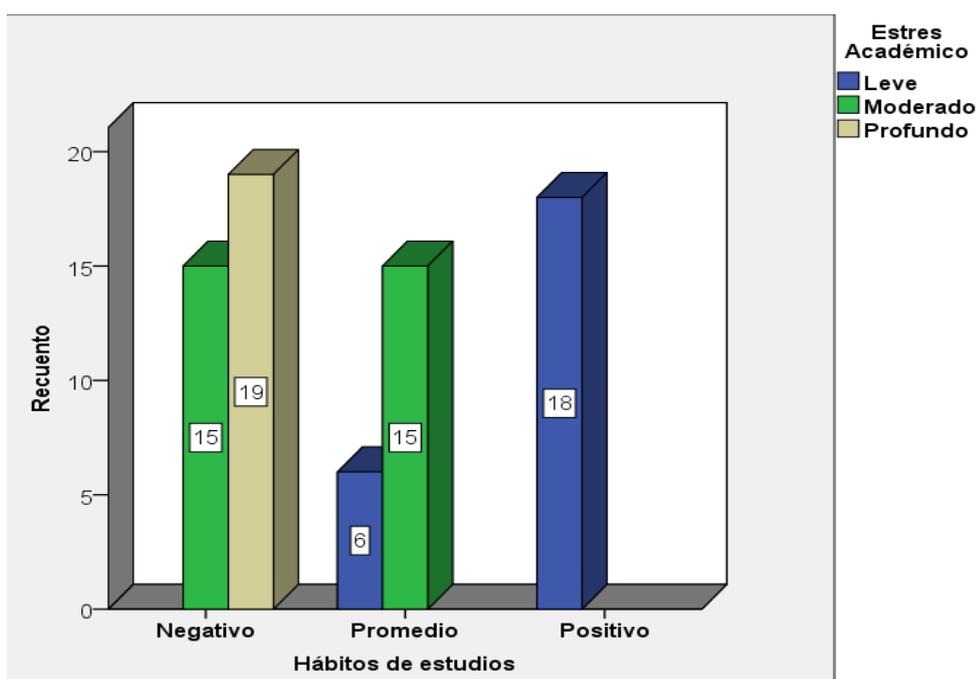


**Tabla 15. Tabla cruzada\_variable\_hábitos de estudio y estrés académico**

| Hábitos de estudio |          | Estrés académico |          |          | Total |
|--------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|
|                    |          | Leve             | Moderado | Profundo |       |
| Negativo           | Recuento | 0                | 15       | 19       | 34    |
|                    | 0%       | 0,0%             | 34,1%    | 55,9%    | 100%  |
| Promedio           | Recuento | 6                | 15       | 0        | 21    |
|                    | 0%       | 28,6%            | 71,4%    | 0,0%     | 100%  |
| Positivo           | Recuento | 18               | 0        | 0        | 18    |
|                    | 0%       | 100%             | 0,0%     | 0,0%     | 100%  |
| Total              | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|                    | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 17.Resultado\_variable\_ hábitos de estudio y estrés académico**



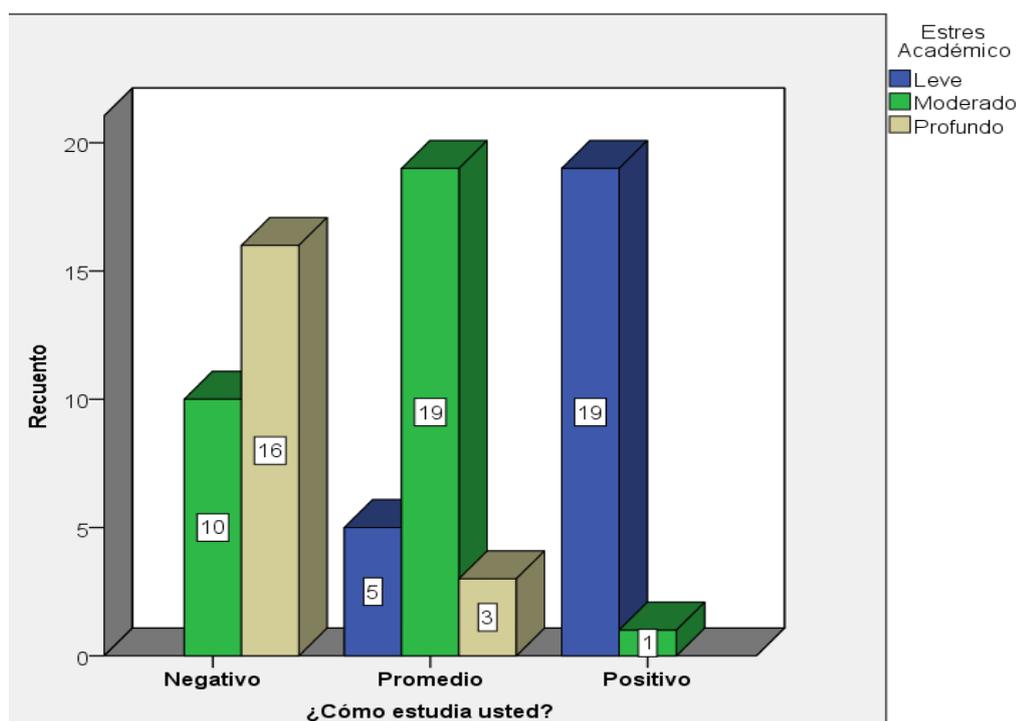
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 16. Tabla cruzada\_ ¿Cómo estudia usted? y estrés académico**

| ¿Cómo estudia usted? |          | Estrés académico |          |          |       |
|----------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|
|                      |          | Leve             | Moderado | Profundo | Total |
| Negativo             | Recuento | 0                | 10       | 16       | 26    |
|                      | 0%       | 0,0%             | 38,5%    | 61,5%    | 100%  |
| Promedio             | Recuento | 5                | 19       | 3        | 27    |
|                      | 0%       | 18,5%            | 70,4%    | 11,1%    | 100%  |
| Positivo             | Recuento | 19               | 1        | 0        | 20    |
|                      | 0%       | 95,0%            | 5,0%     | 0,0%     | 100%  |
| Total                | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|                      | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 18.Resultado\_ ¿Cómo estudia usted? y estrés académico**

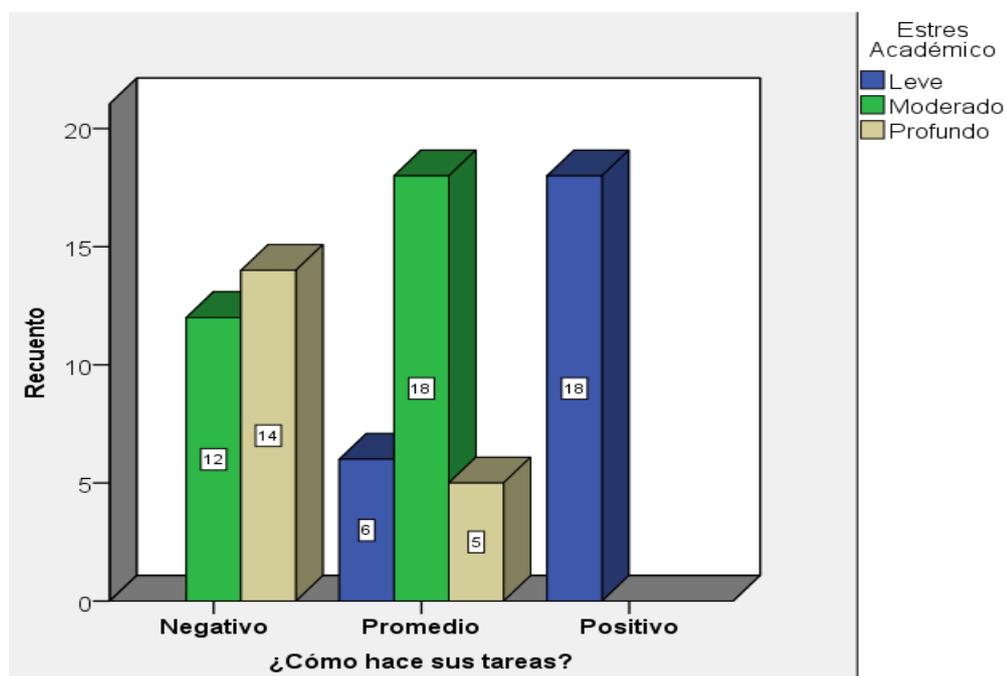


**Tabla 17. Tabla cruzada\_¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico**

| ¿Cómo hace sus tareas? |          | Estrés académico |          |          |       |
|------------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|
|                        |          | Leve             | Moderado | Profundo | Total |
| Negativo               | Recuento | 0                | 12       | 14       | 26    |
|                        | 0%       | 0,0%             | 38,5%    | 61,5%    | 100%  |
| Promedio               | Recuento | 6                | 18       | 5        | 29    |
|                        | 0%       | 18,5%            | 70,4%    | 11,1%    | 100%  |
| Positivo               | Recuento | 18               | 0        | 0        | 18    |
|                        | 0%       | 95,0%            | 5,0%     | 0,0%     | 100%  |
| Total                  | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|                        | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 19.Resultado\_ ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico**

