

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO
COLEGIO NACIONAL DE CIENCIAS, CUSCO, 2023**

PRESENTADO POR:

Br. ESLY CESIA OLIVERA FARFAN

Br. ROSMERY QUISPE CHIRME

**PARA OPTAR AL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

ASESORA:

Mg. KAROLA ESPEJO ABARCA

CUSCO-PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE CIENCIAS, CUSCO, 2023

presentado por: ESLY CESIA OLIVERA FARFAN con DNI Nro.: 73979270 presentado por: ROSMERY QUISPE CHIRME con DNI Nro.: 74813266 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN PSICOLOGIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 5%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 17 de Julio de 2024



Firma

Post firma Karola Espejo Aberca

Nro. de DNI 45634597

ORCID del Asesor 0000-0002-3004-9919

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:368719660

NOMBRE DEL TRABAJO

Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Secundaria de la Insti

AUTOR

**Esly Cesia Olivera Farfan Rosmery Quisp
e Chirme**

RECUENTO DE PALABRAS

30037 Words

RECUENTO DE CARACTERES

162575 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

146 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.3MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 16, 2024 11:19 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 16, 2024 11:21 PM GMT-5

● **5% de similitud general**

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

- 4% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



Ps. Karola Espejo Abarea
MAGISTER
C. P. R. 10006

Dedicatoria

A lo más sagrado que la vida y Dios me brindo mi familia, a mi papa que siempre estuvo con sus grandes consejos, mi compañera de vida Chaska que es el principal motivo de lucha y mi pequeña Antonella por ser inspiración de mi vivir a mi madre que desde el cielo guía mis pasos. A Ros a ella, a quien agradezco infinitamente por ser parte de esta aventura.

Esly Cesia Olivera Farfan

A Dios por siempre estar para mí en cada proceso. A mi querida mamá, por su apoyo incondicional, que sin su perseverancia y amor hacia mí no lo habría logrado. A mi papá, por sus mensajes de aliento, cada palabra dicha me impulso a seguir y no desmayar en el camino. A mi familia por toda su confianza en cada momento y paso en mi formación profesional que fueron motivación para cumplir mis metas.

Rosmery Quispe Chirme

Agradecimiento

A Dios por ser fortaleza en cada momento de la formación de fe, esperanza y guía en cada paso de este trabajo académico, quien nos dio fuerza y perseverancia en la culminación de nuestra formación profesional.

A nuestro hogar de formación académica Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, nuestros segundos padres los docentes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes nos brindaron sus conocimientos durante nuestra etapa como estudiantes y logran formar profesionales, que no los defraudaremos a ellos infinitas gracias.

A nuestra asesora Mgt. Karola Espejo Abarca, quien nos brindó su tiempo, conocimientos, guía en nuestra investigación y admiración de parte de nosotras por la gran labor que realiza también por la motivación que siempre nos brinda y sobre todo por aquellos abrazos de aliento.

A la Mgt. Kely Sudán Arenas Pompilla por guiarnos, acompañarnos en cada paso para la elaboración del presente trabajo de investigación y por la fortaleza que nos brindaba en este proceso.

A la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias en especial a los estudiantes por su participación y apoyo brindado para el desarrollo de la investigación a los docentes de la Institución: profesor Miguel y profesora Ruckmini que nos abrieron las puertas para ser parte de su equipo de trabajo y llenarnos de experiencias inolvidables, gracias por el entusiasmo que nos brindaron.

Presentación

Señor Decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, señora Directora del Departamento Académico de Filosofía y Psicología, señor Director de la Escuela Profesional de Psicología, señores miembros del jurado y público en general; de acuerdo con el Reglamento Académico de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, ponemos a su disposición y juicio profesional, la investigación intitulada. “Estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, 2023”, teniendo como objetivo determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en escolares.

