

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR



ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO –
SHULLUYACO, HUANUCO, 2021

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN, CULTURA,
VALORES Y COMUNIDAD

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR

TESISTA: BERRIOS MORY LUCERO MAGALI

ASESOR: MG. PINEDA CLAUDIO TEOFILO MIGUEL

HUÁNUCO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mis padres, Dina Mory Domínguez y Teodomiro Chacon, por su gran apoyo y consejos incondicionales.

A mi hijo, Charly Jaime Olaza Berríos, quién fue mi fuerza y mi motivación para salir adelante.

A mis hermanos, Tony, Wiliams, Braulio, Yusmith Chacon Mory quienes me han motivado mi esfuerzo para concluir con mi carrera profesional.

Lucero Magali Berríos Mory

AGRADECIMIENTO

Al asesor por brindarme el apoyo en el asesoramiento de mi investigación.

A los docentes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco del nivel secundaria por su apoyo en el proceso de la aplicación de mi investigación.

A los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco del nivel secundaria por su disposición en participar en la investigación.

RESUMEN

La finalidad de la presente investigación fue establecer el grado de relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021. El enfoque fue cuantitativo, tipo descriptivo con un nivel y diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes del nivel secundario a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta y dos cuestionarios, el cuestionario SISCO (Barraza, 2006) para la variable estrés académico y cuestionario de Hábitos de Estudio (Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín, 2015). Los resultados indican que el 43.75% del grupo de estudio presentó un nivel bajo de estrés académico, el 53.75% un nivel medio y el 2.5% un nivel alto. Con respecto a los hábitos de estudio, se observó que el 2.5% del grupo de estudio son estudiantes con aspectos importantes a mejorar y el 97.5% son estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto. El resultado del chi cuadrado que mide la correlación de las dos variables dio p-valor de 0.963 que es mayor que el nivel de significancia (95%). En conclusión, no existe relación directa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

Palabras claves: Estrés académico, hábitos de estudio, condiciones, reacciones, conocimiento

ABSTRACT

The purpose of this research was to establish the degree of relationship between academic stress and study habits in high school students of the Santiago Antunez de Mayolo Educational Institution - Shulluyaco, Huánuco, 2021. The approach was quantitative, descriptive type with a correlational level and design. The sample consisted of 80 high school students to whom the survey technique and two questionnaires were applied, the SISCO questionnaire (Barraza, 2006) for the academic stress variable and Study Habits questionnaire (Manuel Álvarez González and Rafael Fernández Valentín, 2015). The results indicate that 43.75% of the study group presented a low level of academic stress, 53.75% a medium level and 2.5% a high level. With respect to study habits, it was observed that 2.5% of the study group are students with important aspects to improve and 97.5% are acceptable student, could improve in some aspect. The result of the chi-square that measures the correlation of the two variables gave a p-value of 0.963, which is greater than the level of significance (95%). In conclusion, there is no direct relationship between academic stress and study habits in high school students of the Santiago Antunez de Mayolo Educational Institution - Shulluyaco, Huánuco, 2021.

Key words: Academic stress, study habits, conditions, reactions, knowledge.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	ix

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema.....	11
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	13
1.3. Viabilidad de la investigación.....	14
1.4. Formulación del problema.....	14
1.4.1. Problema general.....	14
1.4.2. Problemas específicos.....	14
1.5. Formulación de objetivos.....	15
1.5.1. Objetivo general.....	15
1.5.2. Objetivos específicos.....	15

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1. Formulación de hipótesis.....	16
2.1.1. Hipótesis general.....	16
2.1.2. Hipótesis específicas.....	16
2.2. Operacionalización de las variables.....	17
2.3. Definición operacional de las variables.....	19

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de investigación.....	20
---	----

3.2.	Bases teóricas.....	25
3.2.1.	Estrés académico.....	25
a)	Definición.....	25
b)	Síntomas del estrés académico.....	26
c)	Tipos de estrés académico.....	27
d)	Las etapas del estrés.....	29
3.2.2.	Hábitos de estudio.....	30
a)	Definición.....	30
b)	Detección de los hábitos de estudio.....	31
c)	Tipos de hábitos de estudio.....	32
d)	Formación de hábitos de estudio.....	32
e)	Beneficios para adoptar hábitos de estudio positivos.....	33
f)	Técnicas de estudios para la formación de hábitos.....	35
3.3.	Bases conceptuales.....	36

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1.	Ámbito.....	37
4.2.	Tipo y nivel de investigación.....	37
4.2.1.	Tipo de investigación.....	37
4.2.2.	Nivel de investigación.....	37
4.3.	Población y muestra.....	37
4.3.1.	Descripción de la población.....	37
4.3.2.	Muestra y método de muestreo.....	38
4.3.3.	Criterios de inclusión y exclusión.....	38
4.4.	Diseño de investigación.....	39
4.5.	Técnicas e instrumentos.....	39
4.5.1.	Técnicas.....	39
4.5.2.	Instrumentos.....	39
4.5.2.1.	Validación de los instrumentos para la recolección de datos.....	40
4.5.2.2.	Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.....	40
4.6.	Técnica para el procesamiento y análisis de datos	41

4.7. Aspectos éticos.....	41
---------------------------	----

CAPÍTULO V. RESULTADOS

5.1. Análisis descriptivo.....	42
5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis.....	50
5.3. Discusión de resultados.....	51
5.4. Aporte científico de la investigación.....	53

CONCLUSIONES.....	54
-------------------	----

SUGERENCIAS.....	55
------------------	----

REFERENCIAS.....	56
------------------	----

ANEXOS.....	60
--------------------	-----------

ANEXO 01. Matriz de consistencia

ANEXO 02. Consentimiento informado

ANEXO 03. Instrumentos

ANEXO 04. Validación de los instrumentos por expertos

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un tema que hoy en día preocupa a profesores y padres de familia, sabemos que es un malestar que viven los estudiantes frente al estudio y se produce en todos los niveles educativos. Muchos de los estudiantes pueden presentar ansiedad frustración, aislamiento, dificultad en la resolución de problemas cotidianos y académicos, conflictos con sí mismos y compañeros y sentirse incapaces.

La definición otorgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) al estrés académico como la “reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos”.

Así mismo Barraza (2008) lo define como un proceso que comienza cuando el estudiante valora las demandas del entorno educativo como estresantes, lo que crea un desequilibrio sistémico (situación de estrés), que provoca síntomas desagradables (indicadores de desequilibrio) y obliga al estudiante a aplicar varias estrategias de afrontamiento para restaurar el balance perdido.

Por otro lado, García- Huidobro (2000), señala a los hábitos de estudio como: "La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos".

Durante la secundaria, los estudiantes adoptan hábitos de estudio de manera no sistemática porque generalmente no se les enseña directamente. Cuando ingresan a la universidad, no sólo tienen más contenidos y requisitos, sino que también tienen menos control externo además de diferentes estilos de enseñanza. Así, la mayoría de los estudiantes requieren mejorar sus estrategias de gestión del tiempo, habilidades para tomar notas, técnicas de búsqueda y selección de información, estado de alerta y atención sostenida.

Razón por la cual me llevó a plantear como objetivo de investigación establecer si el estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

La investigación se desarrolló en cinco capítulos, siendo el esquema el siguiente:

El capítulo I presenta los aspectos básicos del problema de investigación, como la fundamentación del problema, justificación, formulación de problemas y objetivos tanto general como específicos.

El capítulo II corresponde al sistema de hipótesis, que sostiene la formulación de hipótesis general y específicas, operacionalización de variables con su respectiva definición operacional.

El capítulo III corresponde al marco teórico de la investigación, aquí se trabajó los antecedentes tanto a nivel internacional, nacional y local, el sustento teórico de las dos variables y el marco conceptual.

El capítulo IV corresponde al marco metodológico, que consta el ámbito de estudio, tipo y nivel de investigación, población y muestra, así como también las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Por último, el capítulo V corresponde a los resultados y discusión, en ella se trabajó el análisis descriptivo e inferencial, discusión de resultados y el aporte científico de la investigación.

Finalizando con la presentación de las conclusiones, sugerencias, referencias y anexos.

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema

El estrés se ha vuelto en una preocupación de sanidad pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, independientemente de las condiciones laborales, económicas, sociales o culturales en las que trabajen. De esta manera, los jóvenes ingresantes a la universidad experimentan una transición en sus vidas, debido a que la etapa escolar es distinta a la etapa universitaria, y los nuevos requisitos traen consigo una mayor carga académica y nuevas responsabilidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a inicios de los meses del 2020, declaró el brote de un nuevo virus que fue denominado como la enfermedad del coronavirus (COVID-19), la cual fue Desde entonces fue reconocida como una amenaza internacional de salubridad pública. El confinamiento trajo consigo problemas también de salud mental como el estrés, aunque los humanos tenemos mecanismos para lidiar con él, los efectos del estrés dependen de la percepción individual. Cada persona puede reaccionar de manera muy diferente ante una misma situación estresante, dependiendo de varios factores (personalidad, apoyo social, experiencia previa, etc.). Los niños que dejaron de asistir a sus Instituciones Educativas tuvieron que adaptarse a una nueva modalidad de enseñanza llevando consigo sus clases remotas y esto a su vez provocó en ellos un problema para desarrollar con normalidad sus clases.

La forma en que se produce esta percepción determina la respuesta neurobiológica a presión. Si se está expuesto a estrés severo o repetitivo o si sólo puede considerarse inesperado e incontrolable, no sólo tendrá un gran impacto en nuestra salud, especialmente en nuestro cerebro, sino que también afectará a la educación de los niños de Básica Regular.

Según la UNICEF (2021), hay 139 millones de niños en el mundo han vivido la cuarentena domiciliar aplicada en todo el país, durante nueve meses después de la pandemia del coronavirus fue calificada como pandemia, esto significó que las personas estaban obligadas a permanecer en sus casas incluidos los niños de países como Paraguay, Perú y Nigeria, muchos de ellos se sintieron solos, ansiosos y preocupados por su educación.

Así lo descubrió el estudio U-Report de UNICEF para América Latina y el Caribe. Más de una cuarta parte de los adolescentes sufre ansiedad y el 15% sufre depresión. En los años previos a la epidemia, los niños que iban a la escuela morían a causa del estrés, una tendencia que se ha descubierto que afecta a niños de entre 13 y 8 años en todo el mundo. El estrés leve fue del 13,46% y el estrés severo del 3,85%. Horacio Vargas, psiquiatra infanto-juvenil del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), dice que entre el 30 y el 40 por ciento de los niños y adolescentes peruanos tienen problemas de salud mental en este momento de aislamiento social.

Según los estudios del Ministerio de Salud (MINSA) y UNICEF, se estima que 4 de cada 10 estudiantes no lograron adaptarse con comodidad a las nuevas modalidades educativas, de estos, un 10% tuvieron dificultades académicas.

A esta problemática se suma el problema de no adquirir hábitos de aprendizaje en etapas tempranas de estudio, según Cárcamo (2017) esto conduciría a dificultades para organizar y planificar estudios, aplicar técnicas de memorización, comprender una lectura mientras se estudia en casa y planificar adecuadamente estrategias para aumentar su motivación, esto traería como consecuencia un alto estrés académico.

El Ministerio de Educación (2016) desarrolló un estudio centrado en las instituciones. Según un estudio de las Instituciones Educativas del Estado de Lima, sólo el 20% de los estudiantes tiene buenos hábitos de estudio y el puntaje promedio es bajo, entre 43 y 37%.

Estas manifestaciones de estrés académica y malos hábitos de estudio se observaron en los niños de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, donde los estudiantes ingresan a sus clases virtuales cansados y sin ganas de realizar los trabajos de los temas a desarrollar, la poca participación en clase, a esto se suma la alta demanda de actividades o tareas por desarrollar de la estrategia Aprendo en Casa, por todo lo mencionado anteriormente se deduce que los estudiantes están inmersos en un ambiente que puede provocar altos niveles de estrés.

1.2. Justificación e importancia de la investigación

Justificación teórica, porque permitió obtener mayor conocimiento y así entender de manera detallada como el estrés académico y los hábitos de estudios se relacionan.

Justificación pedagógica, la investigación permitió a los docentes identificar los síntomas del estrés académico que presentan sus estudiantes debido a las clases virtuales y también les ayudará a desarrollar nuevas estrategias y métodos de enseñanza creativos para que puedan poner en práctica los hábitos de estudio, llevando a que los estudiantes adopten diferentes estrategias a lo largo de su formación académica para así mejorar su rendimiento académico.

Justificación práctica, los resultados contribuyeron con la mejora de algunos aspectos de la Institución Educativa Santiago Antunez De Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, con el fin de mejorar los hábitos de estudios partiendo por entender la problemática del estrés académico.

1.3. Viabilidad de la investigación

La investigación presentó condiciones técnicas y operativas que aseguraron el desarrollo de los objetivos trazados. Además, en cuanto al desarrollo del tema de la investigación se contó con la bibliografía necesaria, con la predisposición del director y el apoyo de los estudiantes que formaron parte de la muestra de la Institución Educativa donde se llevó a cabo la investigación.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?