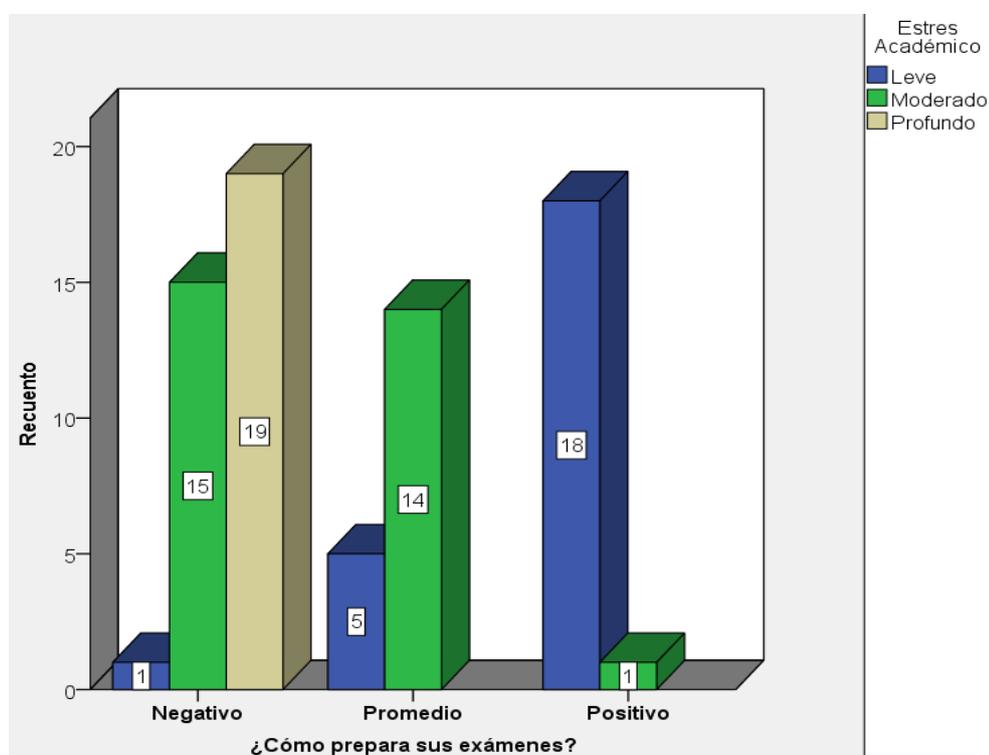


**Tabla 18. Tabla cruzada\_ ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico**

| ¿Cómo prepara sus exámenes? |          | Estrés académico |          |          |       |
|-----------------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|
|                             |          | Leve             | Moderado | Profundo | Total |
| Negativo                    | Recuento | 1                | 15       | 19       | 35    |
|                             | 0%       | 2,9%             | 42,8%    | 54,3%    | 100%  |
| Promedio                    | Recuento | 5                | 14       | 0        | 19    |
|                             | 0%       | 26,3%            | 73,7%    | 0,0%     | 100%  |
| Positivo                    | Recuento | 18               | 1        | 0        | 19    |
|                             | 0%       | 94,7%            | 5,3%     | 0,0%     | 100%  |
| Total                       | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|                             | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 20.Resultado\_ ¿Cómo preparara sus exámenes? y estrés académico**

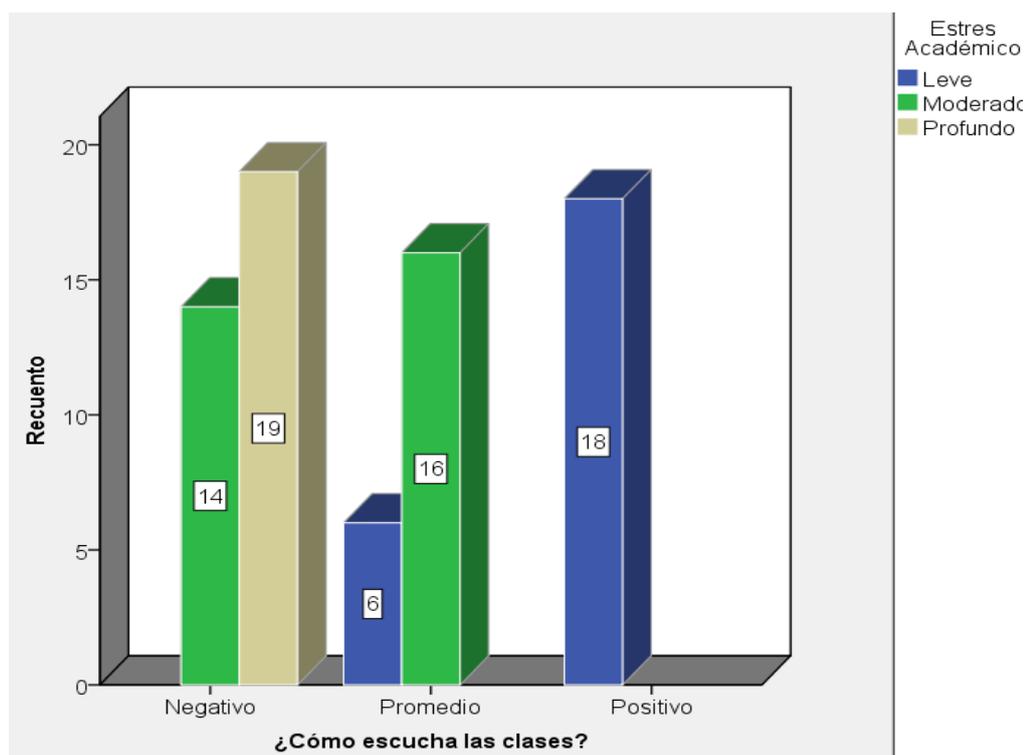


**Tabla 19. Tabla cruzada\_ ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico**

| ¿Cómo escucha las clases? |          | Estrés académico |          |          | Total |
|---------------------------|----------|------------------|----------|----------|-------|
|                           |          | Leve             | Moderado | Profundo |       |
| Negativo                  | Recuento | 0                | 14       | 19       | 33    |
|                           | 0%       | 0,0%             | 42,4%    | 57,6%    | 100%  |
| Promedio                  | Recuento | 6                | 16       | 0        | 22    |
|                           | 0%       | 27,3%            | 72,7%    | 0,0%     | 100%  |
| Positivo                  | Recuento | 18               | 0        | 0        | 18    |
|                           | 0%       | 100%             | 0,0%     | 0,0%     | 100%  |
| Total                     | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|                           | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 21.Resultado ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico**

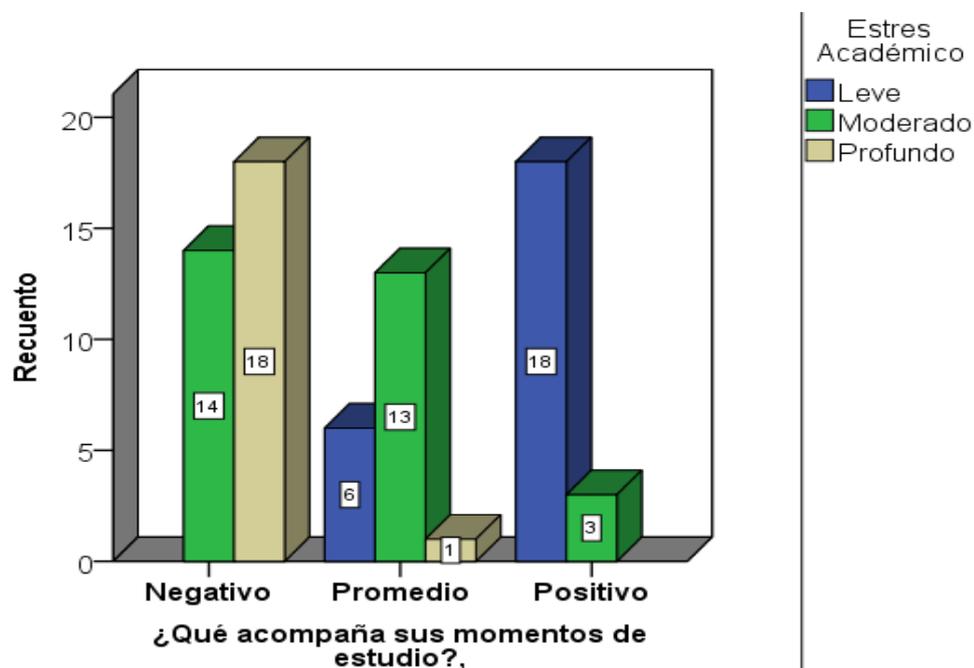


**Tabla 20. Tabla cruzada ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico**

| ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? |          | Estrés académico |          |          |       |
|--|----------|------------------|----------|----------|-------|
|  |          | Leve             | Moderado | Profundo | Total |
| Negativo                               | Recuento | 0                | 14       | 18       | 32    |
|  | 0%       | 0,0%             | 43,8%    | 56,2%    | 100%  |
| Promedio                               | Recuento | 6                | 13       | 1        | 20    |
|  | 0%       | 30,0%            | 65,0%    | 5,0%     | 100%  |
| Positivo                               | Recuento | 18               | 3        | 0        | 21    |
|  | 0%       | 85,7%            | 14,3%    | 0,0%     | 100%  |
| Total                                  | Recuento | 24               | 30       | 19       | 73    |
|  | 0%       | 32,9%            | 41,1%    | 26,0%    | 100%  |

Fuente: Matriz de datos

**Figura 22.Resultado\_ ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico**



## 5.2. Interpretación de resultados

Con respecto a las tablas presentadas, las interpretaciones son las siguientes:

Edad de los encuestados, 56,2% corresponden entre 19 a 22 años, 39,7% entre 23 a 25 años, 4,1% entre 26 a 29 años (Tabla y figura 1).