Esperando con los requisitos de aprobación y mostrando apertura a sus observaciones, sugerencias y apreciaciones que se brinden a la investigación.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, 2023, para ello se trabajó con una población de 1540 estudiantes que tienen entre 12 y 17 años de edad, de las cuales 308 estudiantes fueron partícipes de la muestra del estudio. La metodología corresponde al enfoque cuantitativo, tipo básico o fundamental de diseño no experimental – correlacional, así como se también se aplicaron los instrumentos de recogida de datos Escala de Afrontamiento para Adolescentes adaptado por Canessa a la población peruana y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña. Para obtener el resultado se utilizó el análisis estadístico de Pearson, demuestra una correlación de .119 lo que evidencia una relación positiva muy débil entre las variables estudiadas, por ende, se acepta la hipótesis general alterna. Además, indica que a mayor uso de estrategias afrontamiento ante situaciones estresantes, se presentarán índices positivos de hábitos de estudio.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Hábitos de estudio, Estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between stress coping strategy and study habits in high school students of the educational institution Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, 2023, for this we worked with a population of 1540 students between 12 and 17 years old, of which 308 students were participants in the study sample. The methodology corresponds to the quantitative approach, basic or fundamental type of non-experimental - correlational design, as well as the data collection instruments coping scale for students adapted by Canessa to the Peruvian population and the Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 of Vicuña. To obtain the result, Pearson's statistical analysis was used, showing an evaluation of 119, which shows a very weak positive relationship between the variables studied, therefore, the alternative general hypothesis is accepted. In addition, it indicates that the greater the use of coping strategies in stressful situations, the higher the positive indexes of study habits will be presented.

Keywords: Coping strategies, Study habits, Students.

Índice de Contenido

Dedicatoria.	<i>i</i>
Agradecimiento.	<i>ii</i>
Presentación.	<i>iii</i>
Resumen.	<i>iv</i>
Abstract.	<i>v</i>
Introducción.	<i>1</i>
Capítulo I: Planteamiento de la Investigación.	<i>3</i>
1.1. Descripción del Problema de Investigación.	<i>3</i>
1.2. Formulación del Problema de Investigación.	<i>11</i>
1.2.1. Problema General.	<i>11</i>
1.2.2. Problemas Específicos.	<i>11</i>
1.3. Objetivos.	<i>12</i>
1.3.1. Objetivo General.	<i>12</i>
1.3.2. Objetivos Específicos.	<i>12</i>
1.4. Justificación de la Investigación.	<i>13</i>
1.4.1. Valor Social.	<i>14</i>
1.4.2. Valor Teórico.	<i>14</i>
1.4.3. Valor Metodológico.	<i>14</i>
1.4.4. Valor Aplicativo.	<i>15</i>
1.5. Viabilidad.	<i>15</i>
1.6. Delimitación de la Investigación.	<i>15</i>
1.6.1. Delimitación Según la UNESCO.	<i>15</i>

1.6.2. Delimitación Temporal.	16
1.6.3. Delimitación Geográfica.	16
Capítulo II: Marco Teórico.	17
2.1. Antecedentes de Estudios.	17
2.1.1. A Nivel Internacional.	17
2.1.2. A Nivel Nacional.	18
2.1.3. A Nivel Local.	21
2.2. Fundamentación Teórica de Estrategias de Afrontamiento.	22
2.2.1. Estrés.	22
2.2.2. Modelos Teóricos del Estrés.	24
2.2.3. Afrontamiento.	26
2.2.4. Estrategias de Afrontamiento.	26
2.2.5. Factores Moduladores en el Afrontamiento.	28
2.2.6. Modelos Teóricos de las Estrategias de Afrontamiento.	30
2.2.7. Dimensiones del Afrontamiento.	33
2.2.8. Afrontamiento al Estrés en la Adolescencia.	36
2.3. Fundamentación Teórica de Hábitos de Estudio.	38
2.3.1. Hábito.	38
2.3.2. Estudio.	39
2.3.3. Hábitos de Estudio.	39
2.3.4. Factores que Intervienen en los Hábitos de Estudio.	40
2.3.6. Dimensiones de los Hábitos de Estudio.	44
2.3.7. Importancia de los Hábitos de Estudio.	47