1.4.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?
- b) ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudios en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?

1.5. Formulación de objetivos

1.5.1. Objetivo general

Establecer el grado de relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.
- b) Determinar el nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1. Formulación de las hipótesis

2.1.1. Hipótesis general

Hipótesis nula (H_0)

No existe relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

Hipótesis alternativa (H_1)

Existe relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

2.1.2. Hipótesis específicas

- a) Existe un alto nivel de estrés académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.
- b) Existe un bajo nivel de hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

2.2. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés académico	El estrés escolar es un proceso cíclico, adaptativo y psicológico que ocurre cuando los estudiantes se ven expuestos a un conjunto de demandas (inputs) que son percibidas como estresantes en el ambiente escolar. Si estos factores estresantes conducen a un desequilibrio en el sistema (estresores) se pueden observar una serie de síntomas (un síntoma de desequilibrio) Cuando estos desequilibrios determinan el desempeño del estudiante (resultados) para restablecer el equilibrio del sistema. (Barraza, 2006)	Situación de estrés	Sobrecarga de trabajos
			Evaluaciones
			Tipo de trabajo
			Entendimiento del tema
			Participación en clases
			Tiempo para realizar el trabajo
		Reacciones físicas	Trastorno de sueño
			Fatiga crónica
			Dolores de cabeza
			Problemas de digestión
			Rascarse o morder las uñas
		Reacciones psicológicas	Somnolencia
			Inquietud
			Depresión o tristeza
			Ansiedad o angustia
			Problemas de concentración
		Reacciones comportamentales	Irritabilidad
			Conflicto o discusión
			Aislamiento
Desgano			
		Aumento o reducción de consumo de alimentos	
HÁBITOS DE ESTUDIO	Los hábitos de estudio son las experiencias educativas generales	Condiciones físicas y ambientales	Actitud general ante el estudio

estudio	que los estudiantes tienen que aprender, incluyendo el proceso de organización y gestión del tiempo y el espacio, los métodos y habilidades de aprendizaje, el esfuerzo y la cantidad de aprendizaje. (Zárate et al., 2018)		Lugar de estudio
			Estado físico
		Planificación y estructuración del tiempo	Plan de trabajo
			Trabajo efectivo
		Conocimiento de técnicas básicas	Técnicas de estudio
			Exámenes y ejercicios

2.3. Definición operacional de las variables

2.3.2. Variable 1: Estrés académico

El estrés académico, es una variable abstracta que evalúa el comportamiento de los estudiantes en función a sus reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, que desencadenan el estrés académico.

2.3.2. Variable 2: Hábitos de estudio

Conducta repetida durante el aprendizaje en relación a las condiciones físicas y ambientales, la planificación y estructuración del tiempo y el conocimiento de técnicas básicas.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de investigación

García, Z. (2019) en su investigación titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico”, Universidad Nacional de Educación, Ecuador. Su propósito fue promover hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado B de la Escuela Primaria Manuel de Echeandía del Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar, en el semestre 2018-2019. Se utilizó como instrumento un cuestionario tipo Likert con 15 preguntas relacionadas con hábitos de aprendizaje. Los resultados confirmaron que al adoptar hábitos de estudio mejoran su rendimiento académico, lo que también se refleja en sus calificaciones.

Pineda, O. & Alcántara, N. (2017) en su investigación titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Universidad Tecnológica de México. El objetivo fue conocer la relación entre los hábitos de estudio de los estudiantes de álgebra y el éxito académico en la universidad privada de San Pedro Sula en el año académico 2016. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y un diseño transversal. La muestra estuvo compuesta por 238 estudiantes mediante muestreo probabilístico no experimental. Se utilizó como instrumento los hábitos de investigación de Mena, Golbach y Veliz (2009), con una confiabilidad de 0,89. Los resultados del estudio muestran la existencia de una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio de los estudiantes que aprenden álgebra y el nivel de éxito académico.

Núñez, K. (2019) en su investigación “Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018”, Universidad Peruana Unión, tesis de maestría. El propósito fue analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria. El estudio fue de carácter no experimental, transaccional o

transversal, y la población estuvo conformada por 135 estudiantes. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO, que contenía 33 ítems y tuvo una confiabilidad dividida por la mitad de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90. De igual forma se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, que consta de 55 ítems con dos opciones de respuestas que fueron agrupadas en 5 dimensiones. Los resultados alcanzados muestran que el 63,4% de los estudiantes tienen niveles bajos de estrés y sólo el 9,9% de los estudiantes tienen niveles de estrés académico altos a muy altos. Con respecto a los hábitos de estudio, el 34,7% de los estudiantes se encontraba en un nivel medio y el 31,7% en un nivel bajo. En resumen, existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio de baja intensidad.

Amache, A. (2017) en su investigación titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes de segundo de secundaria de las I.EE. de la RED San Cristóbal, Cuchumbaya y Carumas-Moquegua-2018”. El propósito fue esclarecer la relación entre hábitos de estudio y capacidad académica en el ámbito comunicativo de estudiantes de segundo año de secundaria. La población y muestra estuvo compuesta por 31 estudiantes de segundo año de cuatro instituciones educativas. Se utilizaron como instrumentos el Inventario de Conductas de Aprendizaje y el protocolo final del año académico 2017 en el ámbito de la comunicación. Los resultados mostraron que el 45,16% de los estudiantes categorizaron sus hábitos de estudio en categorías de tendencia, teniendo el 25,81% de los estudiantes hábitos de estudio positivos y el 29,04% de los estudiantes tendencias negativas. Concluyó que existe relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el ámbito de la comunicación para estudiantes de segundo año de secundaria, rho de Spearman = 0.366 y $p < 0,05$.

Chipana, V. & Muñoz, M. (2017). En su investigación titulada “Hábitos de estudio en estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución Educativa pública y privada, Independencia, 2014”. Universidad Cesar Vallejo, tesis de maestría. El propósito fue conocer si existen diferencias en los hábitos de estudio de los estudiantes de quinto año de escuelas secundarias públicas y privadas. El

método utilizado fue el hipotético-deductivo con un diseño de investigación descriptivo comparativo. La muestra estuvo compuesta por 162 estudiantes, 131 estudiantes de I.E públicas y 31 estudiantes de IE privadas, se realizó una encuesta sobre hábitos y habilidades de estudio. España fue verificada por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín. Los resultados mostraron que el 0% de los estudiantes no practicaban buenos hábitos de estudio en el IE privado, mientras que el 4,58% de los estudiantes del IE público tenían buenos hábitos de estudio. En cuanto a hábitos aceptables, la proporción de alumnos de IE públicos es del 30,5% frente al 16,13% de alumnos de IE privados. En conclusión, hay evidencia en Independencia 2014 de que no existen diferencias significativas en los resultados de los hábitos de estudio entre los estudiantes de quinto grado en I.E privadas y públicas.

Perlacios, C. (2020) en su investigación titulada “Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios”, Universidad Nacional De San Agustín de Arequipa, para optar el grado de Maestría. El objetivo fue determinar la relación entre inteligencia emocional, manejo del estrés, estilo de vida saludable y estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. El método utilizado fue cuantitativa y correlacional, y el diseño fue no experimental y transversal. La muestra fue conformada por 299 jóvenes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Inteligencia Emocional, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (COPE), el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). En cuanto a los resultados se halló que existe una correlación inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico, con valor calculado $r = -0,153$, valor $p = 0,008$ ($p < 0,05$). En conclusión, se observó un estilo de vida saludable con un valor de $\beta = -0,707$. El nivel mínimo de estrés académico es 0.000.

Alcos, N. (2020) en su investigación “Estrés académico relacionado al rendimiento académico en estudiantes del instituto de Educación Superior Pedagógico Puno, 2017” para optar el grado de Maestro en Educación. El

objetivo es confirmar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar entre los estudiantes del IESPP 2017. El estudio se describió mediante un diseño correlacional con una muestra de 103 estudiantes. Se utilizó una escala para medir varios factores estresantes. Estrés académico Los 31 ítems del SISCO y las variables de rendimiento académico fueron tomados directamente de los registros del instituto de investigación correspondiente. Como resultado, el 89% de los estudiantes experimenta en ocasiones situaciones estresantes, el 82.52% en ocasiones presenta reacciones de estrés físico, el 51.46% en ocasiones presenta reacciones psicológicas, el 47.57% presenta reacciones de estrés conductual y el 3.88% rendimiento académico, un nivel excelente de 93.20%. % al mejor nivel, 2.91% para actividades académicas regulares. El análisis estadístico reveló una relación significativa entre la respuesta psicológica y el rendimiento académico ($p=0,049$), y el estrés residual no mostró significación estadística ($p>0.05$).

Nuñez (2019) en su investigación “Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghamurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018”, para optar el grado de maestro. El propósito fue examinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria. William Billinghamurst. El estudio tuvo un diseño correlacional, no experimental, transversal y la muestra estuvo conformada por 135 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO López (2017) adaptado para la variable estrés académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM.85 DE Vicuña (2014) para la variable hábitos de estudio. Los resultados mostraron que el 63,4% de los estudiantes presentaban bajos niveles de estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Por otro lado, el 35% de los estudiantes tuvo una conducta de aprendizaje promedio. Se concluye que existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio de baja intensidad ($r = 0.203$; $p < 0.042$).

Melchor, M. (2016) realizó una investigación titulada “Estrés académico y su relación con la autoestima de los estudiantes de la Universidad de Cañete” para optar el grado de magister en Ciencias de la Educación. El objetivo fue investigar la relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de la Facultad de Administración de la Universidad de Cañete. Su enfoque era cuantitativo, descriptivo, correctivo u orientado a eventos. Se utilizó un cuestionario dirigido a 150 estudiantes, y el proceso de validez y confiabilidad del instrumento y el procesamiento de datos se manejaron mediante el programa estadístico SPSS V-22. En los resultados se obtuvo que la hipótesis general de investigación fue aprobada. Es decir, el nivel de estrés académico se relacionó inversa y significativamente con el nivel de autoestima de los estudiantes de administración. La conclusión es que hay buenas razones para concluir que el nivel de estrés académico es regular entre los estudiantes de negocios, y hay buenas razones para concluir que el nivel de autoestima es bajo entre los estudiantes de negocios de la Universidad de Cañete.

Vilcherres, S. (2015) en su investigación titulada “Estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación en el año 2014” para optar grado de Maestría en Educación. Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre estas variables. El enfoque fue cuantitativo de tipo de investigación descriptiva correccional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de ambos géneros de manera aleatoria que cursaban del 5to. al 10mo. ciclo de la facultad de Pedagogía y Cultura Física a quienes se les aplicó el Inventario de Estrés Académico. Los resultados muestran que el nivel de Estrés Académico que tienen los es medio o regular, quiere decir que esta es controlable. El nivel de rendimiento académico que tienen los estudiantes es bajo, quiere decir que es un nivel de rendimiento inadecuado. Los resultados del nivel de significancia de 0.05 y con un $p - \text{valor} = 0.000 < 0.05$ y con un valor de $\rho = 0,831$, lo que demuestra que los resultados pueden ser generalizados a la población de estudio. En conclusión, existe una relación directa y significativa entre el Estrés Académico y el

Rendimiento Académico de los estudiantes de la facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Estrés académico

a) Definición

Según OMS, el estrés académico es la “reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos”.

Orlandini (1999) citado en Mazo et al., (2013) define al estrés académico como como el estrés excesivo que se crea en una persona durante el aprendizaje y ocurre en algún contexto relacionado tanto individualmente como en el salón de clase.

Caldera (2007) define el estrés académico como algo que surge de las demandas planteadas por el sector educativo, por lo que este problema puede afectar tanto a estudiantes como a docentes.

Jerez y Oyarzo (2015) indican que el estrés académico, conocido como proceso psicológico, se presenta en tres períodos: En el primer período, los estudiantes se ven expuestos a una serie de exigencias académicas que se denomina carga. En el segundo periodo los factores estresantes provocan desequilibrios en el cuerpo y afectan la salud física, cognitiva y psicosocial. Finalmente, el tercer momento ocurre cuando los estudiantes buscan recuperar el equilibrio a través de conductas adaptativas adquiridas a través del descubrimiento o aprendizaje.

Según Sagar y Singh (2017), los estudiantes, particularmente los de secundaria, sufren ansiedad, estrés y depresión debido al estrés escolar y la presión de los padres.

Todos pueden reaccionar ante esa situación estresante de maneras muy diferentes en muchos sentidos. (personalidad y experiencia)

b) Síntomas del estrés académico

Existen muchos proyectos de los indicadores de estrés, y según Polo, Hernández y Poza (1996), los indicadores se pueden encontrar en tres niveles:

- **Nivel fisiológico:** latidos del corazón, problemas estomacales, temblores, sequedad de boca, dificultad para tragar.
- **Nivel cognitivo:** preocupación, miedo, pensamientos negativos, incertidumbre, llanto.
- **Nivel de actividad física:** movimientos repetitivos de partes del cuerpo, movimientos torpes, fumar, beber alcohol, tartamudez, dificultad para expresarse verbalmente.