Sexo de los encuestados, el 100% de los encuestados son de sexo masculino (Tabla y figura 2).

Variable hábitos de estudio; 46,6% presentan una percepción negativa, 28,8% es promedio y 24,7% es positivo (Tabla y figura 3).

La dimensión ¿Cómo estudia usted? de los hábitos de estudio, 37,0% poseen una percepción promedio, 35,6% es negativo y 27,4% es positivo (Tabla y figura 4).

La dimensión ¿Cómo hace sus tareas? de los hábitos de estudio, 39,7% poseen una percepción promedio, 35,6% es negativo y 24,7% es positivo (Tabla y figura 5).

La dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? de los hábitos de estudio, 47,9% poseen una percepción negativa, 26,0% es promedio y positivo (Tabla y figura 6).

La dimensión ¿Cómo escucha las clases? de los hábitos de estudio, 45,2% poseen una percepción negativa, 30,1% es promedio y 24,7% es positivo (Tabla y figura 7).

La dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudios? de los hábitos de estudio, 43,8% poseen una percepción negativa, 28,8% es positivo, 27,4% es promedio (Tabla y figura 8).

Variable estrés académico; 41,1% presentan niveles moderados, 32,9% son leves y 26,0% son profundos (Tabla y figura 9).

Dimensión estresores de la variable estrés académico; 42,5% presentan niveles moderados, 31,5% son leves y 26,0% son profundos (Tabla y figura 10).

Dimensión reacciones físicas de la variable estrés académico, 69,9% evidencian niveles moderados, 30,1% son leves (Tabla y figura 11).

Dimensión reacciones psicológicas de la variable estrés académico, 46,6% presentan niveles moderados, 32,9% son profundos y 20,5% son leves (Tabla y figura 12).

Dimensión reacciones comportamentales, de la variable estrés académica; 46,5% presentan niveles moderados, 41,1% son profundos y 12,3% son leves (Tabla y figura 13).

Dimensión estrategias de afrontamiento, de la variable estrés académica; 41,1% presentan niveles moderados, 32,9% son leves y 26,0% son profundos (Tabla y figura 14).

En la percepción negativa de los hábitos de estudio; el 55,9% presentan niveles profundos de estrés académico; en la percepción promedio el 71,4% presentan niveles moderado de estrés académico y en la percepción positiva el 100% presentan niveles leves de estrés académico (Tabla y figura 15).

En la percepción negativa de la dimensión ¿Cómo estudia usted? el 61,5% muestran niveles profundos de estrés académico; en la percepción promedio, el 70,4% muestran niveles moderados y en la percepción positiva, el 95,0% muestran niveles leves (Tabla y figura 16).

En la percepción negativa de la dimensión ¿Cómo hace sus tareas?, el 61,5% presentan niveles profundos de estrés académico; en la percepción promedio, el 70,4% mostraron niveles moderados y en la percepción positiva el 95% mostraron niveles leves (Tabla y figura 17).

En la percepción negativa de la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes?, el 54,3% mostraron niveles profundos de estrés académico; en la percepción promedio, el 73,7% mostraron niveles moderados y en la percepción positiva, el 94,7% mostraron niveles leves (Tabla y figura 18).

En la percepción negativa de la dimensión ¿Cómo escucha las clases?, el 57,6% presentan niveles profundos de estrés académico, en la percepción promedio, el 72,7% presentan niveles moderados y en la percepción positiva el 100% presentan niveles leves (Tabla y figura 19).

En la percepción negativa de la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, el 56,2% presentan niveles profundos de estrés académico, en la percepción promedio, el 65,0% presentan niveles moderados y en la percepción positiva el 41,1% presentan niveles (Tabla y figura 20).

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial.

#### 6.1.1. Prueba de normalidad

##### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: Los datos tienen una distribución normal.

H1: Los datos No tienen una distribución normal.

##### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ ).

Confianza = 95%

Nivel de significancia (Alfa) es  $\alpha = 0,05$  (5%)

##### 3. Prueba estadística a emplear.

Siendo el tamaño de la muestra mayor a 50 encuestados “n=73”, se toma la decisión de efectuar la prueba de Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>, que determinará la elección de la prueba paramétrica o no paramétrica.

**Tabla 21. Prueba de Normalidad: Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>**

**Tabla 22.**

|   | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|---|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|   | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| <b>Hábitos de estudios</b>              | ,295                            | 73 | ,000 | ,765         | 73 | ,000 |
| ¿Cómo estudia usted?                    | ,232                            | 73 | ,000 | ,799         | 73 | ,000 |
| ¿Cómo hace sus tareas?                  | ,231                            | 73 | ,000 | ,802         | 73 | ,000 |
| ¿Cómo prepara sus exámenes?             | ,304                            | 73 | ,000 | ,755         | 73 | ,000 |
| ¿Cómo escucha las clases?               | ,287                            | 73 | ,000 | ,771         | 73 | ,000 |
| ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, | ,281                            | 73 | ,000 | ,768         | 73 | ,000 |
| <b>Estrés académico</b>                 | ,216                            | 73 | ,000 | ,805         | 73 | ,000 |
| Estresores                              | ,214                            | 73 | ,000 | ,807         | 73 | ,000 |
| Reacciones Físicas                      | ,442                            | 73 | ,000 | ,576         | 73 | ,000 |
| Reacciones Psicológicas                 | ,239                            | 73 | ,000 | ,804         | 73 | ,000 |
| Reacciones Comportamentales             | ,265                            | 73 | ,000 | ,779         | 73 | ,000 |
| Estrategias de Afrontamiento            | ,216                            | 73 | ,000 | ,805         | 73 | ,000 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

#### **4. Criterio de decisión.**

Si  $p\text{-valor} < 0,05$ , se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$  Si el  $p\text{-valor} \geq 0,05$ , se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$ .

#### **5. Decisión y conclusión.**

Se observa que  $p\text{-valor}$ , en la puntuación total de las variables y sus dimensiones es menor a 0.05 ( $p=0.000$ ), se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ . Los datos muestran una distribución No Normal. Por tanto, se aplicará la correlación de Rho de Spearman.

### **6.1.2. Contrastación de hipótesis**

#### **Hipótesis general**

#### **1. Formulación de las hipótesis estadísticas**

$H_0$ : No existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022.

$$\rho = 0$$

$H_a$ : Existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022.

$$\rho \neq 0$$

#### **2. Nivel de significación:**

$\alpha = 0.05$  (prueba bilateral)

#### **3. Elección de la prueba estadística:**

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 21 Contrastación de la hipótesis general**

|                 |                     | Hábitos de estudios        | Estrés Académico |
|-----------------|---------------------|----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman | Hábitos de estudios | Coeficiente de correlación | 1,000            |
|                 |                     | Sig. (bilateral)           | -0,843**         |
|                 |                     | N                          | .<br>73          |
|                 | Estrés Académico    | Coeficiente de correlación | -0,843**         |
|                 | Sig. (bilateral)    | 0,000                      | .                |
|                 | N                   | 73                         | 73               |

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

La tabla 21 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre las variables en estudio ( $r=-0,843^{**}$ ) con un valor de ( $p= 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022.