2.4. Definiciones Conceptuales.	48
2.4.1. Estrategias de Afrontamiento al Estrés.	48
2.4.2. Hábitos de Estudio.	48
Capítulo III: Hipótesis y Variables.	50
3.1. Formulación de Hipótesis.	50
3.1.1. Hipótesis General.	50
3.1.2. Hipótesis Específicas.	50
3.2. Especificación de Variables.	51
Capítulo IV: Marco Metodológico.	55
4.1. Enfoque de Investigación.	55
4.2. Tipo de Investigación.	55
4.3. Diseño de Investigación.	55
4.4. Población y Muestra.	56
4.4.1. Determinación de la Población.	56
4.4.2. Determinación de la Muestra.	58
4.5. Instrumentos de Recolección.	59
4.5.1. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).	60
4.5.2. Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85.	64
4.6. Procedimientos para la Recolección de Datos.	68
4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.	69
4.8. Aspectos Éticos.	69
4.9. Prueba de Normalidad para la Selección del Estadístico Apropriado para la Prueba de Hipótesis.	70

4.10. Matriz de Consistencia. 71

Capítulo V: Resultados. 75

5.1. Descripción Sociodemográfica de la Muestra de Investigación. 75

5.2. Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio. 77

5.3. Estadística Inferencial Aplicada al Estudio. 82

Capítulo VI: Discusión. 87

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones. 93

7.1. Conclusiones. 93

7.2. Recomendaciones. 94

Referencias. 96

Anexos. 105

Índice de Tablas

- Tabla 1** Operacionalización de variables. 52
- Tabla 2** Caracterización de la población de estudio. 57
- Tabla 3** Caracterización de la muestra de estudio por grado. 59
- Tabla 4** Procesamiento de datos a través del método estadístico de alfa de Cronbach de la escala de afrontamiento para adolescentes. 63
- Tabla 5** Confiabilidad mediante el método estadístico de alfa de Cronbach para la variable estrategias de afrontamiento. 63
- Tabla 6** Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad. 64
- Tabla 7** Interpretación de resultados de inventario de hábitos de estudio CASM-85. 65
- Tabla 8** Procesamiento de datos a través del método estadístico de alfa de Cronbach para la variable hábitos de estudio. 67
- Tabla 9** Confiabilidad mediante el método estadístico de alfa de Cronbach para la variable hábitos de estudio. 67
- Tabla 10** Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad. 68
- Tabla 11** Prueba de normalidad. 70
- Tabla 12** Matriz de consistencia. 72
- Tabla 13** Estudiantes por grado. 75
- Tabla 14** Estudiantes por edad. 76
- Tabla 15** Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. 77
- Tabla 16** Categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. 81

Tabla 17 Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

83

Tabla 18 Relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco. 84

Tabla 19 Relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco. 85

Tabla 20 Relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco. 86

Índice de Figuras

Figura 1 Elementos de los hábitos. 38

Figura 2 Esquema de estudio del diseño. 56

Figura 3 Estudiantes por grado. 75

Figura 4 Estudiantes por edad. 76

Figura 5 Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. 79

Figura 6 Categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. 81

Índice de Anexos

- Anexo A** Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). *105*
- Anexo B** Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. *108*
- Anexo C** Autorización para Aplicación de Instrumentos y Uso de Nombre de la Institución Educativa en la Investigación. *111*
- Anexo D** Validación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes por Jueces de Experto. *112*
- Anexo E** Validación del Inventario de Hábitos de Estudio por Jueces de Experto. *116*
- Anexo F** Consentimiento Informado. *120*
- Anexo G** Asentimiento Informado. *121*
- Anexo H** evidencias de la Aplicación de Instrumentos de Recogida de Datos. *122*
- Anexo I** Evidencia de Entrevistas y Talleres para Planteamiento del Problema. *125*
- Anexo J** Propuesta de Programa de Intervención para Estudiantes. *126*

Introducción

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de cambios y tiende a representar una fuente de estrés entre los escolares, sujetos a demandas externas o internas en el que las estrategias de afrontamiento aplicados a sus actividades de carácter cotidiano son importantes para su desarrollo personal, adaptación biopsicosocial y desempeño académico. Por otro lado, el empleo de adecuados hábitos de estudio es fundamental para conseguir el éxito escolar.