Entre ellos se encuentran Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro y Mejías (2008) muestran que los síntomas del estrés académico son:

- Ansiedad
- Insomnio
- Perdida de la capacidad para socializarse
- Irritabilidad
- Estado del Yo

Este estudio se basa en la opinión de Barraza (2005) quien afirmó que el estrés académico refleja el estrés que experimenta el cuerpo ante situaciones estresantes, el cual se puede observar en:

- **Síntomas físicos:** síntomas propios del cuerpo como alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, trastornos digestivos, fatiga crónica (fatiga permanente), somnolencia o aumento de la necesidad de dormir, dolor abdominal, diarrea, etc. Es una reacción.

- **Síntomas psiquiátricos:** relacionados con el funcionamiento cognitivo o emocional de un individuo. Estos incluyen inquietud, incapacidad para relajarse y mantener la calma, ansiedad, mayor tendencia al miedo, sensación de vacío, sentimientos de depresión o tristeza y problemas para concentrarse.
- **Síntomas de comportamiento:** Estos incluyen comportamientos como fumar, aislamiento de los demás, desgana para asistir a la escuela, tendencia a luchar, discutir o discutir y ausentismo en clase.

c) **Tipos de estrés académico**

- **Eustress**, conocido como estrés positivo, es definido por Delgado (2005) a partir de la relación entre el individuo y el estresante, que se caracteriza por la creatividad y disposición del sujeto ante eventos estresantes, así como el individuo que él por lo general, prepara su estado mental y estado físico para desempeñarse en condiciones razonables. Asimismo, se puede observar un estado de equilibrio y bienestar en el sujeto. El cerebro también está atento, lo que beneficia al individuo al estar preparado para cualquier evento.

Para Flores (2017) el eustress es un estado estresante de emociones positivas, y estas situaciones se interpretan como desafíos o desafíos que generan una óptima energía física y mental del individuo y completan con éxito la actividad deseada.

Según Recalde y Almeida (2014), el eustress es el estrés que trae alegría porque las personas lo hacen en armonía consigo mismas, con su entorno y con su propia adaptabilidad.

- **El Distrés**, también llamado estrés negativo, caracterizado por ser perjudicial y desmotivante, es producido por una sensación de frustración, siendo dañino, generando desgaste personal.

Este tipo de estrés trae como consecuencia, la disminución del rendimiento del sujeto que lo experimenta, incrementa la posibilidad de padecer alguna enfermedad o de ser víctima de algún accidente. Los acontecimientos estresores pueden ser internos o externos, de naturaleza física, químico o social y se encuentran en cualquier factor de nuestro entorno como la familia, el trabajo, enfermedades, el clima, las frustraciones, las adicciones, etc. (Delgado, 2005).

Para Flores (2017) que se presentan son interpretadas como amenazas, daños o pérdida, lo cual genera en el organismo del individuo una excesiva activación psicofisiológica. De acuerdo a Recalde y Almeida (2014) el distrés es todo aquello que le disgusta y a pesar de ello lo hace en contra de sí misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación.

d) **Las etapas del estrés**

En 1956, Sayle teorizó en Rodríguez (2018) que la respuesta al estrés consta de tres etapas distintas.

- **Alertas de reacción:** se activan tan pronto como se detecta una amenaza. Durante esta etapa se presentan varios síntomas, además de una bajada de la temperatura corporal y un aumento del ritmo cardíaco.
- **Resistencia:** el organismo se adapta a la situación o circunstancias, pero permanece activado, aunque en menor medida que la etapa anterior. Si una situación estresante se prolonga durante mucho tiempo, la activación desaparece porque los recursos se consumen más rápido de lo que se producen.
- **Fatiga:** El cuerpo acaba agotando sus recursos y poco a poco va perdiendo la adaptabilidad de la etapa anterior.

3.2.2. Hábitos de estudio

a) **Definición**

Un hábito es una "costumbre", entonces el hábito de estudio vendría a ser la "costumbre de estudiar". Por lo tanto, se diría que los hábitos de estudios son habilidades de aprendizaje que pueden que pueden apoyar el progreso humano.

Un hábito es una acción repetida que funciona como respuesta a una experiencia previa determinada por un contexto. Según las teorías cognitivas más actuales, no es únicamente una automatización, sino que incluye a la conciencia, las metas y la motivación del momento.

Belaunde (1994) define a los hábitos de estudio como la forma en que el estudiante se encuentra en el día a día en su quehacer académico, lo que incluye la necesidad de organizar factores como el tiempo, el espacio, las técnicas y los métodos de estudio. En este sentido, los alumnos deben saber seleccionar, recuperar, almacenar, organizar e integrar nuevos conocimientos y apoyarse en las habilidades adquiridas.

Álvarez & Fernández (1999) definen los hábitos de estudio como “la costumbre de estudiar con cierta frecuencia y para conseguirlo es necesario establecer y dedicar sistemáticamente unas, determinadas horas al estudio” (p.31).

Según Negrete (2009) es una actividad o experiencia que se realiza de manera continua con el fin de maximizar los beneficios de las actividades de los estudiantes. Esto significa administrar su tiempo, mejorar su pensamiento y memoria y poder leer, tomar notas y escribir, realizar exámenes, dar retroalimentación, mejorar la motivación escolar y las relaciones interpersonales.

En la práctica, los hábitos de estudio se refieren a métodos de aprendizaje a través de la capacitación, formas organizadas de realizar el trabajo y aprender a producir el mismo trabajo de manera más consistente y sencilla. Todo tipo de actividad física (actividad física) y actividad mental (pensar, sentir, querer, pensar, sentir, prestar atención,

juzgar, recordar, etc.) están fuertemente influenciadas por las leyes de la cultura.

Cada uno tiene una manera muy especial de aprender. Se puede decir que tienes un método y hábitos de estudio que facilitan la comprensión del curso. Aunque este método de estudio es apropiado en algunos casos, por mucho que repases, igual obtendrás una mala calificación.

b) Detección de los hábitos de estudio

La mejor forma de detectar si los estudiantes tienen hábitos de estudio es hacer un diagnóstico que le permita analizar las posibles técnicas a utilizar para superar debilidades y mejorar fortalezas y áreas de oportunidad, todo ello con la intención de mejorar el desempeño de los estudiantes.

Una herramienta adecuada para conocer si tienen buenos hábitos o no, es a través de un test de evaluación para conocer los hábitos de estudio que permite observar las fortalezas y debilidades de los estudiantes en sus estudios, ya que los resultados obtenidos serán un indicador para reflexionar y tomar decisiones de cara a mejorar aspectos que representan dificultad para lograr el éxito académico.

c) Tipos de hábitos de estudio

Según el SEP (2014) existe tres tipos de hábitos de estudio que son las siguientes:

- **Hábitos útiles:** Son hábitos que involucran actividades cotidianas, como escuchar cuentos, tomar notas, investigar más sobre un tema, preguntarle al maestro cuando tienes preguntas y hablar con tus compañeros. Todas estas actividades se llevan a cabo en el ambiente escolar, los estudiantes pueden realizar su trabajo diario y estudiar en casa en el horario programado.
- **Hábitos de improvisación:** Son condiciones que no están garantizadas y que deben mejorarse. Por ejemplo, si los estudiantes tienen tiempo limitado fuera de la escuela, es un buen momento para estudiar a medida que se acercan las fechas de los exámenes o

prepararse para presentaciones nocturnas si es necesario. Estos hábitos continúan mejorándose.

- **Hábitos dominantes:** Se vuelven compulsivos porque son exigentes e interfieren en la vida diaria, pero no deben serlo porque causan estrés al estudiante. Por ello, es necesario organizarse y planificar bien y asignar tiempo a cada actividad y espacio.

d) Formación de hábitos de estudio

Para crear un hábito de estudio en los estudiantes se debe motivarlos para el logro de sus metas y que a su vez se puedan mantener durante todo el tiempo y que sean repetitivos y aplicados en cualquier intervalo de tiempo y espacio.

Vásquez (2016) señala que el desarrollo de la autonomía, el refuerzo positivo por parte de los padres y prestar atención a los intereses del niño, son los factores determinantes en la formación de los hábitos de estudios. El menor replicará con gusto la conducta adquirida de sentarse a estudiar y cada vez se tornará más autónomo. (p.12)

SEP (2014) señala que se crean realizando ciertos procesos. Las acciones a tomar son:

- A través de la repetición continua de acciones, los estudiantes desarrollan hábitos y antes de que se den cuenta, están aprendiendo en un tiempo planificado.
- Es importante que los estudiantes comiencen con pequeñas acciones, especialmente en los cursos más difíciles.
- Alentar a los estudiantes a visualizar el éxito en sus mentes para mejorar el rendimiento académico.
- Identificar las consecuencias de no cambiar los hábitos de estudio (fracaso, desaprobación, abandono escolar).

- Motiva a los estudiantes a seguir intentándolo y mejorando. Los recordatorios deben utilizarse tanto por escrito como en medios digitales como teléfonos móviles.
- Mantener una actitud optimista hacia el cambio y la mejora.

e) **Beneficios para adoptar hábitos de estudio positivos**

Los beneficios que obtienen los estudiantes al desarrollar, desarrollar y fortalecer hábitos de estudio impactan directamente cinco dimensiones personales:

- **Aspecto cognitivo:** Encuentra tu estilo de aprendizaje, cumple con los requisitos propuestos y mejora tu rendimiento académico.
- **Aspecto emocional:** Desarrollar hábitos de estudio aumenta la motivación, la determinación y el control.
 - ✓ El papel del docente es despertar la motivación, el proceso de aprendizaje y el comportamiento de los estudiantes para que puedan aplicarlo espontáneamente a la lección.
 - ✓ La motivación es lo que hace que las personas actúen. Despierta el deseo de aprender.
 - ✓ La motivación es un componente cognitivo que está presente durante todo el proceso de aprendizaje.
 - ✓ Los hábitos de estudio generan satisfacción personal y autoevaluación del desempeño.
 - ✓ La motivación moldea la forma en que los estudiantes piensan y el tipo de aprendizaje que resulta.
- **Aspectos físicos:** Todas las funciones sensoriomotoras intervienen en la realización de diversas actividades y en su diseño también se tienen en cuenta los aspectos físicos.
- **Aspectos psicológicos:** Al desarrollar hábitos de estudio, los estudiantes desarrollan más relaciones interpersonales con otros compañeros, profesores, administradores y personas ajenas al entorno educativo a través del intercambio de ideas, experiencias y

valores. Podrás transmitir emociones y actitudes y aprender más sobre las personas con las que interactúas. Siempre debes considerar las relaciones al planificar tus hábitos de estudio. Porque este es el momento en el que puedes comunicarte contigo mismo. Por eso, es importante desarrollar ciertas habilidades para cuidar este tipo de relaciones.

f) **Técnicas de estudios para la formación de hábitos**

Para organizar de manera eficaz y eficiente los tiempos de estudio y trabajo y así mejorar el rendimiento académico, docentes pueden enseñar a sus alumnos las diferentes técnicas de estudio, como las que se mencionan a continuación.

- **Toma de notas:** es una técnica que ayuda eficazmente a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico, siempre y cuando se sigan los pasos anteriores en su realización: escuchar, comprender, analizar y seleccionar, que les sean útiles. El alumno debe ser capaz de tomar notas correctamente durante la lección, estas serán las bases principales para comprender y mantener bien el tema. Por esta razón es importante tener en cuenta que la toma de notas requiere un conjunto de habilidades que analizaremos a través de la actividad posterior.
- **Realizar notas al margen (en apuntes o libros):** las notas marginales o notas marginales son inseparables del párrafo, nos permiten obtener en un par de palabras la idea fundamental del mismo, van de la mano con el subrayado y la comprensión de la lectura y soy la fuente para dibujar diagramas.
- **Subrayar:** Subrayar texto es una excelente manera de aprender y ganar mucho con la lectura, por lo que los estudiantes no deben ignorarlo. Cuanto más subrayes, más palabras clave darán significado a tu resumen y más necesitarás considerar el propósito, las ideas principales y los diagramas detallados que forman un hilo conductor. El resumen deberá completarse utilizando apuntes tomados durante la clase.

3.3. Bases conceptuales

a) Estrés académico

El estrés por estudios es una reacción normal a las diversas exigencias y exigencias de la vida académica, entre ellas: B. Pruebas, exámenes, tareas, presentaciones, etc.

b) Hábitos de estudio

Son conductas que deben practicarse de forma habitual junto con técnicas de estudio, cuyo principal objetivo es mejorar la capacidad de adquirir y consolidar conocimientos y hábitos de aprendizaje, de estudio, para influir positivamente en la consecución del éxito académico de los alumnos.

c) Condiciones

Una condición es el estado o situación en la que alguien o algo se encuentra. También es una circunstancia que afecta a un estado o un proceso.

d) Reacciones

Las reacciones son respuestas que incluyen el comportamiento de una persona ante una situación o estímulo inesperado.

e) Conocimiento

El conocimiento capacidad de una persona para identificar, observar y analizar hechos e información del mundo que la rodea.