## Hipótesis específica 1

### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho \neq 0$$

## 2. Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$  (prueba bilateral)

## 3. Elección de la prueba estadística:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 23. Contrastación de la hipótesis específica 1**

|                 |                      |                             | ¿Cómo estudia usted? | Estrés Académico |
|-----------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
| Rho de Spearman | ¿Cómo estudia usted? | Coefficiente de correlación | 1,000                | -0,805**         |
|                 |                      | Sig. (bilateral)            | .                    | 0,000            |
|                 |                      | N                           | 73                   | 73               |
|                 | Estrés Académico     | Coefficiente de correlación | -0,805**             | 1,000            |
|                 |                      | Sig. (bilateral)            | 0,000                | .                |
|                 |                      | N                           | 73                   | 73               |

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

La tabla 22 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre la las variables en estudio ( $r = -0,805^{**}$ ) con un valor de ( $p = 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre la dimensión ¿Cómo estudia usted? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

## Hipótesis específica 2

### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho \neq 0$$

## 2. Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$  (prueba bilateral)

## 3. Elección de la prueba estadística:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 24. Contrastación de la hipótesis específica 2**

**Tabla 25.**

|                 |                        |                             | ¿Cómo hace sus tareas? | Estrés Académico |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|
| Rho de Spearman | ¿Cómo hace sus tareas? | Coefficiente de correlación | 1,000                  | -0,759**         |
|                 |                        | Sig. (bilateral)            | .                      | 0,000            |
|                 |                        | N                           | 73                     | 73               |
| Rho de Spearman | Estrés Académico       | Coefficiente de correlación | -0,759**               | 1,000            |
|                 |                        | Sig. (bilateral)            | 0,000                  | .                |
|                 |                        | N                           | 73                     | 73               |

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

La tabla 23 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre la las variables en estudio ( $r = -0,759^{**}$ ) con un valor de ( $p = 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

### Hipótesis específica 3

#### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022.

$$\rho = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho \neq 0$$

## 2. Nivel de significación:

$$\alpha = 0.05 \text{ (prueba bilateral)}$$

## 3. Elección de la prueba estadística:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 26. Contrastación de la hipótesis específica 3**

|                 |                             |                             | ¿Cómo prepara sus exámenes? | Estrés Académico |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman | ¿Cómo prepara sus exámenes? | Coefficiente de correlación | 1,000                       | -0,803**         |
|                 |                             | Sig. (bilateral)            | .                           | 0,000            |
|                 |                             | N                           | 73                          | 73               |
|                 | Estrés Académico            | Coefficiente de correlación | -0,803**                    | 1,000            |
|                 |                             | Sig. (bilateral)            | 0,000                       | .                |
|                 |                             | N                           | 73                          | 73               |

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

La tabla 24 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre la las variables en estudio ( $r = -0,803^{**}$ ) con un valor de ( $p = 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022

#### Hipótesis específica 4

##### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho \neq 0$$

##### 2. Nivel de significación:

$$\alpha = 0.05 \text{ (prueba bilateral)}$$

##### 3. Elección de la prueba estadística:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 27. Contrastación de la hipótesis específica 4**

**Tabla 28.**

|                  |                           | ¿Cómo escucha las clases?   | Estrés Académico |
|------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman  | ¿Cómo escucha las clases? | Coefficiente de correlación | 1,000            |
|                  |                           | Sig. (bilateral)            | -0,846**         |
|                  |                           | N                           | 0,000            |
|                  |                           |                             | 73               |
| Estrés Académico |                           | Coefficiente de correlación | -0,846**         |
|                  |                           | Sig. (bilateral)            | 1,000            |
|                  |                           | N                           | 0,000            |
|                  |                           |                             | 73               |

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

La tabla 25 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre la las variables en estudio ( $r = -0,846^{**}$ ) con un valor de ( $p = 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre la dimensión ¿Cómo escucha las clases? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022

## Hipótesis específica 5

### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022

$$\rho \neq 0$$

### 2. Nivel de significación:

$$\alpha = 0.05 \text{ (prueba bilateral)}$$

### 3. Elección de la prueba estadística:

Coeficiente de Correlación de Rho de Spearman

**Tabla 29. Contrastación de la hipótesis específica 5**

**Tabla 30.**

|                    |   |                               | ¿Qué acompaña<br>sus momentos de<br>estudio? | Estrés<br>Académico |
|--------------------|---|-------------------------------|--|---------------------|
| Rho de<br>Spearman | ¿Qué<br>acompaña sus<br>momentos de<br>estudio? | Coeficiente de<br>correlación | 1,000  | -0,791**            |
|                    |   | Sig. (bilateral)              | .  | 0,000               |
|                    |   | N                             | 73   | 73                  |
|                    | Estrés<br>Académico                             | Coeficiente de<br>correlación | -0,791**                                     | 1,000               |
|                    | Sig. (bilateral)                                | 0,000                         | .  |                     |
|                    | N   | 73                            | 73   |                     |

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

La tabla 26 muestra el coeficiente de Rho de Spearman entre la las variables en estudio ( $r = -0,791^{**}$ ) con un valor de ( $p = 0,000$ ). Lo que evidencia que existe una relación alta e inversa y muy significativa. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna entre la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y el estrés

académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022.

## VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 7.1. Comparación de resultados.

A continuación, se comparan los resultados que se obtuvieron con los antecedentes del marco teórico.

En cuanto al objetivo general, los resultados encontrados evidenciaron ( $r = -0,843^{**}$   $p = .000$ ), con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ), por lo que existe una relación entre las variables en estudio. Concluyendo, que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Estos resultados, se pueden comparar con los hallazgos de Estrada, (2020), con el objetivo de “determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado”, con la misma metodología del estudio planteado. Los hábitos de estudio y estrés académico ( $r = -0,365^{**}$   $p < ,007$ ). En cuanto a la dimensión ¿Cómo estudia usted? ( $r = -0,334^{**}$   $p = ,009$ ); ¿Cómo hace sus tareas? ( $r = -0,203^{**}$   $p = ,021$ ); ¿Cómo prepara sus exámenes? ( $r = -0,340^{**}$   $p = ,004$ ); ¿Cómo escucha las clases? ( $r = -0,141^*$   $p = ,039$ ); ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? ( $r = -0,123^*$   $p = ,045$ ), encontrando una correlación inversa y significativa a nivel de las variables y sus dimensiones. Concluye, que un adecuado hábito de estudio en los estudiantes estaría relacionado con bajos niveles de estrés académico y viceversa. Del mismo modo la forma como estudia, como hace sus tareas, como se prepara para los exámenes, como oye las clases y que los recursos tiene en cuenta al momento de estudiar un estudiante, incide en la presencia o no con los niveles de estrés académico. Del mismo modo los estudio Cárdenas & Apaza, (2022), similares a lo encontrado, donde tuvieron como objetivo “determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y Hábitos de estudio, en estudiantes universitarios,

mayores de edad, en la ciudad de Lima". Con la misma metodología de estudio, encontrando una correlación negativa altamente significativa ( $\rho = -0.730^{**}$   $p = ,000$ ) entre estrés académico y los hábitos de estudio, concluyendo que acepta la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula y que, a mayor presencia de estrés académico, existe un menor manejo del uso de los hábitos de estudio. Del mismo modo estudio similar de Quispe & Ramos, (2019), tuvo el objetivo de "establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín – Arequipa" de estudio correlacional, los hábitos de estudio y estresores académicos ( $r = -0,202^*$   $p = .013$ ). En cuanto a dimensión estudios y estresores ( $r = -0,213^*$   $p = .011$ ). Dimensión tareas y estresores ( $r = -0,226^*$   $p = .005$ ). Dimensión exámenes y estresores ( $r = -0,211^*$   $p = .009$ ). Dimensión clases y estresores ( $r = -0,193^*$   $p = .019$ ). Dimensión momentos de estudio y estresores ( $r = -0,089$   $p = .293$ ), encontrando una correlación inversa y proporcional significativa a nivel de variables y sus dimensiones. Concluye, que, a mayor presencia de estresores, habrá menor presencia de hábitos de estudio y viceversa. Del mismo modo la mayor presencia de tareas, exámenes, clases y menores momentos de estudio generaran en el estudiante mayor presencia de estresores, por tanto, abra mayor estrés académico. Así también estos resultados difieren con los obtenidos de Mientras los resultados también difieren con los encontrados de Escajadillo, (2019) donde tuvo el objetivo de "*determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de la Guerra 2095, Los Olivos 2018*" encontrando una relación positiva y muy significativa ( $\rho = 0,840^{**}$   $p = .000$ ), concluye que los resultados que se obtuvieron, dan evidencia suficiente que los hábitos de estudio guardan relación directa y positiva con las estrategias de afrontamiento del estrés académico, esto quiere decir que a mayor usos de hábitos adecuados, mayor será el usos de estrategias de afrontamiento del estrés y viceversa. Del mismo modo,

los estudios difieren con los de Paitán & Monge, ( 2020) donde, tuvo como objetivo “establecer la relación entre estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica 2020”, mediante el uso del estadístico Tau-c 23 de Kendall (0.168  $p=0,084$ ), donde rechazó la hipótesis alterna y acepta la hipótesis nula, toda vez que el nivel de significancia es mayor ( $p= 0,084 > a 0,05$ ), y que no existe relación directa, ni inversa entre las variables en estudio, recomendando que se debe promover talleres a todo el personal de la I.E. sobre los temas abordados. Lo mismo a nivel internacional también difieren los estudios de Medina et al., (2021), quienes tuvieron el objetivo “establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá durante la pandemia por COVID-19”; encontrando una relación nula (0,029) entre hábitos de estudio y estrés académico. Del mismo entre los hábitos de estudio y reacciones fisiológicas (-0,028). Hábitos de estudio y reacciones psicológicas (-0,033). hábitos de estudio y reacciones comportamentales (-0,053) arrojaron una relación inversa y débil, mientras la dimensión hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento arrojó una relación nula (0,018). Concluye, que la presencia o no de reacciones fisiológicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento que experimenta el estudiante, no es un determinante para experimentar niveles de estrés.