De acuerdo a lo mencionado, es importante realizar la presente investigación sobre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias del distrito del Cusco.

Es así, que el trabajo de investigación se estructura de la siguiente forma:

En el primer capítulo se desarrolla la fundamentación del problema a investigar; la formulación del problema, tanto general como específicos; asimismo se presenta los objetivos del estudio. También, se resalta la importancia, justificación y su utilidad de la investigación.

En el segundo capítulo se aborda los antecedentes, aquellos trabajos realizados anteriormente tanto a nivel internacional, nacional y local referentes a las variables de estudio; se hace referencia a las bases teóricas que sustentan las estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio. Por último, se incluye la definición de términos básicos.

El tercer capítulo contempla la formulación de hipótesis, tanto la hipótesis general y específicas, así como la especificación de las variables de estudio,

El cuarto capítulo corresponde a la metodología de investigación segmentado por el tipo y enfoque de la investigación, diseño de investigación, asimismo se presenta la población y muestra de estudio, los instrumentos de recolección de datos, procedimientos para la recogida de datos, método de procesamiento de datos y aspectos éticos.

El quinto capítulo contempla los resultados obtenidos a través de la estadística descriptiva e inferencial.

El sexto capítulo hace referencia a la discusión de los resultados con la base teórica y antecedentes contemplados en el marco teórico.

Finalmente, se mencionan las conclusiones y recomendaciones a considerar a partir de los resultados de la investigación.

Capítulo I

Planteamiento de la Investigación

1.1.Descripción del Problema de Investigación

Durante los últimos años la globalización ha generado un fuerte impacto en la humanidad, esto acompañado del avance de la tecnología afectando negativamente a la salud mental y rendimiento escolar de los estudiantes por el uso inadecuado de estos recursos tan fundamentales en la actualidad; de manera que trae como consecuencia futuros problemas personales y para la sociedad.

En el Perú los principales factores estresantes entre los adolescentes son los problemas familiares y emocionales, dificultades en el estudio, el subempleo, esto se refleja en el 15% y 20% de los adolescentes peruanos que manifiestan alto grado de estrés y tensión (Ministerio de Salud, 2021).

De acuerdo al Programa de Evaluación Internacional de Estudiantes - PISA 2018, el Perú se encuentra en el puesto 64 de 77 países de América del Sur, siendo esta posición muy rezagada; al mismo tiempo los resultados de la prueba de Evaluación Censal de Estudiantes (ECE) muestra que de los estudiantes del segundo grado de secundaria en las áreas de ciencia y tecnología el 9.7% lograron alcanzar el nivel satisfactorio, en matemática el 17.7% lograron alcanzar el nivel satisfactorio y en comprensión lectora el 14.5% lograron alcanzar el nivel satisfactorio, estos datos en parte reflejan que los estudiantes peruanos practican hábitos y actitudes de estudio inadecuados (Ministerio de Educación, como se citó en León y Yslado, 2022).

Los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, presentan diversos problemas. A través de la observación durante la

realización de talleres y entrevistas como se puede percibir en el anexo I; las tésistas evidenciaron conductas como desinterés por las actividades que antes solían realizar y desmotivación por el estudio, dificultando el proceso de aprendizaje en el aula, además de fatiga, llanto por dificultades académicas o familiares, discusión ante desacuerdos entre compañeros al momento de realizar actividades y conflictos con sus pares, estas conductas pueden ser consecuencia de los diversos eventos estresantes a los que están expuestos los estudiantes. Pudiendo llegar los estudiantes al uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas para resolver los problemas tanto académicos, familiares como sociales.