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Ámbito

El estudio se desarrolló en la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo que está ubicado en el centro poblado de Shulluyaco, distrito de Chacabamba de la provincia de Yarowilca de la región de Huánuco.

4.2. Tipo y nivel de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

El enfoque del estudio es cuantitativo, según Hernández (2014), una investigación es del tipo cuantitativa cuando tiene como propósito cuantificar los datos obtenidos de una muestra.

El tipo de estudio es no experimental, descriptivo porque miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos y dimensiones a investigar (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

4.2.2. Nivel de investigación

El nivel de estudio según los autores Hernández, Fernández y Baptista (2006), corresponde al nivel correlacional porque mide la relación entre la variable 1 y la variable 2 en un determinado momento sin precisar el sentido de causalidad.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Descripción de la población

La población fue conformada por estudiantes de secundaria del 1ro al 5to año de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo de Shulluyaco, Huánuco.

Población		
Nivel	Año de estudios	Número de estudiantes

	Primer	13
	Segundo	16
Secundaria	Tercer	16
	Cuarto	19
	Quinto	24
	Total	88

4.3.2. Muestra y método de muestreo

La selección de la muestra se realizó de acuerdo al tipo de muestreo no probabilístico del tipo intencional o deliberado. Según Hernández (2014), “en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador” (p.176).

En esta investigación la población y muestra venían siendo la misma cantidad, que según López (1998) menciona que "la muestra censal es aquella porción que representa toda la población". (p.123). Pero considerando el criterio de exclusión, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes.

4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el 2021.

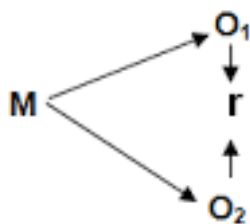
Criterios de exclusión

- Estudiantes que faltan continuamente a clases.

4.4. Diseño de la investigación

El diseño fue correlacional.

ESQUEMA:



LEYENDA:

M: Muestra de estudio

O1: Observación a la variable Estrés académica

O2: Observación a la variable Hábitos de estudio

r: Relación entre variables

4.5. Técnicas e instrumentos

4.5.1. Técnicas

La técnica utilizada para ambas variables es una encuesta que consta de una serie de preguntas sobre una o más variables a medir, según Sampieri.

4.5.2. Instrumentos

Variable 1: Estrés académico

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario SISCO del autor Barraza (2006). Este instrumento tiene 4 dimensiones y dentro de ellas cada ítem corresponde a las reacciones que pueden tener los estudiantes como físicas, psicológicas y comportamentales.

Variable 2: Hábitos de estudio

El instrumento utilizado es el Cuestionario de Hábitos de Estudio, creado por los autores Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015), que evalúa tres aspectos de los hábitos de estudio: aspectos físicos y ambientales. planificación y programación; dominio de habilidades básicas.

4.5.2.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos

La validación se realizó por juicios de expertos, en total 5 que valoraron teniendo en cuenta cuatro criterios: relevancia, coherencia, suficiencia y claridad.

4.5.2.2 Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

Para la confiabilidad del cuestionario SISCO (Barraza, 2006) se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.

La confiabilidad del cuestionario de Hábitos de Estudio (Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín, 2015) el coeficiente de Pearson es de 0,815.

4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

El recojo de datos se realizó por medio de la estadística descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva para, según Rodríguez y Crespo (2006) una vez obtenidos los datos es preciso mostrarlos de una forma ordenada y comprensible. Para ello, en los primeros resultados de nuestra investigación se utilizó la tabla de frecuencias y gráficos circulares o de sectores y gráficos de barras. La estadística inferencial, para establecer el resultado final del estudio se utilizó la prueba de chi cuadrada de Pearson, que se usa para medir la relación de nuestras dos variables.

4.7. Aspectos éticos

- Autorización previa del director de la Institución Educativa donde se realizó el estudio.
- Consentimiento informado de los estudiantes a participar como parte de la muestra de estudio.
- Respeto y confidencialidad de los datos de los participantes.

CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo

Se aplicaron los análisis descriptivos para cada objetivo específico, siendo estos los resultados:

VARIABLE 1: ESTRÉS ACADEMICO

El análisis de la primera variable, se aplicó el baremo de estrés académico y sus dimensiones, conforme la siguiente tabla:

Tabla N° 1

NIVEL	D1: SITUACIONES DE ESTRÉS	D2: REACCIONES FÍSICAS	D3: REACCIONES PSICOLÓGICAS	D4: REACCIONES COMPORTAMEN- TALES	D5: ESTRATEGIAS	ESTRÉS ACADÉMICO
Escala	1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5
N° de ítems	8	6	5	4	6	29
Rango esperado	8 - 40	6 - 30	5 - 25	4 - 20	6 - 30	29 - 145
Bajo	8 - 19	6 - 14	5 - 12	4 - 9	6 - 14	29 - 67
Medio	20 - 29	15 - 22	13 - 18	10 - 15	15 - 22	68 - 106
Alto	30 - 40	23 - 30	19 - 25	16 - 20	23 - 30	106 - 145

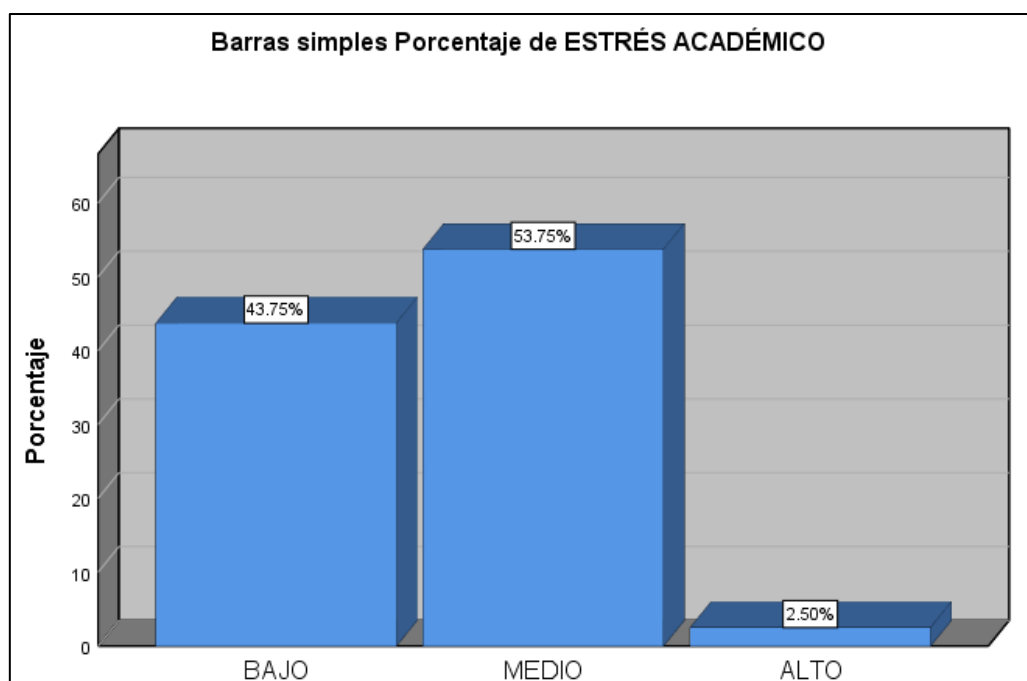
Tabla N° 2
ESTRÉS ACADÉMICO

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	35	43.8
MEDIO	43	53.8
ALTO	2	2.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.

Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 1



Interpretación: De manera global, los resultados de la variable ESTRÉS ACADÉMICO, se observó que el 43.75% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO, el 53.75% nivel MEDIO y el 2.5% nivel ALTO.

Adicionalmente, se obtuvieron los siguientes resultados en relación a las dimensiones que conforman la variable ESTRÉS ACADÉMICO, siendo los siguientes:

- **Dimensión 1: SITUACIONES DE ESTRÉS**

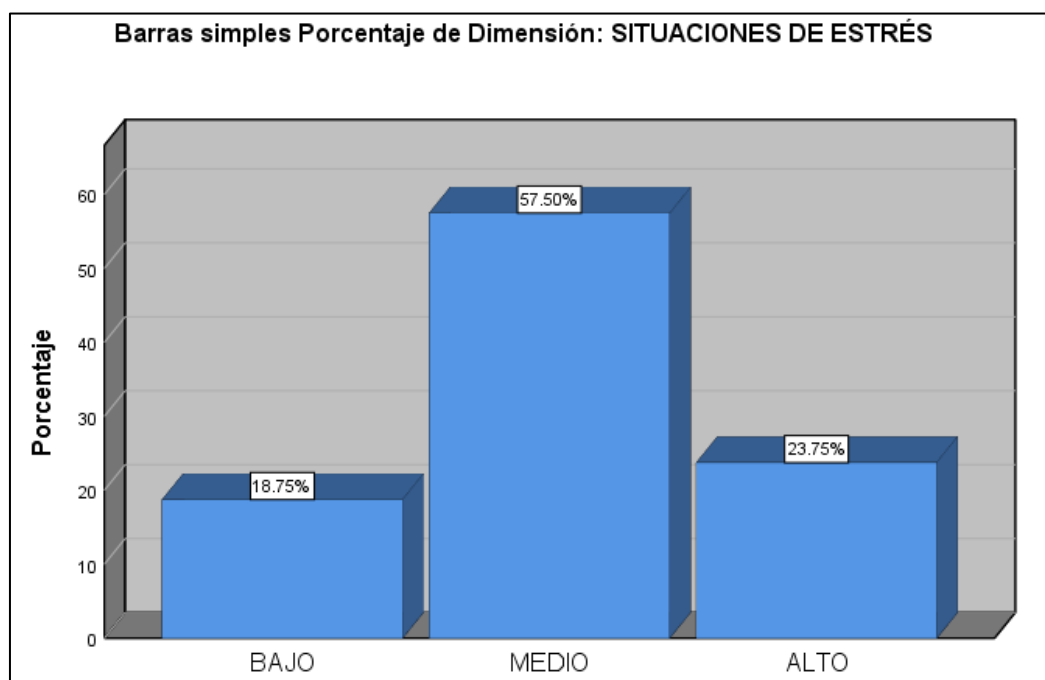
Tabla N° 3
SITUACIONES DE ESTRÉS

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	15	18.8
MEDIO	46	57.5
ALTO	19	23.8
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.

Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 2



Interpretación: En cuanto a la dimensión SITUACIONES DE ESTRÉS, se observó que el 18.75% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO, el 57.50% un nivel MEDIO y el 23.75% un nivel ALTO.

- **Dimensión2: REACCIONES FÍSICAS**

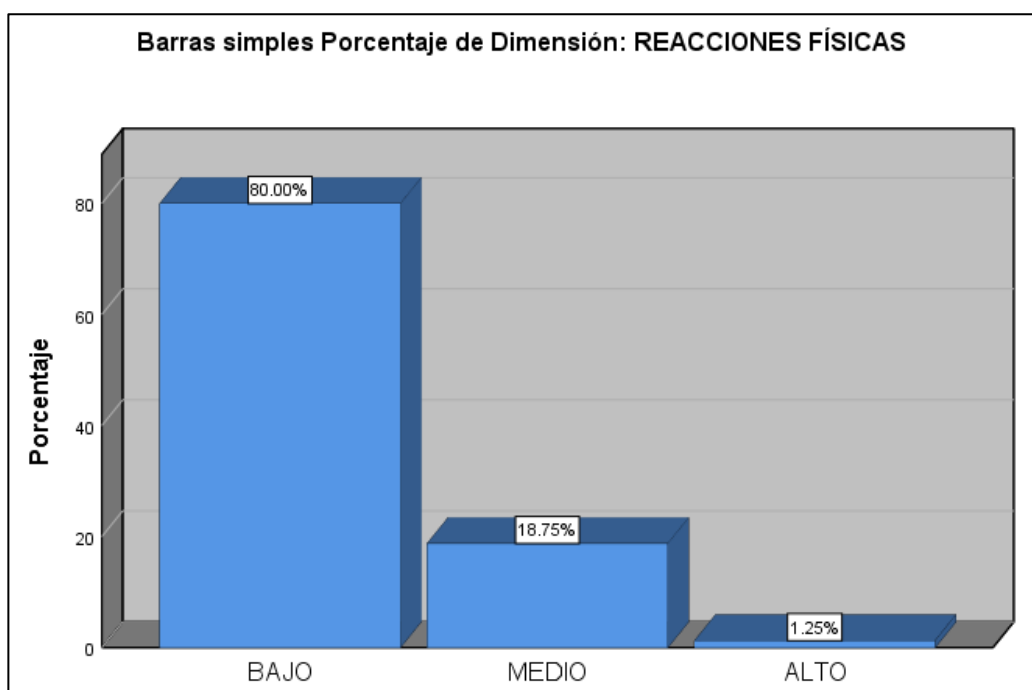
Tabla N° 4
REACCIONES FÍSICAS

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	64	80.0
MEDIO	15	18.8
ALTO	1	1.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.

Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 3



Interpretación: En cuanto a la dimensión REACCIONES FÍSICAS, se observó que el 80% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO, el 18.75% nivel MEDIO y el 1.25% nivel ALTO.

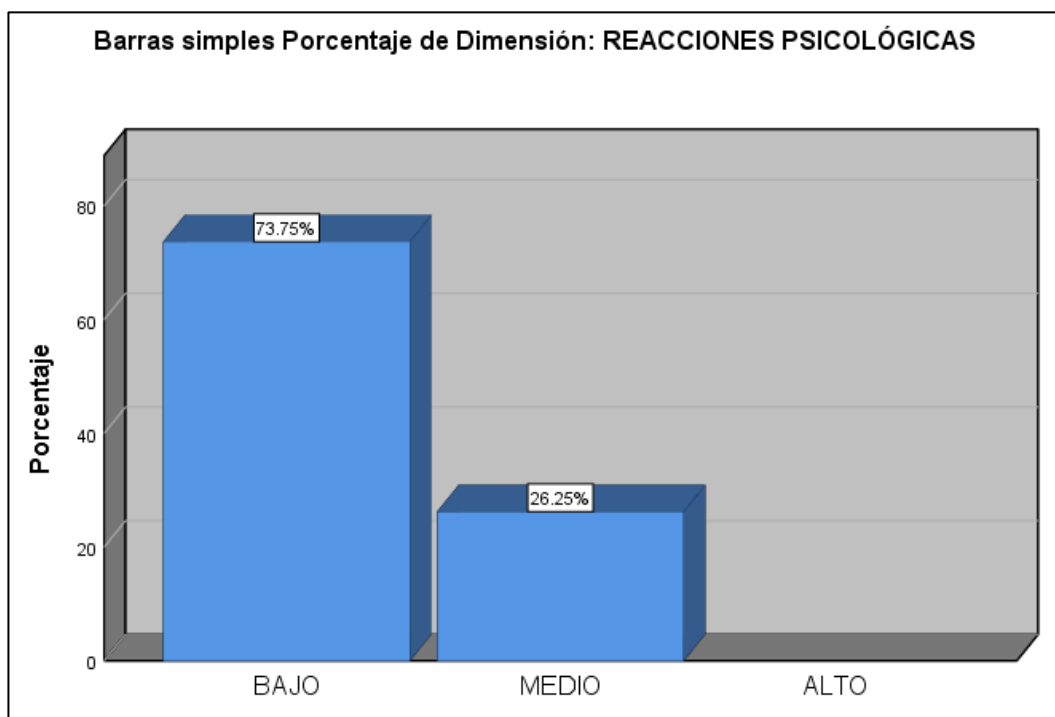
- **Dimensión 3: REACCIONES PSICOLÓGICAS**

Tabla N° 5
REACCIONES PSICOLÓGICAS

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	59	73.8
MEDIO	21	26.3
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.
Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 4



Interpretación: En cuanto a la dimensión REACCIONES PSICOLÓGICAS, se observó que el 73.75% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO y el 26.25% nivel MEDIO.

- **Dimensión 4: REACCIONES COMPORTAMENTALES**

Tabla N° 6

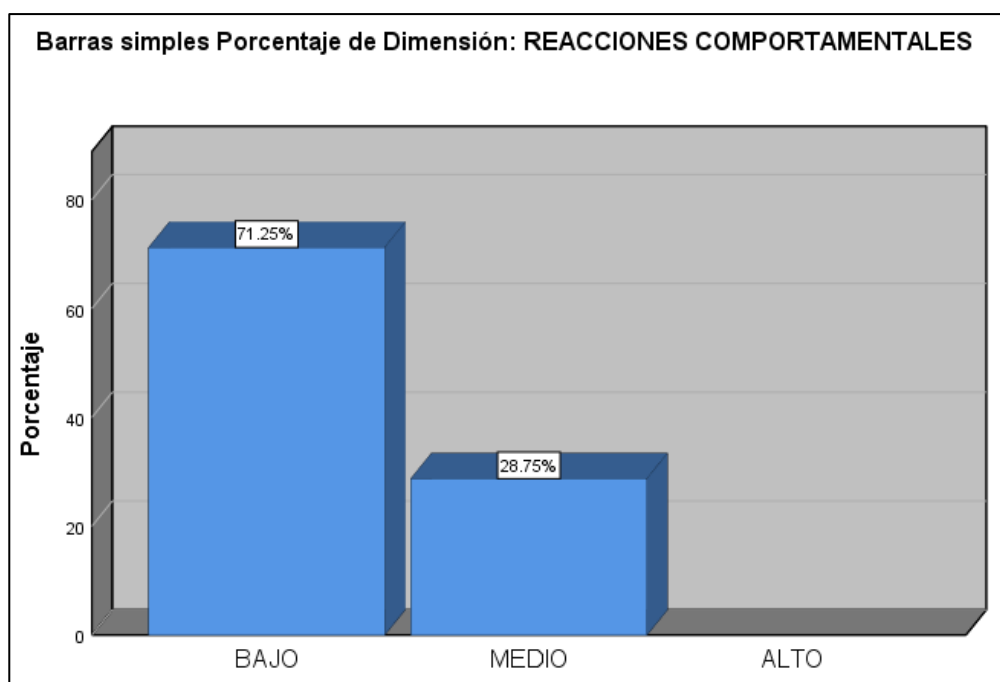
REACCIONES COMPORTAMENTALES

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	57	71.3
MEDIO	23	28.7
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.

Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 5



Interpretación: En cuanto a la dimensión REACCIONES COMPORTAMENTALES, se observó que el 71.25% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO y el 28.75% nivel MEDIO.

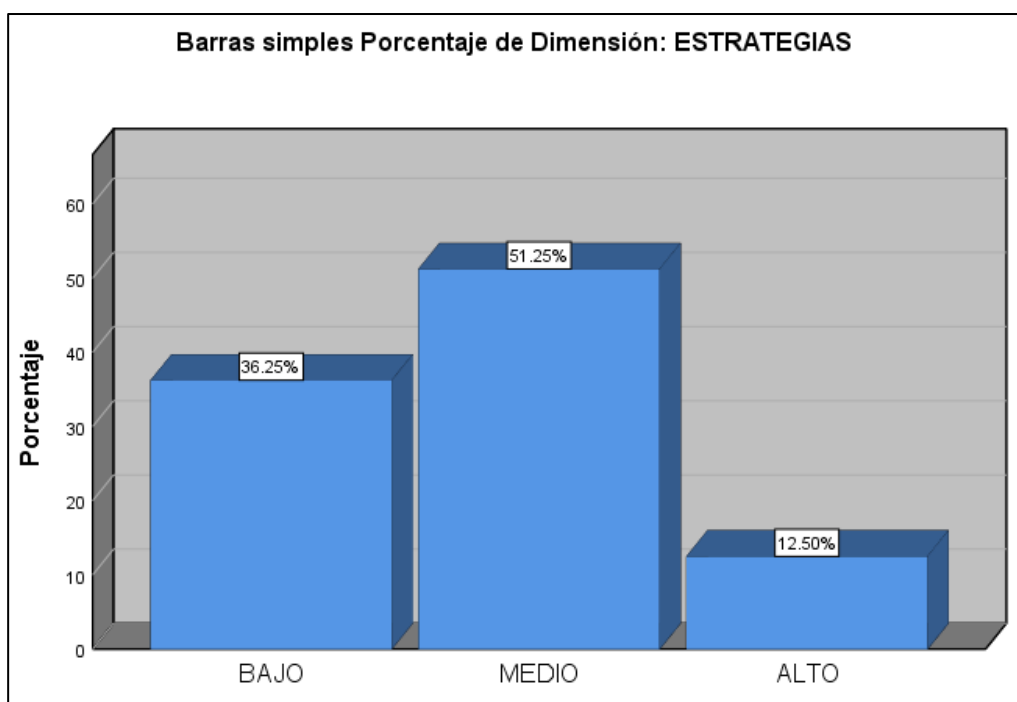
- **Dimensión 5: ESTRATEGIAS**

Tabla N° 7
ESTRATEGIAS

	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	29	36.3
MEDIO	41	51.2
ALTO	10	12.5
Total	80	100.0

Fuente: Encuestas realizada a estudiantes.
Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 6



Interpretación: En cuanto a la dimensión ESTRATEGIAS, se evidenció que el 36.25% del grupo de estudio presentó un nivel BAJO, el 51.25% un nivel MEDIO y el 12.5% un nivel ALTO.

VARIABLE 2: HÁBITOS DE ESTUDIO

En el análisis de la segunda variable, se aplicó las normas de corrección del cuestionario CHTE, aplicado al presente estudio se obtuvo los siguientes resultados:

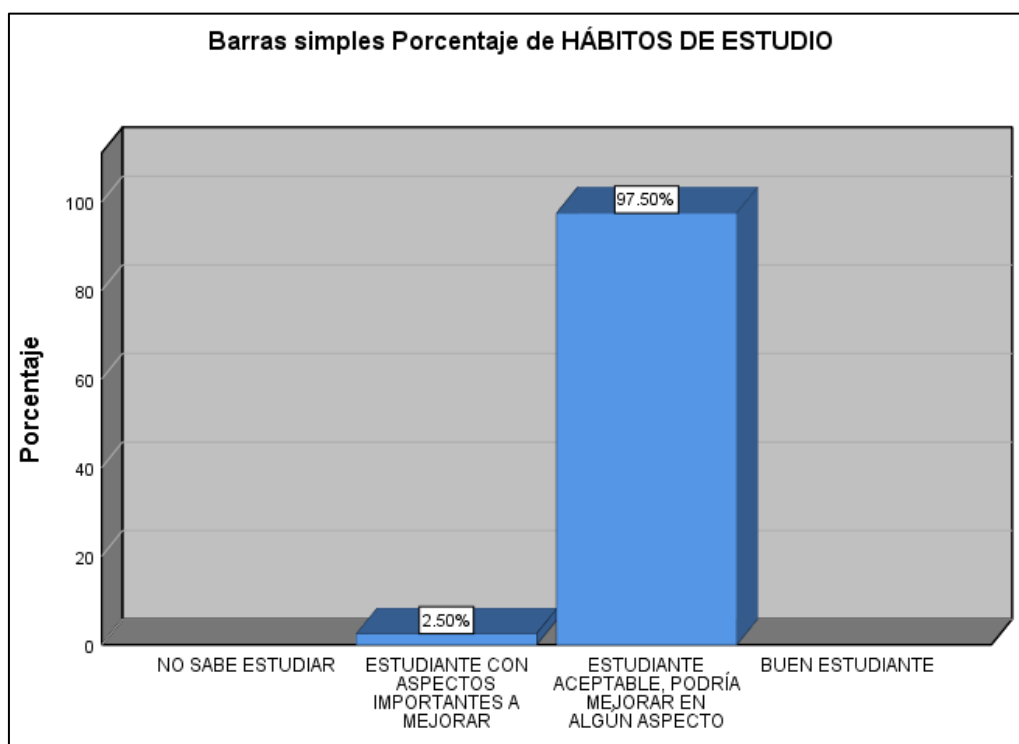
Tabla N° 8
Hábitos de estudio

	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes a mejorar	2	2.5
Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto	78	97.5
Total	80	100.0

e: Encuestas realizada a estudiantes.

Elaboración: El investigador.

Gráfico de barras N° 7



Interpretación: De manera global, los resultados de la variable HÁBITOS DE ESTUDIO, se observó que el 2.5% del grupo de estudio son ESTUDIANTES CON ASPECTOS IMPORTANTES A MEJORAR y el 97.5% son ESTUDIANTE ACEPTABLE, PODRÍA MEJORAR EN ALGÚN ASPECTO.

5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

En primer lugar, para el análisis de la Hipótesis general, por temas estadísticos inferenciales, previo a su análisis se formularon 02 hipótesis de validación:

- **Hipótesis nula:** No existe una relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.
- **Hipótesis alternativa:** Existe una relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

Como resultado del análisis con una base de datos de 80 personas, bajo el análisis del programa SPSS.25 se obtuvo el siguiente resultado:

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0.075 ^a	2	0.963
Razón de verosimilitud	0.124	2	0.940
Asociación lineal por lineal	0.053	1	0.818
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (66.7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0.05.

Interpretación: Como la significación bilateral (p-valor) resultó 0.963, y conforme el nivel de significancia del estudio del 95% (alfa=0.05), se observó que el p-valor es mayor que el nivel de significancia, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: *No existe una relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.*

5.3. **Discusión de resultados**

La investigación tuvo como finalidad establecer el grado de relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021. Los hallazgos encontrados son los siguientes:

Según la hipótesis general, según la prueba de chi cuadrado, la correlación entre el estrés académico y los métodos de estudio es de 0,963, lo que significa que no existe relación entre ambas variables. Es mayor que el nivel de significancia ((p-valor = 0.000 < 0.05). Estos resultados no son los mismos que el estudio de Núñez (2019), pero el poder es débil ($r = .0203$) y el nivel de significancia es 0.042 ($p \leq 0.05$) Santiago Antunez de Esto se debe a que en las universidades de Mayolo los métodos de aprendizaje de los estudiantes son poco utilizados y los docentes les prestan poca atención, la mayoría de los cuales se desarrollan en universidades dentro de las universidades. La falta de estas habilidades genera insatisfacción en el proceso de aprendizaje de algunos estudiantes, es importante saber qué decir y saber implementarlo (Bedolla, 2018).