Las variables de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022 muestran la existencia de una relación alta e inversa y muy significativa, con ( $p<0,05$ ), por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Así también, puede que exista variables intervinientes que pueden contribuir a que los estudiantes de la Escuela Técnica disminuyan los niveles de estresores y pueda aumentar las estrategias de afrontamiento del estrés académico y así

incrementar el uso de sus hábitos de estudio, incluso cuando estos niveles estén adecuados.

Con referencia a la autorización de la recolección de muestra, se solicitó permiso al director de la Escuela Técnica de Pacucha, donde dio su conformidad de permiso para realizar dicha recolección de datos, luego se procedió a realizar el consentimiento informado a los estudiantes, lo que garantizó la confidencialidad de los resultados que se obtuvieron.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Con relación al objetivo general, se evidencia ( $r = -0,843^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ), por lo que se afirma que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
- En cuanto a los resultados del objetivo específico 1, se evidencia ( $r = -0,805^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ), afirmando, que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre la dimensión ¿Cómo estudia usted? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
- En cuanto a los resultados objetivo específico 2, se evidencia ( $r = -0,759^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ), afirmando, que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre la dimensión ¿Cómo hace sus tareas? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
- En cuanto a los resultados objetivo específico 3, se evidencia ( $r = -0,803^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p < 0,05$ ), afirmando, que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

- En cuanto a los resultados objetivo específico 4, se evidencia ( $r=-0,846^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p<0,05$ ), afirmando, que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre la dimensión ¿Cómo escucha las clases? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas-2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
- En cuanto a los resultados objetivo específico 5, se evidencio ( $r=-0,791^{**}$ ) con un valor de significancia ( $p<0,05$ ), afirmando, que existe una relación alta e inversa y muy significativa entre la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

## **Recomendaciones**

- Se recomienda a la Escuela Técnica de Pacucha ejecutar pruebas habituales, mediante el uso adecuado de herramientas para disminuir los niveles de estrés académico y promover al desarrollo de capacidades de aprender y mejorar su proceso de aprendizaje.
- Implementar programas de intervención y actividades de intervención, dentro de su formación profesional, en actividades para los alumnos que necesitan mejorar sus hábitos de estudio y disminuir sus niveles de estrés académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza-Macías, A., Gonzales-Garcia, Luis Alberto Garza-Madero, A., & Cázares De León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *El Estrés Académico En Alunos de Odontología*, 6(1), 12–26. <http://remexesto.com><http://remexesto.com>
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana/Bogotá/Colombia*, 26(2), 1–21. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Cárdenas Chire, P. D., & Apaza Gonzales, J. I. (2022). *Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima*. Universidad Peruana Unión.
- Escajadillo Pilco, A. V. (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*. Universidad Cesar Vallejo.
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63, 73. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Estrada Araoz, E. G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Revista Científica de Ciencias Sociales -SociaLIUM*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.78>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2017). Metodología de la investigación. In *Mc Graw Hill Educación* (Vol. 3, Issue April).
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Diana, C.-R., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistémica. In *Cuadernos*

- Hispanoamericanos de Psicología* (Vol. 21, Issue 2, pp. 1–19).  
<https://revista.unbosque.edu.co/index.php/CHP>
- kloster Kantlen, G. E., & Perrotta Fatima, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. In *[Tesis de pre grado] Universidad Católica Argentina*.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- La Rosa-Candia, S., & Ochoa Tenorio, G. (2018). Estrés y rendimiento académico en eEstudiantes del nivel secundaria de Socos, Ayacucho - 2018. In *[Tesis de grado] Universidad Cesar Vallejo. Lima. Perú*.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/28857>.
- Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Avila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación En Educación Médica*, 35, 8–17.  
<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Medina Gaitan, L. A., Tellez Palomino, E. F., & Rubio Bolivar, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina*. Fundación Universitaria Del Área Andina.
- Mendoza Cevallos, A. del R. (2022). Estres y rendimiento académico de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia COVID-19. *HOLOPRAXIS Ciencia, Tecnología e Innovación*, 6(1), 57–72.  
<https://doi.org/https://www.revistaholopraxis.com/index.php/ojs/article/view/170>
- Paitán Enríquez, L. M., & Monge Mansilla, L. E. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica-2020*. Universidad Peruana los Andes.
- Peinado Xuyá, A. L. (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*. Universidad de San Carlos de Guatemala.

- Quispe Huamani, N. R. (2021). *Estrés académico en Estudiantes de Secundaria de una I.E. Pública, Cuzco-2021*. Universidad Autónoma de Ica.
- Quispe Valero, J. K., & Ramos Ataucuri, M. W. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín*. Universidad Nacional de San Agustín.
- Riveros-Córdova, P. L. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico En Estudiantes Del Nivel Secundario De Una Institución Educativa Privada, Ayacucho, 2020*. In *[Tesis de grado] Universidad de Ayacucho Federico Froebel*.  
<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/198/Tesis - Paty.pdf?sequence=1>
- Salas Medina, E. A. (2021). *Estres académico en tiempos de COVID-19*.  
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/183287>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes, 28(79), 75–83*.
- Vargas Zárate, R. (2018). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en las instituciones educativas santísima niña maría de Tacna, 2017*. In *[Tesis de Maestría] Universidad Privada de Tacna*.
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. Fundacioneducaionmedica.Org, 21(3), 153–157*.

# **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

| PROBLEMA GENERAL   | OBJETIVO GENERAL  | HIPÓTESIS GENERAL   | VARIABLE   | METODOLOGÍA   |
|--|---|---|--|---|
| ¿Cuál es la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?   | Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022   | Existe relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022  | <p><b>Variable independiente</b></p> <p>Hábitos de estudio</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Dimensión 1: Estudio<br/>Dimensión 2: Tareas<br/>Dimensión 3: Examen<br/>Dimensión 4: Clases<br/>Dimensión 5: Momentos de estudio</p> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Estrés académico</p> | <p><b>Enfoque:</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Método:</b><br/>Hipotético deductivo</p> <p><b>Tipo</b><br/>Aplicado</p> <p><b>Nivel</b><br/>Correlacional de corte transversal</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> 90</p> <p><b>Muestra:</b> 73</p> <p><b>Técnica:</b><br/>Encuesta</p> <p><b>Técnicas de análisis de datos:</b><br/>SPSS-24; Excel</p> |
| PROBLEMAS ESPECÍFICOS  | OBJETIVO ESPECÍFICO   | HIPÓTESIS ESPECÍFICO  |  |   |
| <p><b>Problema Específico 1</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?</p>        | <p><b>Objetivo Específico 1</b></p> <p>Determinar la relación entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>        | <p><b>Hipótesis Específica 1</b></p> <p>Existe relación significativa entre ¿Cómo estudia usted? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>        |  |   |
| <p><b>Problema Específico 2</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ¿Cómo haces sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?</p>     | <p><b>Objetivo Específico 2</b></p> <p>Determinar la relación entre ¿Cómo haces sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>     | <p><b>Hipótesis Específica 2</b></p> <p>Existe relación significativa entre ¿Cómo haces sus tareas? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>     |  |   |
| <p><b>Problema Específico 3</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?</p> | <p><b>Objetivo Específico 3</b></p> <p>Determinar la relación entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p> | <p><b>Hipótesis Específico 3</b></p> <p>Existe relación significativa entre ¿Cómo prepara sus exámenes? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p> |  |   |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>Problema Específico 4</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?</p>              | <p><b>Objetivo Específico 4</b></p> <p>Determinar la relación entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>              | <p><b>Hipótesis Específico 4</b></p> <p>Existe relación significativa entre ¿Cómo escucha las clases? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p>              | <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Dimensión 1: Estresores<br/>Dimensión 2: Reacciones físicas<br/>Dimensión 3: Reacciones psicológicas<br/>Dimensión 4: Reacciones comportamentales<br/>Dimensión 5: Estrategias de afrontamiento</p> | <p><b>Instrumento</b></p> <p>CASM-85<br/>SISCO</p> |
| <p><b>Problema Específico 5</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022?</p> | <p><b>Objetivo Específico 5</b></p> <p>Determinar la relación entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p> | <p><b>Hipótesis Específica 5</b></p> <p>Existe relación significativa entre ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnica de Pacucha durante la pandemia, Andahuaylas- 2022</p> |  |  |

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### Inventario SISCO del Estrés Académico

Dr. Arturo Barraza Macías (2006)

Edad: ..... Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

Lea cada frase cuidadosamente y decida si las oraciones que se aparecen a continuación se describen de acuerdo a cómo, generalmente se siente, piensa o actúa en su relación al estrés académico.