Cabe destacar, que durante las entrevistas realizadas los estudiantes expresaban tener dificultad para hacer frente a situaciones o problemas especialmente en el área académico, social y familiar. Los estudiantes del nivel secundario de la institución manifestaban dificultad en prepararse para exámenes, exposiciones y hacer tareas de varias asignaturas, establecer nuevos vínculos sociales, dentro de ello tener discrepancias sobre opiniones y acuerdos para realizar trabajos en equipo llegando a agresiones verbales o físicas; igualmente, para hacer las tareas del colegio y asistir a una academia pre universitaria o estudiar y trabajar por falta de apoyo de sus padres. Algunos estudiantes realizan actividades extra académicas para representar al colegio como participar en la banda, selección de futbol, básquet, ajedrez, oratoria, entre otras actividades. Asimismo, expresaban tener problemas con los integrantes de su núcleo familiar. A los problemas ya detallados los estudiantes hacen frente perteneciendo a grupos de pandillaje, barras bravas, consumo de sustancias alcohólicas o drogas, aparentaban estar enfermos o idealizaban contextos irreales como secuestros llegando a estar en estado de pánico con la finalidad de no asistir al colegio, tomar la decisión de ausentarse de casa con grupo de amigos o enamorada; dentro de la institución evadiéndose de los cursos que dificultan o de los docentes

exigentes. Por otra parte, algunos estudiantes indicaban estas frases: “mi hermana me ayudará a resolverlo”, “el profesor me dará otra oportunidad”, “ya no estudiaré, mejor trabajo”, “la vida me tiene un destino preparado”, “mis padres viven lejos, nadie me dirá nada”, “Diosito me ayudará”.

También, durante las prácticas pre profesionales se evidenció a un estudiante que atravesaba un proceso de duelo por el fallecimiento de su papá, a consecuencia de ello la mamá mostró desinterés por sus hijos, ante esa dificultad el estudiante buscó círculos sociales para hacer frente al problema, así llegando a formar parte de grupos de riesgo (barras equipo de futbol), esto perjudicando al estudiante posteriormente en su bienestar psicológico y académico, así como también a su familia. Algunos de los estudiantes en proceso de duelo mostraban conductas desafiantes y pérdida de interés en actividades que antes realizaban, generando bajas calificaciones. Ciertos estudiantes, afrontaban los problemas familiares, participando en diferentes disciplinas deportivas y banda de la Institución Educativa.

Por otro lado, en una reunión de docentes se dialogó respecto a las dificultades académicas que presentan los estudiantes, por lo cual la Coordinadora de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) manifestó lo siguiente: “los estudiantes tienen bajas notas, la mayoría de ellos son irresponsables con sus obligaciones académicas como la falta de preparación para exámenes, exposiciones, incumplimiento de tareas, durante las sesiones académicas algunos estudiantes usan auriculares, están con el dispositivo móvil jugando videojuegos o conversando entre compañeros, siendo estos los principales distractores dentro del salón, como consecuencia se observa dificultades en el proceso de aprendizaje, no toman apuntes durante las sesiones, prefieren tomar fotografías aunque está prohibido el uso de celulares dentro de la institución, no participan o no responden a las preguntas realizadas sobre el tema avanzado. Durante los

cambios de hora suelen prestarse el cuaderno del estudiante aplicado o responsable del salón para hacer las actividades designadas con días de anticipación”.

Asimismo, los estudiantes respecto a las formas de estudio mencionaron que se demoran en presentar las tareas por no tener los apuntes en el cuaderno, por estar jugando con sus hermanos, vecinos, reuniones familiares, estar al cuidado de hermanos menores o trabajar, por distractores tecnológicos como celular, videojuegos y televisión. También la mayoría indicaba no prepararse para exposiciones y exámenes, tener miedo a participar en clases, algunos piden ayuda a hermanos mayores, familiares o conocidos para realizar sus tareas, como también acuden a la internet para reducir el esfuerzo y copiar la información sin antes haber leído o corroborado dicha información y la fuente.

Además, se hizo entrevistas a los padres de familia, ellos indicaban estar preocupados por las conductas y emociones mostradas de sus hijos debido a que atraviesan la etapa crucial de la adolescencia a esto sumado los problemas familiares como separación de los padres, problemas económicos, problemas de salud de algún integrante de su familia o ausencia de un familiar por aspectos legales. Sin embargo, para los padres de familia la mayor preocupación fue respecto al rendimiento académico de sus hijos, por lo que manifestaban que en casa no realizan las tareas, los trabajos, solo están pendiente del celular, videojuegos, mirar películas, o salir con amigos, algunos reaccionan de manera impulsiva ante las constantes exigencias de cumplir con las asignaciones escolares.