Con respecto al primer objetivo específico sobre el nivel de estrés académico se encontró que, de manera global, el 43.75% presentó un nivel BAJO, el 53.75% un nivel MEDIO y el 2.5% un nivel ALTO. Estos resultados coinciden con Vilcherres (2015) que en su investigación encontró que los estudiantes tienen un nivel medio o regular de estrés académico, que quiere decir es controlable. Las medidas adoptadas en el año 2020 y que continuaron en el 2021 frente a la pandemia parecen haber desarrollado un rol en el desarrollo del estrés académico, afectando su desenvolviendo académico y con su entorno.

Para el índice de estrés académico, el 57,5% de los estudiantes presentó un nivel medio en la forma de estrés, el 80% mostró un nivel bajo en la forma de reacción física y el 73% mostró un nivel bajo en la categoría de reactividad cognitiva. En un nivel bajo, el 71,3% mostró un nivel bajo de respuesta conductual. Estos resultados indican que en sus investigaciones los estudiantes a veces presentan situaciones estresantes (89%), otras reacciones de estrés físico

(82,52%), otras reacciones de estrés psicológico (51,46%), otras reacciones de estrés conductuales (47,57%). como lo demuestra Alcos (2020). Según el Departamento de Salud de Florida, algunas reacciones son leves, mientras que otras son lo suficientemente graves como para interferir con el trabajo y el progreso hacia la recuperación. Por eso, es importante identificar las señales de cada etapa de estrés académico y actuar rápidamente con la ayuda de un profesional, en este caso un psicólogo.

Con respecto al segundo objetivo específico sobre la variable hábitos de estudios se contrastó que el 97.5% de estudiantes es aceptable que podría *mejorar en algún aspecto* sus hábitos de estudio. Estos resultados coinciden con Chipana (2017) en donde los hábitos son aceptables en una I.E pública con un 30,5%. Esta similitud se tiene en que son aceptables por los estudiantes porque los participantes de la muestra tienen edades muy próximas ya que se aplicó en el nivel secundario.

5.4. Aporte científico de la investigación

La presente investigación sostiene la relevancia del conocimiento sobre los hábitos de estudio, que fue de gran aporte en esta investigación, promueven el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención y memoria y capacidades lingüísticas. Al utilizar adecuadamente estos hábitos los estudiantes serán capaz de optimizar su aprendizaje. Así mismo aporta con brindar conocimiento con respecto al estrés académico que hoy en día generan alteraciones en el estado emocional de los estudiantes y estas repercuten en su salud y relaciones interpersonales.

CONCLUSIONES

- Se estableció que no existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021. Dado que el resultado del chi cuadrado que mide la correlación de las dos variables dio un p-valor de 0.963 que es mayor que el nivel de significancia (95%).
- Se estableció que el nivel de estrés académico es medio con un 53,75% en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.
- Se estableció que el nivel de hábitos de estudio en que se encuentran los estudiantes es aceptable que podría mejorar en algún aspecto con un 97.5% en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

SUGERENCIAS

- Al director de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, promover capacitaciones o charlas concernientes al estrés académico y hábitos de estudio, a fin de concientizar, prevenir y mejorar, teniendo en consideración los resultados brindados.
- A los docentes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, desarrollar dentro de su planificación de sesiones sobre el tema de los síntomas del estrés académico, que permitirá a los estudiantes afrontar los diferentes estresores que se presentan en el ámbito educativo.
- A los futuros investigadores, realizar investigaciones con mayor profundidad y amplitud sobre los temas considerados teniendo en cuenta el nivel educativo y la realidad sociodemográfica.

REFERENCIAS

- Alcos, N. (2020). Estrés académico relacionado al rendimiento académico en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico puno, 2017. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/4922/T036_40699958_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Amache, A. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes de segundo de secundaria de las I.I.EE. de la RED San Cristóbal, Cuchumbaya y Carumas-Moquegua-2018. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo] https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28477/amache_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico de los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 15-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://www.journals.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>
- Caldera, J. Pulido, B y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82
- Cárcamo, E. (2017). Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017. *Journal of Personality and Social Psychology*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x>

- Delgado, J. (2005) “Distrés o eustress: ¿Enemigos o aliados?”. Recuperado de:
www.rinconpsicología.com/20/12/05distres-y-eustres-enemigos-o-aliados.html?m=0
- Flores, M. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de estrés cotidiano infantil en niños de 3ero. a 5to. Grado de primaria de colegios de lima metropolitana. (Tesis de Licenciatura) Universidad de Lima, Perú.
- Garcia, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. [Universidad Nacional de Educación, Ecuador]
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/833/764>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación Cuarta Edición. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, C. (2014). Metodología de la investigación. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53, Recuperado de:
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés Académico en Estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. Recuperado de
<http://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229731.pdf>

- Melchor, M. (2016). Estrés académico y su relación con la autoestima de los estudiantes de la Universidad de Cañete. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1999/TM%20CE-Du%203501%20M1%20-%20Melchor%20Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Negrete, J. (2009). Estrategias para el aprendizaje Editorial Limusa, México
- Núñez, L.; Archila, D.; Cáceres, B.; Girón, E.; Alfaro, B. y Mejías, I. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. Recuperado de trabajos-pdf/estresacademico-rendimiento-estudiante-bachillerato
- Núñez, K. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2151/Kuetsy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Orlandini, A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. México, FC
- Perlacios, C. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11212/UPpecrce.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pineda, O. & Alcántara, N. (2017) Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría, Universidad Tecnológica

Centroamericana]

<https://www.lamjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/5569/5271>

Polo, A., Hernández, J y Pozo, C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes Universitarios. *Análisis y Estrés en el Ámbito Educativo*, Universidad de la Rioja, 2(2),159-172.

Rodríguez, A., & Crespo, R. (2006). Estadística descriptiva. Representación de datos descriptivos. *Revista Seden*, 89-98. <https://www.revistaseden.org/files/6-cap%206.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2014). *Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de Educación Media Superior*. México: Impresora y Encuadernadora Progreso.

Vásquez, F. (2016). La importancia de crear hábitos de estudio. Obtenido de <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/2016/03/la-importancia-de-crear-habitos-de-estudio>

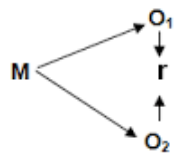
Vilcherres, S. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizan]
http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1883/TM_Vilcherres_Ferrer_Sory.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – SHULLUYACO, HUÁNUCO, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	NIVEL, TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN/ MUESTRA
<p align="center">Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?</p>	<p align="center">Objetivo General</p> <p>Establecer el grado de relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.</p>	<p align="center">Hipótesis General</p> <p>Existe relación directa el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.</p>	<p align="center">Variable 1</p> <p align="center">Estrés académico</p>	<p align="center">Situación de estrés</p>	Sobrecarga de trabajos	<p align="center">Cuestionario SISCO (Barraza, 2006)</p>	<p align="center">Tipo de investigación</p> <p>Descriptivo porque miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos y dimensiones a investigar (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).</p> <p align="center">Nivel de investigación:</p> <p>Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), corresponde al nivel correlacional porque tiene como propósito medir el grado de relación entre la variable 1 y la variable 2 en un determinado momento sin precisar el sentido de causalidad.</p>	<p align="center">Población:</p> <p>Estudiantes I.E. Santiago Antunez de Mayolo - Shulluyaco</p> <p align="center">Muestra:</p> <p>80 estudiantes de secundaria de la I.E. Santiago Antunez de Mayolo - Shulluyaco</p>
					Evaluaciones			
					Tipo de trabajo			
					Entendimiento del tema			
					Participación en clases			
				<p align="center">Reacciones físicas</p>	Tiempo para realizar el trabajo			
					Trastorno de sueño			
					Fatiga crónica			
					Dolores de cabeza			
					Problemas de digestión			
				<p align="center">Reacciones psicológicas</p>	Rascarse o morder las uñas			
					Somnolencia			
					Inquietud			
					Depresión o tristeza			
				<p align="center">Reacciones comportamentales</p>	Ansiedad o angustia			
Problemas de concentración								
Irritabilidad								
Conflicto o discusión								
<p align="center">Condiciones físicas y ambientales</p>	Aislamiento	<p align="center">Cuestionario de Hábitos de Estudio (Manuel Álvarez González y Rafael Fernández)</p>						
	Desgano							
	Aumento o reducción de consumo de alimentos							
	Actitud general ante el estudio							
	Lugar de estudio							
<p align="center">Variable 2</p> <p align="center">Hábitos de estudio</p>	<p align="center">Hipótesis específicas</p> <p>a) Existe un alto nivel de estrés académica en los estudiantes de secundaria de la</p>	<p align="center">Objetivos específicos</p> <p>a) Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la</p>	<p align="center">Variable 2</p> <p align="center">Hábitos de estudio</p>	Estado físico	<p align="center">Cuestionario de Hábitos de Estudio (Manuel Álvarez González y Rafael Fernández)</p>			
				Planificación y		Plan de trabajo		

<p>Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudios en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021?</p>	<p>Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.</p> <p>b) Determinar el nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021</p>	<p>Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.</p> <p>b) Existe un bajo nivel de hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.</p>		<p>estructuración del tiempo</p> <p>Conocimiento de técnicas básicas</p>	<p>Trabajo efectivo</p> <p>Técnicas de estudio</p> <p>Exámenes y ejercicios</p>	<p>Valentín, 2015)</p>	<p>Diseño de la investigación El diseño es correlacional.</p> 	
--	--	--	--	--	---	------------------------	--	--

ANEXO 02. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – SHULLUYACO, HUANUCO, 2021

Objetivo de la investigación: Establecer el grado de relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.

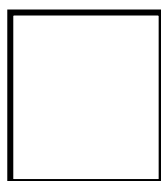
Investigadora: Lucero Magali Berríos Mory

Manifiesto

Yo, _____, identificado(a) con D.N.I. N° _____, de, doy mi consentimiento para la participación en la investigación titulado investigación denominada: **Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de La Institución Educativa Santiago Antunez De Mayolo – Shulluyaco, Huánuco, 2021.**

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación.

Shulluyaco, _____ de _____ del 2021.



Huella

Firma

ANEXO 03. INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Autor: Barraza (2006)

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria, por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no.

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

SITUACIONES DE ESTRÉS	1 N	2 RV	3 AV	4 CS	5 S
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

REACCIONES FÍSICAS	1 N	2 RV	3 AV	4 CS	5 S
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	1 N	2 RV	3 AV	4 CS	5 S
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	1 N	2 RV	3 AV	4 CS	5 S
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

ESTRATEGIAS	1 N	2 RV	3 AV	4 CS	5 S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios así mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Autores: Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015)

Lee detenidamente las siguientes preguntas que se refieren a tu forma de estudiar, y contéstalas **SÍ** o **NO** según consideres que es la respuesta más sincera en tu caso.

- ✓ Si lo que dice la pregunta **coincide siempre o casi siempre** con tu forma de estudiar marca en la casilla **SÍ**.
- ✓ Si lo que dice la pregunta **no coincide nunca o casi nunca** con tu forma de estudiar marca en la casilla **NO**.


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

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
2	¿Cambias a menudo el lugar de estudio en tu casa?		
3	¿Procuras estudiar en aquellas horas en las que tu organismo está en las mejores condiciones para rendir?		
4	¿Te has parado a pensar alguna vez sobre el número de actividades que haces cada día y el tiempo que dedicas a cada una de ellas?		
5	¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de empezar a estudiar?		
6	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?		
7	¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?		
8	¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?		
9	Tu lugar de estudio, ¿está alejado de ruidos y de otras cosas que impidan la concentración?		
10	Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?		
11	¿Duermes normalmente 8 horas como mínimo?		
12	¿Tienes una idea general de aquello que estudiarás a lo largo del curso en cada materia?		
13	Antes de estudiar un tema con detalle, ¿haces una lectura rápida para hacerte una idea general?		
14	Antes de escribir la respuesta, ¿piensas con calma aquello que has de contestar y cómo lo harás?		
15	Cuando empiezas a estudiar, ¿tardas mucho en concentrarte?		