Las alternativas de respuestas son:

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

SI ( ) NO ( )

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. (Marque con una X según usted se sienta identificado con la pregunta correspondiente)

| 1     | 2        | 3             | 4            | 5       |
|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Rara vez | Algunas Veces | Casi Siempre | Siempre |

En las siguientes afirmaciones marque con una (X) con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| N° | DESCRIPCIÓN DE ÍTEMS   | Nunca | Rara vez | Algunas Veces | Casi Siempre | Siempre |
|----|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
|    |  | 1     | 2        | 3             | 4            | 5       |
|    | <b>DIMENSION 1: ESTRESORES</b>   |       |          |               |              |         |
| 1  | La competencia con los compañeros del grupo  |       |          |               |              |         |
| 2  | Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios   |       |          |               |              |         |
| 3  | La personalidad y el carácter del profesor   |       |          |               |              |         |
| 4  | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)                                  |       |          |               |              |         |
| 5  | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |       |          |               |              |         |
| 6  | No entender los temas que se abordan en la clase   |       |          |               |              |         |
| 7  | Participación en clase (Responder a preguntas, exposiciones, etc.)   |       |          |               |              |         |
| 8  | Tiempo limitado para hacer el trabajo  |       |          |               |              |         |
|    | <b>DIMENSIÓN 2: REACCIONES FÍSICAS</b>   |       |          |               |              |         |
| 9  | 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  |       |          |               |              |         |
|    | <b>DIMENSIÓN 3: REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>  |       |          |               |              |         |
| 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  |       |          |               |              |         |
|    | <b>DIMENSIÓN 4: REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>  |       |          |               |              |         |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 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  |  |  |  |  |  |
|    | <b>DIMENSIÓN 5: ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO</b>  |  |  |  |  |  |
| 24 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) |  |  |  |  |  |
| 25 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas  |  |  |  |  |  |
| 26 | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa                                       |  |  |  |  |  |
| 27 | Elogios a sí mismo  |  |  |  |  |  |
| 28 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)   |  |  |  |  |  |
| 29 | Búsqueda de información sobre la situación  |  |  |  |  |  |
| 30 | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa                     |  |  |  |  |  |
| 31 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).                    |  |  |  |  |  |

## Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85)

Luis Alberto Vicuña Peri (1998)

Edad: .....Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

Lugar de procedencia .....

Fecha de aplicación del instrumento.....

Este inventario le permitirá conocer las formas de estudio en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que puedan estar perjudicándole su éxito en su estudio.

Ponga una (X) en el recuadro que más se aproxima a su caso particular.

Procure contestar de la forma como usted estudia y no como hacen sus compañeros.

Leyenda

| 1     | 2        | 3                | 4            | 5       |
|-------|----------|------------------|--------------|---------|
| Nunca | Rara vez | Algunas<br>Veces | Casi Siempre | Siempre |

| N° | DESCRIPCIÓN DE LOS ÍTEMS  | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
|    |   | 1     | 2        | 3             | 4            | 5       |
|    | <b>¿Cómo estudia usted?</b>   |       |          |               |              |         |
| 1  | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.   |       |          |               |              |         |
| 2  | Subrayo las palabras cuyo significado no sé.  |       |          |               |              |         |
| 3  | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.   |       |          |               |              |         |
| 4  | Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.  |       |          |               |              |         |
| 5  | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.                                      |       |          |               |              |         |
| 6  | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.  |       |          |               |              |         |
| 7  | Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria  |       |          |               |              |         |
| 8  | Trato de memorizar todo lo que estudio.   |       |          |               |              |         |
| 9  | Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.  |       |          |               |              |         |
| 10 | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar  |       |          |               |              |         |
| 11 | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.                                   |       |          |               |              |         |
| 12 | Estudio solo para los exámenes.   |       |          |               |              |         |
|    | <b>¿Cómo hace sus tareas?</b>   |       |          |               |              |         |
| 13 | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro                                 |       |          |               |              |         |
| 14 | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.                          |       |          |               |              |         |
| 15 | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado                    |       |          |               |              |         |
| 16 | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.                         |       |          |               |              |         |
| 17 | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos. |       |          |               |              |         |
| 18 | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.                   |       |          |               |              |         |
| 19 | Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.  |       |          |               |              |         |
| 20 | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.   |       |          |               |              |         |
| 21 | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago                                     |       |          |               |              |         |

|                                    |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 22                                 | Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.                          |  |  |  |  |  |
| <b>¿Cómo prepara sus exámenes?</b> |   |  |  |  |  |  |
| 23                                 | Estudio por lo menos dos horas al día.  |  |  |  |  |  |
| 24                                 | Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.  |  |  |  |  |  |
| 25                                 | Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.                          |  |  |  |  |  |
| 26                                 | Me pongo a estudiar el mismo día del examen.  |  |  |  |  |  |
| 27                                 | Repaso momentos antes del examen  |  |  |  |  |  |
| 28                                 | Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.  |  |  |  |  |  |
| 29                                 | Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.                              |  |  |  |  |  |
| 30                                 | Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará         |  |  |  |  |  |
| 31                                 | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. |  |  |  |  |  |
| 32                                 | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.                        |  |  |  |  |  |
| 33                                 | Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado                                |  |  |  |  |  |
| <b>¿Cómo escucha las clases?</b>   |   |  |  |  |  |  |
| 34                                 | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.   |  |  |  |  |  |
| 35                                 | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.   |  |  |  |  |  |
| 36                                 | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.   |  |  |  |  |  |
| 37                                 | Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, 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 empiezo a hacer otras cosas.   |  |  |  |  |  |
| 40                                 | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.   |  |  |  |  |  |
| 41                                 | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo                                |  |  |  |  |  |
| 42                                 | Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.                                      |  |  |  |  |  |
| 43                                 | Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases.  |  |  |  |  |  |
| 44                                 | Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.                                       |  |  |  |  |  |
| 45                                 | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.  |  |  |  |  |  |

|    | ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?,                            |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 46 | Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar. |  |  |  |  |  |
| 47 | Requiero de la compañía de la TV para estudiar                     |  |  |  |  |  |
| 48 | Requiero de tranquilidad y silencio para estudiar.                 |  |  |  |  |  |
| 49 | Requiere de algún alimento que como mientras estudio.              |  |  |  |  |  |
| 50 | Mi familia; que 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; fiestas, paseos, citas, etc.              |  |  |  |  |  |

## Anexo 3: Ficha de Validación de instrumentos de medición

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022"**

Nombre del Experto: Dr. Mauricio Vargas Navarro

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción:  | Evaluación<br>Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad        | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado                 | Cumple                          |                      |
| 2. Objetividad     | Las preguntas están expresadas en aspectos observables                      | Cumple                          |                      |
| 3. Conveniencia    | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado                     | Cumple                          |                      |
| 4. Organización    | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario              | Cumple                          |                      |
| 5. Suficiencia     | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad       | Cumple                          |                      |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación  | Cumple                          |                      |
| 7. Consistencia    | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado       | Cumple                          |                      |
| 8. Coherencia      | Existe relación entre las preguntas e indicadores                           | Cumple                          |                      |
| 9. Estructura      | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple                          |                      |
| 10. Pertinencia    | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación                    | Cumple                          |                      |

#### III. OBSERVACIONES GENERALES


 Mauricio Vargas Navarro  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps. P. 1427º  
 Nombre: Mauricio Vargas Navarro  
 No. DNI: 40549873

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022"

Nombre del Experto: Ps. MARIBELL XIOMARA BEJAR ALEGRÍA

### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

| Aspectos Para Evaluar | Descripción:  | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas por corregir |
|-----------------------|---|------------------------------|------------------------|
| 1. Claridad           | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado                 | CUMPLE                       |                        |
| 2. Objetividad        | Las preguntas están expresadas en aspectos observables                      | CUMPLE                       |                        |
| 3. Conveniencia       | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado                     | CUMPLE                       |                        |
| 4. Organización       | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario              | CUMPLE                       |                        |
| 5. Suficiencia        | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad       | CUMPLE                       |                        |
| 6. Intencionalidad    | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación  | CUMPLE                       |                        |
| 7. Consistencia       | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado       | CUMPLE                       |                        |
| 8. Coherencia         | Existe relación entre las preguntas e indicadores                           | CUMPLE                       |                        |
| 9. Estructura         | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | CUMPLE                       |                        |
| 10. Pertinencia       | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación                    | CUMPLE                       |                        |

### III. OBSERVACIONES GENERALES

NINGUNO



Apellidos y Nombres del validador:  
Grado académico: Magister  
N°. DNI: 31039904

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

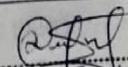
Título de la Investigación: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022"**

Nombre del Experto: PS. RUTH ROSARIO CONDE BARRIOS

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción:  | Evaluación<br>Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad        | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje                           | Cumple                          |                      |
| 2. Objetividad     | Las preguntas están expresadas  | Cumple                          |                      |
| 3. Conveniencia    | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado                     | Cumple                          |                      |
| 4. Organización    | Existe una organización lógica y sintáctica en el                           | Cumple                          |                      |
| 5. Suficiencia     | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad       | Cumple                          |                      |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación  | Cumple                          |                      |
| 7. Consistencia    | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del                        | Cumple                          |                      |
| 8. Coherencia      | Existe relación entre las preguntas e indicadores                           | Cumple                          |                      |
| 9. Estructura      | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple                          |                      |
| 10. Pertinencia    | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación                    | Cumple                          |                      |

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
 Ruth R. Conde Barrios  
 Psicóloga/Psicoterapeuta  
 C. Ps. P. 38042