16	En el lugar donde estudias normalmente, ¿hay personas que distraigan tu atención?		
17	Cuando tomas notas, ¿copias a menudo al pie de la letra aquello que dice el profesor?		
18	¿Duermes mal con frecuencia? ¿Te notas por la mañana cansado y poco reposado?		
19	¿Has elaborado un plan de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispones y las asignaturas que tienes?		
20	Cuando haces un trabajo, ¿acostumbras a comentar con tu profesor el esquema y el desarrollo del mismo?		
21	¿Haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?		
22	Cuando faltas a clase, ¿acostumbras a preguntar a un compañero o a tu profesor sobre la materia que se ha impartido?		
23	¿Te repartes el tiempo para cada pregunta en un examen o ejercicio de control?		
24	Cuando no comprendes una cosa, ¿la apuntas para consultarla posteriormente?		
25	¿Tienes suficiente luz para estudiar sin necesidad de tener que forzar la vista?		
26	¿Alternas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?		
27	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario para asegurarte un buen resultado?		
28	¿Haces servir el subrayado para destacar las ideas más importantes?		
29	¿Ventilas tu lugar de estudio abriendo un poco la ventana o la puerta tras una sesión de trabajo?		
30	En el caso de necesitar información para realizar un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla?		
31	¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?		
32	¿Tratas de estudiar lo indispensable, lo mínimo para un control o examen?		
33	¿Te has percatado si un exceso de actividades extraescolares y de diversión influyen negativamente en tus estudios?		
34	¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso?		
35	En tu lugar de estudio, ¿tienes suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitarás?		
36	Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que harás y el tiempo que dedicarás a cada materia?		
37	¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema para elaborar después una síntesis general?		
38	¿Te cabe en la mesa todo lo que necesitas para poder estudiar?		

39	Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc. para hacer un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que has leído?		
40	En casa, ¿sueles interrumpir tus sesiones de estudio?		
41	¿Te has familiarizado con las diferentes formas de preparar un resumen: esquemas, croquis, cuadros, gráficos?		
42	¿Tratas de sobreponerte con interés y ánimo cuando tienes un bajón en las notas?		
43	¿Le falta respaldo a tu silla de estudio?		
44	¿Tienes organizado todo el material que se necesita para cada materia?		
45	¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar los pies en el suelo?		
46	Cuando acabas una sesión de estudio personal, ¿acostumbras a terminar los trabajos que te habías propuesto al empezar a estudiar?		
47	¿La altura de la mesa está en proporción a la altura de la silla?		
48	¿Acostumbras a preparar los exámenes con poca antelación?		
49	¿Relacionas el tema estudiado con aquello que has aprendido anteriormente en otros temas?		
50	¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo?		
51	¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido de un tema o lección?		
52	¿Haces todo lo que puedes para asegurarte buenos resultados en tus tareas escolares?		
53	¿Te acercas demasiado al libro cuando estudias?		
54	¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?		
55	Si te sobra tiempo, ¿das el examen al profesor sin repasar las respuestas?		
56	¿Acostumbras ponerle nombre a todos los materiales que has utilizado?		

ANEXO 04. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	ARMANDA DOMÍNGUEZ VILCA
DNI	22734961
Institución donde labora	UNHEVAL
Cargo que ocupa	DIRECTORA E.P. EDUC. INICIAL.
Grado de Instrucción	SUPERIOR
Especialidad	EDUC. INICIAL.

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Estrés Académico
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Situaciones de estrés						
INDICADORES	ITEMS					
Sobrecarga de trabajos	La competencia con los compañeros del grupo	3	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	4	
	La personalidad y carácter del profesor	3	3	3	3	
Evaluaciones	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3	3	3	3	
Tipo de trabajo	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	3	
Entendimiento del tema	No entender los temas que se abordan en la clase	3	3	3	3	
Participación en clases	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3	3	3	3	
Tiempo para realizar el trabajo	Tiempo limitado para hacer el trabajo	3	3	3	3	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR




Dimensión 2: Reacciones físicas					
INDICADORES	ITEMS				
Trastorno de sueño	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	4	4	4	4
Fatiga crónica	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	4
Dolores de cabeza	Dolores de cabeza o migrañas	3	3	3	3
Problemas de digestión	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	3	3	3	3
Rascarse o morder las uñas	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	4	4
Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	3	3
Dimensión 3: Reacciones psicológicas					
INDICADORES	ITEMS				
Inquietud	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3	3	3	3
Depresión o tristeza	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3	3	3	3
Ansiedad o angustia	Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	4
Problemas de concentración	Problemas de concentración	4	4	4	4
Irritabilidad	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
Dimensión 4: Reacciones comportamentales					
INDICADORES	ITEMS				
Conflicto o discusión	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	3	3	3	3
Aislamiento	Aislamiento de los demás	3	3	3	3
Desgano	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()


 Firma y sello del experto
 DNI: 22734761



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Juan Sergio Aguirre Tucto
DNI	44187179
Institución donde labora	UNHEVAL
Cargo que ocupa	DOCENTE
Grado de Instrucción	MAESTRO
Especialidad	EDUCACIÓN PRIMARIA

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Estrés Académico
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Situaciones de estrés						
INDICADORES	ITEMS					
Sobrecarga de trabajos	La competencia con los compañeros del grupo	3	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	4	4	4	
	La personalidad y carácter del profesor	4	4	4	4	
Evaluaciones	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	4	4	
Tipo de trabajo	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	4	
Entendimiento del tema	No entender los temas que se abordan en la clase	4	4	4	4	
Participación en clases	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3	3	3	3	
Tiempo para realizar el trabajo	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 2: Reacciones físicas					
INDICADORES	ITEMS				
Trastorno de sueño	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	3
Fatiga crónica	Fatiga crónica (cansancio permanente)	3	4	4	3
Dolores de cabeza	Dolores de cabeza o migrañas	3	3	4	4
Problemas de digestión	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	4	4	4	4
Rascarse o morder las uñas	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	4
Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	4
Dimensión 3: Reacciones psicológicas					
INDICADORES	ITEMS				
Inquietud	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	4
Depresión o tristeza	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4
Ansiedad o angustia	Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	4
Problemas de concentración	Problemas de concentración	4	4	4	4
Irritabilidad	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
Dimensión 4: Reacciones comportamentales					
INDICADORES	ITEMS				
Conflicto o discusión	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	3	3	3	3
Aislamiento	Aislamiento de los demás	3	3	3	3
Desgano	Desgano para realizar las labores escolares	3	3	3	3
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Aumento o reducción del consumo de alimentos	3	3	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 44187179



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Justo Alcides Crisolo Condezo
DNI	52747167
Institución donde labora	32615 - Chaglla - pachites
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Mg. Investigación y Docencia Superior
Especialidad	Educación Física.

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Estrés Académico
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Situaciones de estrés						
INDICADORES	ITEMS					
Sobrecarga de trabajos	La competencia con los compañeros del grupo	3	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3	3	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor	3	3	3	3	
Evaluaciones	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3	3	3	3	
Tipo de trabajo	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	3	
Entendimiento del tema	No entender los temas que se abordan en la clase	3	4	3	3	
Participación en clases	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	4	4	4	4	
Tiempo para realizar el trabajo	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	4	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 2: Reacciones físicas					
INDICADORES	ITEMS				
Trastorno de sueño	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	3
Fatiga crónica	Fatiga crónica (cansancio permanente)	3	3	3	3
Dolores de cabeza	Dolores de cabeza o migrañas	3	3	3	3
Problemas de digestión	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	3	3	3	3
Rascarse o morder las uñas	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	3	3
Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3	3	3	3
Dimensión 3: Reacciones psicológicas					
INDICADORES	ITEMS				
Inquietud	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	4
Depresión o tristeza	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	3	4	3
Ansiedad o angustia	Ansiedad, angustia o desesperación	3	3	3	3
Problemas de concentración	Problemas de concentración	4	4	4	4
Irritabilidad	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
Dimensión 4: Reacciones comportamentales					
INDICADORES	ITEMS				
Conflicto o discusión	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	4	3	4	3
Aislamiento	Aislamiento de los demás	3	3	3	3
Desgano	Desgano para realizar las labores escolares	3	3	3	3
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Aumento o reducción del consumo de alimentos	3	3	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 42747167



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Sherly Hermosilla Falcon
DNI	72252082
Institución donde labora	I.F.T. N° 3270 - Jardín Puro
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Mg. Gestión y Planiamiento Educativo
Especialidad	Educación Inicial

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Estrés Académico
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Situaciones de estrés						
INDICADORES	ITEMS					
Sobrecarga de trabajos	La competencia con los compañeros del grupo	3	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3	4	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor	4	3	3	3	
Evaluaciones	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4	4	3	3	
Tipo de trabajo	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	4	3	3	
Entendimiento del tema	No entender los temas que se abordan en la clase	3	4	3	3	
Participación en clases	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3	3	4	3	
Tiempo para realizar el trabajo	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4	4	3	3	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 2: Reacciones físicas					
INDICADORES	ITEMS				
Trastorno de sueño	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	3
Fatiga crónica	Fatiga crónica (cansancio permanente)	3	4	3	4
Dolores de cabeza	Dolores de cabeza o migrañas	4	3	3	3
Problemas de digestión	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	3	4	3	3
Rascarse o morder las uñas	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	3	3
Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	3	3
Dimensión 3: Reacciones psicológicas					
INDICADORES	ITEMS				
Inquietud	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	4	4	4	4
Depresión o tristeza	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3	3	4	3
Ansiedad o angustia	Ansiedad, angustia o desesperación	4	3	4	3
Problemas de concentración	Problemas de concentración	3	3	3	3
Irritabilidad	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	3	3	3	3
Dimensión 4: Reacciones comportamentales					
INDICADORES	ITEMS				
Conflicto o discusión	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	4	4	4	4
Aislamiento	Aislamiento de los demás	3	3	3	3
Desgano	Desgano para realizar las labores escolares	3	3	3	3
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Si, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 72252082



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Haiber P. Echemma Rodríguez
DNI	Nº 22669203
Institución donde labora	UNHEVAL
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Superior
Especialidad	Lengua y Literatura

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Estrés Académico
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Situaciones de estrés						
INDICADORES	ITEMS					
Sobrecarga de trabajos	La competencia con los compañeros del grupo	3	3	3	3	
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3	3	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor	3	3	3	3	
Evaluaciones	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3	3	3	3	
Tipo de trabajo	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	3	
Entendimiento del tema	No entender los temas que se abordan en la clase	3	3	3	3	
Participación en clases	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3	3	3	3	
Tiempo para realizar el trabajo	Tiempo limitado para hacer el trabajo	3	3	3	3	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR

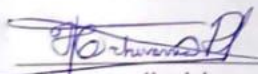


Dimensión 2: Reacciones físicas					
INDICADORES	ITEMS				
Trastorno de sueño	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	3
Fatiga crónica	Fatiga crónica (cansancio permanente)	3	3	3	3
Dolores de cabeza	Dolores de cabeza o migrañas	3	3	3	3
Problemas de digestión	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	3	3	3	3
Rascarse o morder las uñas	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	4	4	4	4
Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	3	4
Dimensión 3: Reacciones psicológicas					
INDICADORES	ITEMS				
Inquietud	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3	4	3	4
Depresión o tristeza	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4
Ansiedad o angustia	Ansiedad, angustia o desesperación	3	3	3	3
Problemas de concentración	Problemas de concentración	3	3	3	3
Irritabilidad	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
Dimensión 4: Reacciones comportamentales					
INDICADORES	ITEMS				
Conflicto o discusión	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	4	4	4	4
Aislamiento	Aislamiento de los demás	4	4	4	4
Desgano	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Aumento o reducción del consumo de alimentos	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI (X) NO ()

En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()


Firma y sello del experto
DNI: 22669203



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Dra. ANANDA ORONTE UJICA
DNI	22734761
Institución donde labora	UNHEVAL
Cargo que ocupa	DIRECTORA E.P. EDUC. INICIAL
Grado de Instrucción	SUPERIOR
Especialidad	EDUCACION INICIAL

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Hábitos de estudio
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Condiciones físicas y ambientales						
INDICADORES	ITEMS					
Actitud general ante el estudio	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52	3	3	3	3	
Lugar de estudio	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47	3	3	3	3	
Estado físico	3, 11, 18, 26, 33, 53	3	3	3	3	
Dimensión 2: Planificación y estructuración del tiempo						
INDICADORES	ITEMS					
Plan de trabajo	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54	4	4	4	4	
Trabajo efectivo	10, 20, 30, 39, 50, 56	4	4	4	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 3: Conocimiento de técnicas básicas					
INDICADORES	ITEMS				
Técnicas de estudio	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51	3	3	3	3
Exámenes y ejercicios	7, 14, 23, 31, 55	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto
DNI: 2273476



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Haiber P. Echevarría Rodríguez
DNI	Nº 22669203
Institución donde labora	UNHIEVAL
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Superior
Especialidad	Lengua y Literatura

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Hábitos de estudio
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Condiciones físicas y ambientales						
INDICADORES	ITEMS					
Actitud general ante el estudio	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52	4	4	4	4	
Lugar de estudio	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47	4	4	4	4	
Estado físico	3, 11, 18, 26, 33, 53	4	4	4	4	
Dimensión 2: Planificación y estructuración del tiempo						
INDICADORES	ITEMS					
Plan de trabajo	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54	4	4	4	4	
Trabajo efectivo	10, 20, 30, 39, 50, 56	4	4	4	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 3: Conocimiento de técnicas básicas						
INDICADORES	ITEMS					
Técnicas de estudio	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51	3	3	3	3	
Exámenes y ejercicios	7, 14, 23, 31, 55	3	3	3	3	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 22669203



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Sum Sergio AGUIAR TORTO
DNI	44187179
Institución donde labora	UNHEVAL
Cargo que ocupa	DOCENTE
Grado de Instrucción	MAESTRO
Especialidad	EDUCACIÓN QAIMARIA

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Hábitos de estudio
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Condiciones físicas y ambientales						
INDICADORES	ITEMS					
Actitud general ante el estudio	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52	3	3	3	3	
Lugar de estudio	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47	3	3	3	3	
Estado físico	3, 11, 18, 26, 33, 53	3	3	3	3	
Dimensión 2: Planificación y estructuración del tiempo						
INDICADORES	ITEMS					
Plan de trabajo	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54	3	3	3	3	
Trabajo efectivo	10, 20, 30, 39, 50, 56	4	4	4	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 3: Conocimiento de técnicas básicas					
INDICADORES	ITEMS				
Técnicas de estudio	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51	3	3	3	3
Exámenes y ejercicios	7, 14, 23, 31, 55	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Si, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto
DNI: 44187179



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Justo Alcides Crisolo Condego
DNI	52747167
Institución donde labora	32615 - Chaglla - Pachitea
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Mg. Investigación y Docencia Superior
Especialidad	Educación Física

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Hábitos de estudio
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Condiciones físicas y ambientales						
INDICADORES	ITEMS					
Actitud general ante el estudio	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52	3	3	3	3	
Lugar de estudio	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47	4	4	4	4	
Estado físico	3, 11, 18, 26, 33, 53	3	3	3	3	
Dimensión 2: Planificación y estructuración del tiempo						
INDICADORES	ITEMS					
Plan de trabajo	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54	3	3	3	3	
Trabajo efectivo	10, 20, 30, 39, 50, 56	3	4	3	3	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 3: Conocimiento de técnicas básicas						
INDICADORES	ITEMS					
Técnicas de estudio	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51	3	3	3	3	
Exámenes y ejercicios	7, 14, 23, 31, 55	3	3	3	3	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 47747167



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
 ESCUELA DE POSGRADO
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
 DOCENCIA SUPERIOR



FICHA DE VALIDACIÓN

I. DATOS DEL EXPERTO

Nombres y apellidos	Sherly Hermosilla Falcon
DNI	72252082
Institución donde labora	I.F.I. N° 32702 - Jardín Puro
Cargo que ocupa	Docente
Grado de Instrucción	Mg Gestión y planeamiento Educativo
Especialidad	Educación Inicial

II. ASPECTOS DEL INSTRUMENTO Y VALIDACIÓN

Instrumento de medición	Cuestionario
Variable a medir	Hábitos de estudio
Criterios de validación	Relevancia, Coherencia, Suficiencia, Claridad
Opinión a emitir en cada criterio de validación	1. No cumple con el criterio, 2. Bajo nivel, 3. Moderado nivel, 4. Alto nivel

		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	OBSERVACIÓN
Dimensión 1: Condiciones físicas y ambientales						
INDICADORES	ITEMS					
Actitud general ante el estudio	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52	3	3	3	3	
Lugar de estudio	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47	3	3	3	3	
Estado físico	3, 11, 18, 26, 33, 53	3	3	3	3	
Dimensión 2: Planificación y estructuración del tiempo						
INDICADORES	ITEMS					
Plan de trabajo	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54	4	3	3	4	
Trabajo efectivo	10, 20, 30, 39, 50, 56	3	4	3	3	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y
DOCENCIA SUPERIOR



Dimensión 3: Conocimiento de técnicas básicas					
INDICADORES	ITEMS				
Técnicas de estudio	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51	3	3	3	3
Exámenes y ejercicios	7, 14, 23, 31, 55	3	3	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X)

En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y sello del experto

DNI: 72252082

ANEXO 05. EVIDENCIAS



Institución Educativa Santiago Antunez De Mayolo – Shulluyaco



Estudiantes de secundaria como participantes de la investigación



Absolviendo dudas al estudiante de 1er año durante la aplicación de los instrumentos



Participación del 2do año de secundaria en la aplicación de los instrumentos



Participación del 3ero año de secundaria en la aplicación de los instrumentos



Participación del 4to año de secundaria en la aplicación de los instrumentos



Participación del 5to año de secundaria en la aplicación de los instrumentos

ANEXO 06. AUTORIZACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO- SHULLUYACO

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

El Director de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Shulluyaco, provincia de Yarowilca, región Huánuco.

HACE CONSTAR:

Que en la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo - Shulluyaco provincia de Yarowilca de la región de Huánuco, con código modular N° 0609719, la señorita Lucero Magali Berrios Mory, estudiante de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de la Escuela de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, ha aplicado su instrumento de tesis titulado: ESTRES ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO-SHULLUYACO, HUANUCO, 2021, en la fecha solicitada demostrando puntualidad y responsabilidad concerniente a la aplicación de instrumento de tesis en forma satisfactoria.

Se le expide la presente constancia a fines que sea conveniente.

Atentamente,

Huánuco, 03 de marzo del 2022.

The image shows two overlapping official stamps and a handwritten signature. The stamp on the left is circular and contains the text 'MINISTERIO DE EDUCACIÓN', 'INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO', 'SHULLUYACO', and 'HUANUCO'. The stamp on the right is rectangular and contains the text 'MINISTERIO DE EDUCACIÓN', 'DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN', 'YAROWILCA', and 'HUANUCO'. A handwritten signature in blue ink is written over both stamps. Below the stamps, the name 'Prof. Manfredy L. Rivera Portillo' and the title 'DIRECTOR' are printed.

Manfredy Lucio Rivera Portillo

DIRECTOR

NOTA BIOGRÁFICA

Lucero Magali Berrios Mory, hija de Uldarico Berríos Vega y Dina Mory Domínguez, nació el 4 de abril 1992 en el centro poblado menor de San Pablo de Lanjas del distrito de Quisqui - Huancapallac. Realizó sus estudios de PRONEI a los 3 años en el mismo centro poblado donde nació y luego continuó con sus estudios primarios en el mismo lugar mencionado en los años 1998 al 2003. En los años 2004 al 2007 realizó sus estudios secundarios en el centro poblado menor de San Pedro de Cani, en el 2009 fue trasladada a la ciudad de Huánuco en el colegio Pedro Sánchez Gavidia dónde culminó sus estudios secundarios.

En 2010, el 12 de setiembre dio a luz a Charly Jaime Olaza Berríos. En el 2011 postuló a la universidad Hermilio Valdizan de Huánuco. En 2012 inició sus estudios universitarios en dicha universidad en la Facultad de Ciencias de la Educación en la Especialidad de Biología, Química y Ciencias del Ambiente y culminó la carrera en 2016.

En el año 2017 empezó a trabajar como docente por gestión municipal en el distrito de Valle en la institución educativa de Santa Isabel. En el año 2018 ya titulada empezó a trabajar en la provincia de Yarowilca en el Centro Poblado de Shulluyaco en la Institución Educativa de Santiago Antunez de Mayo - Shulluyaco según el cuadro de mérito de la educación pública. En el año 2019 trabajó en provincia de Llata en el distrito de Puños en la Institución Educativa de Maglorio Caqui Padilla De Puños.

En el año 2020 y 2021 trabajó en el centro poblado de Tambogan en la Institución Educativa del mismo lugar. En el año 2022 trabajó en el Centro Poblado menor de Buenos Aires en la Institución Educativa 33187 de Buenos Aires.

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

A través de la Plataforma Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **13:00 horas** del día **jueves 22 de febrero de 2024**, se reunieron, los miembros integrantes del Jurado Evaluador;

Mg. Teresa GUERRA CARHUAPOMA
Mg. Fidel Rafael ROJAS INGA
Mg. Gustavo Oscar SOTO ALVARADO

PRESIDENTE
SECRETARIO
VOCAL

Acreditados mediante Resolución N° 0390-2024-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 20 de febrero de 2024, de la tesis titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – SHULLUYACO, HUÁNUCO, 2021**, presentada por la maestranda **Lucero Magali BERRIOS MORY**, con el asesoramiento del **Mg. Teofilo Miguel PINEDA CLAUDIO**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de la maestranda, teniendo presente los siguientes criterios:

1. Presentación personal.
2. Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
3. Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
4. Dicción y dominio de escenario.

Nombres y Apellidos del Maestrando	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Lucero Magali BERRIOS MORY	15	15	15	15

Obteniendo en consecuencia la maestranda **Lucero Magali BERRIOS MORY** la nota de Quince (15), equivalente a Buena por lo que se declara Aprobado.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 14:35 horas del día **jueves 22 de febrero de 2024**, firmando en señal de conformidad.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22487753


 SECRETARIO
 DNI N° 22519502


 VOCAL
 DNI N° 8015637

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno
 0 a 13: Desaprobado



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 0002-2024-SOFTWARE
ANTIPLAGIO TURNITIN-UPG-FCE-UNHEVAL

El director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente **CONSTANCIA DE SIMILITUD**, aplicando el Software **TURNITIN**, el cual reporta un **20% de similitud**, correspondiente a la interesada **Lucero Magali BERRIOS MORY**, de la Maestría en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, de la tesis titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – SHULLUYACO, HUANUCO, 2021**, cuyo asesor es el **Mg. Teofilo Miguel PINEDA CLAUDIO**; por consiguiente.

SE DECLARA APTO:

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Pillco Marca, 15 de enero de 2024.



DR. ARTURO LUCAS CABELLO
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE POSGRADO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO - SHULLUYA CO, HUANUCO, 2021

AUTOR

Lucero Magali BERRIOS MORY

RECUENTO DE PALABRAS

8721 Words

RECUENTO DE CARACTERES

49658 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

50 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

203.1KB

FECHA DE ENTREGA

Jan 15, 2024 10:47 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 15, 2024 10:48 AM GMT-5

● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	sems.gob.mx Internet	3%
2	repositorio.unheval.edu.pe Internet	3%
3	core.ac.uk Internet	2%
4	Universidad Ricardo Palma on 2019-03-13 Submitted works	2%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	1%
6	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
8	ri.uaemex.mx Internet	<1%

- | | | |
|----|--|-----|
| 9 | Universidad Católica de Santa María on 2021-09-16
Submitted works | <1% |
| 10 | repositorio.autonomadeica.edu.pe
Internet | <1% |
| 11 | Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2019-12-08
Submitted works | <1% |
| 12 | Corporación Universitaria Remington on 2021-04-29
Submitted works | <1% |
| 13 | hdl.handle.net
Internet | <1% |
| 14 | Universidad Abierta para Adultos on 2020-08-27
Submitted works | <1% |
| 15 | Universidad Señor de Sipan on 2022-12-11
Submitted works | <1% |
| 16 | Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-10
Submitted works | <1% |
| 17 | repositorio.utesup.edu.pe
Internet | <1% |
| 18 | 46.210.197.104.bc.googleusercontent.com
Internet | <1% |
| 19 | repositorio.uan.edu.co
Internet | <1% |
| 20 | repositorio.udh.edu.pe
Internet | <1% |

- | | | |
|----|---|-----|
| 21 | Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2021-12-07
Submitted works | <1% |
| 22 | repositorio.unsm.edu.pe
Internet | <1% |
| 23 | Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-02
Submitted works | <1% |
| 24 | repositorio.upao.edu.pe
Internet | <1% |
| 25 | revistasocialium.com
Internet | <1% |
| 26 | dspace.uce.edu.ec
Internet | <1% |
| 27 | Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2019-12-21
Submitted works | <1% |
| 28 | researchgate.net
Internet | <1% |



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL O TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR UN GRADO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Bachiller		Título Profesional		Segunda Especialidad		Maestro	X	Doctor	
-----------	--	--------------------	--	----------------------	--	---------	---	--------	--

Ingrese los datos según corresponda.

Facultad/Escuela	POSGRADO
Escuela/Carrera Profesional	
Programa	EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Título que otorga	

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	BERRIOS MORY LUCERO MAGALI							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	47556030
Correo Electrónico:	lucromagaliberriosmory.2021@gmail.com							
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de documento:	
Correo Electrónico:								
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	
Correo Electrónico:								

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	PINEDA CLAUDIO TEOFILIO MIGUEL							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	22516259
ORCID ID:	0000-0001-5183-269X							

4. Datos de los Jurados: (Ingrese los datos según corresponda, primero apellidos luego nombres)

Presidente	GUERRA CARHUAPOMA TERESA							
Secretario	ROJAS INGA FIDEL RAFAEL							
Vocal	SOTO ALVARADO GUSTAVO OSCAR							
Vocal								
Vocal								
Accesitario								

5. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)	2024							
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación		Tesis	X	Trabajo Académico		Trabajo de Suficiencia Profesional	
Palabras claves	ESTRÉS ACADÉMICO			HÁBITOS DE ESTUDIO		CONDICIONES		
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	X	Cerrado*		Restringido*		Periodo de Embargo	
(*) Sustentar razón:								

6. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)


Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: *(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)*

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – DHULLUYACO, HUÁNUCO, 2021

Mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas paginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

Apellidos y Nombres	BERRIOS MORY LUCERO MAGALI	Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	

FECHA: Huánuco, 09 de julio del 2024

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).