Nombre:   
 No. DNI: Ruth Rosario Conde Barrios  
 70187753

## Anexo 4: Base de datos

|    | Nombre | Tipo       | Anc... | De... | Etiqueta                 | Valores        | Perdidos | Col... | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|--------|------------|--------|-------|--------------------------|----------------|----------|--------|------------|---------|---------|
| 1  | ID     | N Numérico | 8      | 0     |                          | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Escala  | Entrada |
| 2  | EDAD   | N Numérico | 8      | 0     | Edad del encuestado      | {1, 19-22}...  | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 3  | SEXO   | N Numérico | 8      | 0     | sexo del encuestado      | {1, Femenin... | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 4  | V1P1   | N Numérico | 8      | 0     | Leo todo lo que teng...  | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 5  | V1P2   | N Numérico | 8      | 0     | Subrayo las palabra...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 6  | V1P3   | N Numérico | 8      | 0     | Regreso a los punto...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 7  | V1P4   | N Numérico | 8      | 0     | Busco de inmediato ...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 8  | V1P5   | N Numérico | 8      | 0     | Me hago preguntas ...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 9  | V1P6   | N Numérico | 8      | 0     | Luego escribo en mi...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 10 | V1P7   | N Numérico | 8      | 0     | Leo parte por parte ...  | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 11 | V1P8   | N Numérico | 8      | 0     | Trato de memorizar ...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 12 | V1P9   | N Numérico | 8      | 0     | Repaso lo que he es...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 13 | V1P10  | N Numérico | 8      | 0     | Me limito a dar una l... | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 14 | V1P11  | N Numérico | 8      | 0     | Trato de relacionar e... | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 15 | V1P12  | N Numérico | 8      | 0     | Estudio solo para lo...  | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 16 | V1P13  | N Numérico | 8      | 0     | Leo la pregunta, bus...  | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 17 | V1P14  | N Numérico | 8      | 0     | Leo la pregunta, bus...  | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 18 | V1P15  | N Numérico | 8      | 0     | Las palabras que no...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 19 | V1P16  | N Numérico | 8      | 0     | Le doy más importa...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 20 | V1P17  | N Numérico | 8      | 0     | En mi casa me falta...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 21 | V1P18  | N Numérico | 8      | 0     | Pido ayuda a mis pa...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 22 | V1P19  | N Numérico | 8      | 0     | Dejo para el último ...  | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 23 | V1P20  | N Numérico | 8      | 0     | Empiezo a resolver ...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 24 | V1P21  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando no puedo re...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 25 | V1P22  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando tengo tarea ...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 26 | V1P23  | N Numérico | 8      | 0     | Estudio por lo meno...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 27 | V1P24  | N Numérico | 8      | 0     | Espero que se fije fe... | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 28 | V1P25  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando hay examen...     | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 29 | V1P26  | N Numérico | 8      | 0     | Me pongo a estudiar...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 30 | V1P27  | N Numérico | 8      | 0     | Repaso momentos ...      | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 31 | V1P28  | N Numérico | 8      | 0     | Preparo un plagio po...  | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 32 | V1P29  | N Numérico | 8      | 0     | Confío en que mi co...   | Ninguna        | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 33 | V1P30  | N Numérico | 8      | 0     | Confío en mi buena ...   | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 34 | V1P31  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando tengo dos o...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 35 | V1P32  | N Numérico | 8      | 0     | Me presento a rendir...  | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 36 | V1P33  | N Numérico | 8      | 0     | Durante un examen ...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 37 | V1P34  | N Numérico | 8      | 0     | Trato de tomar apun...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 38 | V1P35  | N Numérico | 8      | 0     | Solo tomo apuntes ...    | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 39 | V1P36  | N Numérico | 8      | 0     | Inmediatamente des...    | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 40 | V1P37  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando el profesor u...  | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 41 | V1P38  | N Numérico | 8      | 0     | Estoy más atento a ...   | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 42 | V1P39  | N Numérico | 8      | 0     | Me canso rápidame...     | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 43 | V1P40  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando me aburro ...     | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 44 | V1P41  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando no puedo to...    | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 45 | V1P42  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando no entiendo ...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 46 | V1P43  | N Numérico | 8      | 0     | Mis pensamientos o...    | Ninguna        | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 47 | V1P44  | N Numérico | 8      | 0     | Durante la clase me...   | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 48 | V1P45  | N Numérico | 8      | 0     | Durante las clases ...   | Ninguna        | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 49 | V1P46  | N Numérico | 8      | 0     | Reservo de más...        | Ninguna        | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |

|    | Nombre | Tipo       | Anc... | De... | Etiqueta                 | Valores | Perdidos | Col... | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|--------|------------|--------|-------|--------------------------|---------|----------|--------|------------|---------|---------|
| 25 | V1P22  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando tengo tarea ...   | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 26 | V1P23  | N Numérico | 8      | 0     | Estudio por lo meno...   | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 27 | V1P24  | N Numérico | 8      | 0     | Espero que se fije fe... | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 28 | V1P25  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando hay examen...     | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 29 | V1P26  | N Numérico | 8      | 0     | Me pongo a estudiar...   | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 30 | V1P27  | N Numérico | 8      | 0     | Repaso momentos ...      | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 31 | V1P28  | N Numérico | 8      | 0     | Preparo un plagio po...  | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 32 | V1P29  | N Numérico | 8      | 0     | Confío en que mi co...   | Ninguna | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 33 | V1P30  | N Numérico | 8      | 0     | Confío en mi buena ...   | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 34 | V1P31  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando tengo dos o...    | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 35 | V1P32  | N Numérico | 8      | 0     | Me presento a rendir...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 36 | V1P33  | N Numérico | 8      | 0     | Durante un examen ...    | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 37 | V1P34  | N Numérico | 8      | 0     | Trato de tomar apun...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 38 | V1P35  | N Numérico | 8      | 0     | Solo tomo apuntes ...    | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 39 | V1P36  | N Numérico | 8      | 0     | Inmediatamente des...    | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 40 | V1P37  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando el profesor u...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 41 | V1P38  | N Numérico | 8      | 0     | Estoy más atento a ...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 42 | V1P39  | N Numérico | 8      | 0     | Me canso rápidame...     | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 43 | V1P40  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando me aburro ...     | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 44 | V1P41  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando no puedo to...    | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 45 | V1P42  | N Numérico | 8      | 0     | Cuando no entiendo ...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 46 | V1P43  | N Numérico | 8      | 0     | Mis pensamientos o...    | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 47 | V1P44  | N Numérico | 8      | 0     | Durante la clase me...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 48 | V1P45  | N Numérico | 8      | 0     | Durante las clases ...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 49 | V1P46  | N Numérico | 8      | 0     | Reservo de más...        | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |

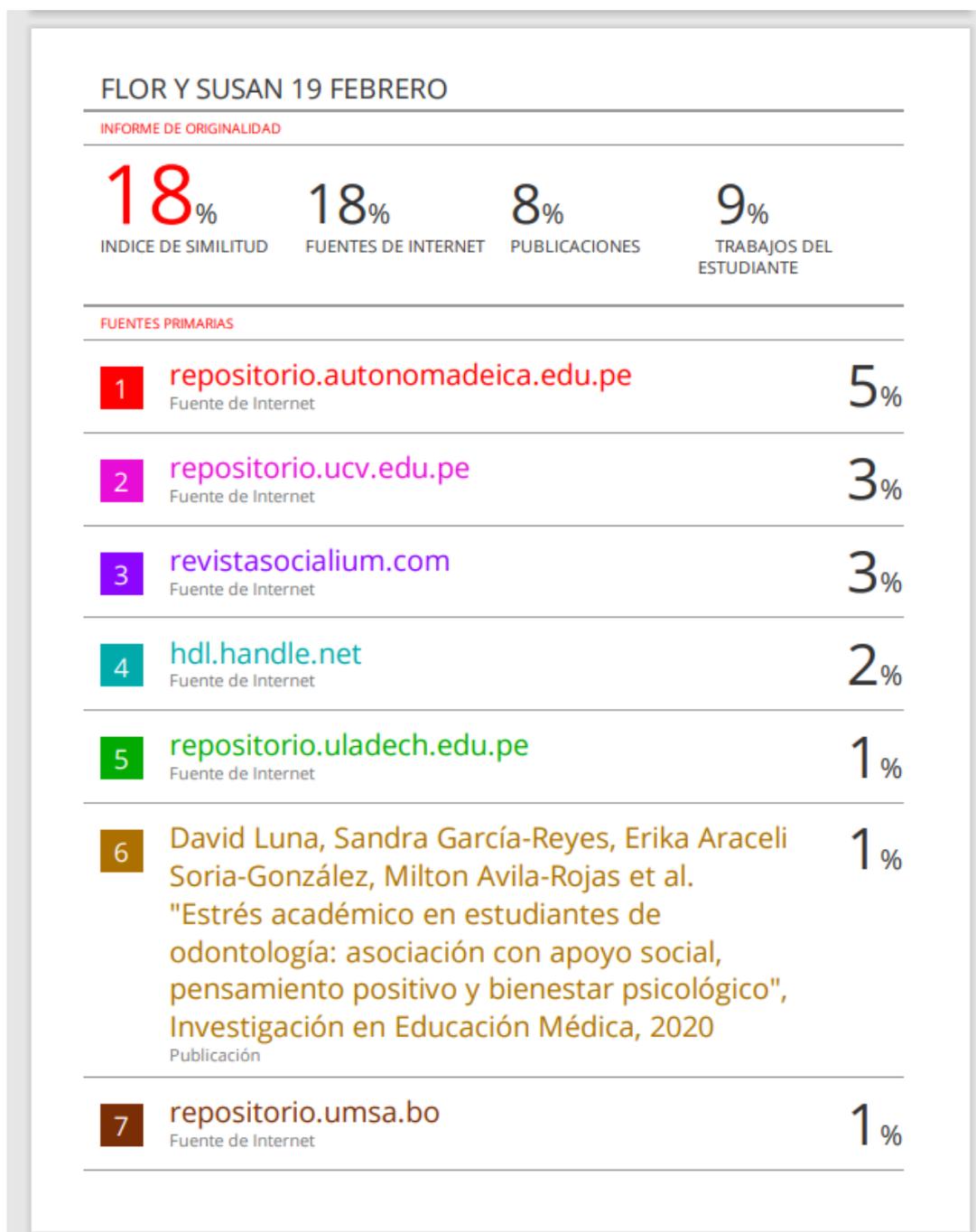
|    | Nombre | Tipo       | Anc... | De... | Etiqueta                 | Valores | Perdidos | Col... | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|--------|------------|--------|-------|--------------------------|---------|----------|--------|------------|---------|---------|
| 49 | V1P46  | N Numérico | 8      | 0     | Requiero de música...    | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 50 | V1P47  | N Numérico | 8      | 0     | Requiero de la comp...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 51 | V1P48  | N Numérico | 8      | 0     | Requiero de tranqui...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 52 | V1P49  | N Numérico | 8      | 0     | Requiere de algún al...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 53 | V1P50  | N Numérico | 8      | 0     | Mi familia; que conv...  | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 54 | V1P51  | N Numérico | 8      | 0     | Interrupciones por p...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 55 | V1P52  | N Numérico | 8      | 0     | Interrupciones de vis... | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 56 | V1P53  | N Numérico | 8      | 0     | Interrupciones social... | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 57 | V2P1   | N Numérico | 8      | 0     | La competencia con...    | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 58 | V2P2   | N Numérico | 8      | 0     | Sobrecarga de tarea...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 59 | V2P3   | N Numérico | 8      | 0     | La personalidad y el...  | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 60 | V2P4   | N Numérico | 8      | 0     | Las evaluaciones de...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 61 | V2P5   | N Numérico | 8      | 0     | El tipo de trabajo qu... | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 62 | V2P6   | N Numérico | 8      | 0     | No entender los tem...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 63 | V2P7   | N Numérico | 8      | 0     | Participación en cla...  | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 64 | V2P8   | N Numérico | 8      | 0     | Tiempo limitado par...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 65 | V2P9   | N Numérico | 8      | 0     | Trastornos en el sue...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 66 | V2P10  | N Numérico | 8      | 0     | Fatiga crónica (cans...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 67 | V2P11  | N Numérico | 8      | 0     | Dolores de cabeza o...   | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 68 | V2P12  | N Numérico | 8      | 0     | Problemas de digest...   | Ninguna | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 69 | V2P13  | N Numérico | 8      | 0     | Rascarse, morderse...    | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 70 | V2P14  | N Numérico | 8      | 0     | Somnolencia o may...     | Ninguna | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 71 | V2P15  | N Numérico | 8      | 0     | Inquietud (incapacit...  | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 72 | V2P16  | N Numérico | 8      | 0     | Sentimientos de dep...   | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 73 | V2P17  | N Numérico | 8      | 0     | Ansiedad, angustia...    | Ninguna | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |

Vista de datos Vista de variables

|    | Nombre  | Tipo       | Anc... | De... | Etiqueta                  | Valores         | Perdidos | Col... | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|---------|------------|--------|-------|---------------------------|-----------------|----------|--------|------------|---------|---------|
| 73 | V2P17   | N Numérico | 8      | 0     | Ansiedad, angustia ...    | Ninguna         | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 74 | V2P18   | N Numérico | 8      | 0     | Problemas de conce...     | Ninguna         | Ninguna  | 2      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 75 | V2P19   | N Numérico | 8      | 0     | Sentimiento de agre...    | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 76 | V2P20   | N Numérico | 8      | 0     | Conflictos o tendenc...   | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 77 | V2P21   | N Numérico | 8      | 0     | Aislamiento de los d...   | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 78 | V2P22   | N Numérico | 8      | 0     | Desgano para realiz...    | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 79 | V2P23   | N Numérico | 8      | 0     | Aumento o reducció...     | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 80 | V2P24   | N Numérico | 8      | 0     | Habilidad asertiva (d...  | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 81 | V2P25   | N Numérico | 8      | 0     | Elaboración de un pl...   | Ninguna         | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 82 | V2P26   | N Numérico | 8      | 0     | Concentrarse en res...    | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 83 | V2P27   | N Numérico | 8      | 0     | Elogios a sí mismo        | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 84 | V2P28   | N Numérico | 8      | 0     | La religiosidad (oraci... | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 85 | V2P29   | N Numérico | 8      | 0     | Búsqueda de inform...     | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 86 | V2P30   | N Numérico | 8      | 0     | Fijarse o tratar de o...  | Ninguna         | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 87 | V2P31   | N Numérico | 8      | 0     | Ventilación y confid...   | Ninguna         | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 88 | V1_H... | N Numérico | 8      | 0     | Hábitos de estudios       | {1, Negativo... | Ninguna  | 6      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 89 | V1_D1   | N Numérico | 8      | 0     | ¿Cómo estudia usted?      | {1, Negativo... | Ninguna  | 3      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 90 | V1_D2   | N Numérico | 8      | 0     | ¿Cómo hace sus tar...     | {1, Negativo... | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 91 | V1_D3   | N Numérico | 8      | 0     | ¿Cómo prepara sus ...     | {1, Negativo... | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 92 | V1_D4   | N Numérico | 8      | 0     | ¿Cómo escucha las ...     | {1, Negativo... | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 93 | V1_D5   | N Numérico | 8      | 0     | ¿Qué acompaña su...       | {1, Negativo... | Ninguna  | 4      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 94 | V2_E... | N Numérico | 8      | 0     | Estres Académico          | {1, Leve}...    | Ninguna  | 6      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 95 | V2_D1   | N Numérico | 8      | 0     | Estresores                | {1, Leve}...    | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 96 | V2_D2   | N Numérico | 8      | 0     | Reacciones Físicas        | {1, Leve}...    | Ninguna  | 5      | Derecha    | Ordinal | Entrada |
| 97 | V2_D3   | N Numérico | 8      | 0     | Reacciones Psicoló...     | {1, Leve}...    | Ninguna  | 6      | Derecha    | Ordinal | Entrada |

Vista de datos Vista de variables

## Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud



## Anexo 6: Evidencia fotografía





## Anexo 7. Modelo de Formato de consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

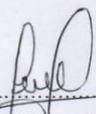
Yo: Marcelino Hiramán Rivas.....identificado con  
DNI 73556768.....Acepto bajo mi consentimiento, participar como unidad de estudio en la  
investigación titulada **“HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA,  
ANDAHUAYLAS - 2022”**

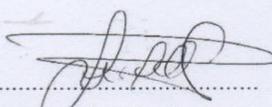
con la finalidad de obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

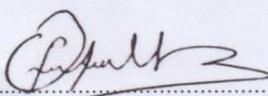
Declaro que, he sido informado sobre los derechos que tengo en dicho estudio de investigación, en lo que respecta a mi privacidad, anonimato, confidencialidad durante el proceso de la investigación a realizar.

En fe de lo expresado y como prueba de aceptación, acepto de forma voluntaria y consiente para participar en dicho estudio de investigación.

Andahuaylas, 05 de Enero del 2023.

  
.....  
Firma de la participante  
DNI: 73556768.....

  
.....  
Firma de la Investigador  
DNI N° 46720240

  
.....  
Firma del investigador  
DNI N°: 74589360..

## Anexo 8. Constancia de aplicación del instrumento



PERÚ

Ministerio  
Del Interior

Policía  
Nacional del Perú

ENFPP  
PNP

EESTP PNP  
ANDAHUAYLAS

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

### CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

La Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Andahuaylas

#### HACE CONSTAR

Que las bachilleres Flor Jenny MARTINEZ BORDA y Susan CARBAJAL VILCHEZ de la Universidad Autónoma de Ica facultad de Ciencias de la Salud programa académico Psicología han aplicado su instrumento de tesis titulado "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICA DE PACUCHA DURANTE LA PANDEMIA, ANDAHUAYLAS - 2022"

Se le expide le presente constancias afines que sea de su conveniencia

Pacucha, 10 de febrero del 2023


0A-037554  
Jenny ROJAS ROMAN  
COMANDANTE PNP  
DIRECTOR DE LA EESTP PNP  
ANDAHUAYLAS