Las tesistas durante su internado en la Institución Educativa, al hacer uso de las historias psicopedagógicas, pudieron recabar información respecto a la parte académica, de los estudiantes entrevistados el 85% indicaba que se dedican de 2 a 3 horas aproximadamente al estudio, realizar trabajos o tareas y el 15% indicaba que se dedican entre 4 a 5 horas al estudio. Además, algunos

mencionaban no prestar atención a los docentes que dejan demasiados trabajos, los exámenes son abiertos o la metodología de enseñanza no les agrada. Por otro lado, el 90% de los estudiantes indicaba dedicar de 6 a 8 horas al celular, videojuegos o redes sociales y el 10% dedica menos de 2 horas a este dispositivo y solamente para realizar llamadas a sus padres o hacer tareas. Por consiguiente, se concluye que los estudiantes probablemente dificultan para planificar sus horas de estudios, emplear adecuadas estrategias o técnicas de estudio, a esto sumando las condiciones inadecuadas en casa para realizar actividades académicas; siendo estos poco efectivas para el aprendizaje del estudiante.

Además, cabe precisar que durante el año escolar 2023 el Departamento de Psicología registró 204 atenciones a estudiantes del nivel secundaria de ambos turnos, siendo evidenciado en el informe anual. En su mayoría fueron atendidos por problemas emocionales, académicos, dificultades para establecer horarios, ambientes y técnicas de estudio, como también dificultades para afrontar situaciones estresantes.

En el contexto escolar los adolescentes presencian mayor exigencia a esto se suma los cambios propios de su etapa, es por ello importante nombrar la capacidad de toma de decisiones de los adolescentes, estas vinculadas con las situaciones de riesgo, decisiones respecto a su futuro como podría ser su proyecto de vida y la preocupación de cómo lograr ejecutar y planificar este (Romero, 2007), de acuerdo a la sociedad actual y a sus nuevas demandas, en muchas oportunidades estas exigencias fuerzan al adolescente a tomar decisiones apresuradas sin considerar previamente las consecuencias que podría generar en sus proyectos académicos, relaciones interpersonales, así como en conductas antisociales, todo ello repercutiendo negativamente en su salud mental y desarrollo personal del alumno.

Las estrategias de afrontamiento son procesos determinados que se utilizan en cada situación y pueden ser altamente versátiles dependiendo de los contextos que lo desencadenan (Castaño y León, 2010), de este punto parte la importancia de desarrollar una adecuada aplicación de estas, puesto que al utilizarlas se incrementarán las probabilidades de reducir problemas de salud mental, basándose en esta etapa de desarrollo en la que se presenta situaciones de aprendizaje acompañado de cambios físicos, emocionales y sociales.

Por otra parte, los hábitos de estudio son aquellos métodos y estrategias empleadas constantemente por el estudiante para asimilar información, su capacidad para evadir distracciones, prestar atención al material específico de estudio y los diversos esfuerzos que realiza durante el proceso (Cartagena, 2008). Por consiguiente, son las determinadas formas de estudio de una asignatura y deben de ser permanentes para conseguir buenos resultados, abarcando la organización del tiempo, espacio y estrategias que el adolescente emplea para estudiar.

En el ámbito educativo por las presiones y el estrés constante al que están sometidos los estudiantes y el trabajo cada vez más competitivo, la utilización de estrategias de afrontamiento no es ajena en este ámbito, ya que se relaciona con cuestiones como la búsqueda, evaluación y organización de información; comunicación de ideas; planificación, trabajo en equipo y resolución de problemas o búsqueda de opiniones (Massone y González, 2003).

Es un hecho preocupante que los estudiantes durante esta etapa de la adolescencia se enmarcan en la preocupación de enfrentarse a nuevos desafíos orientados a manejar situaciones académicas, familiares y sociales que les genera estrés, esto implica el uso de modos de afrontamiento que en su mayoría en esta etapa se ven afectadas conduciendo a acciones apresuradas sin evaluar las consecuencias que podrían generar estas. A su vez, esto podría afectar

en la práctica de hábitos de estudio, priorizando actividades vinculadas a pasar mayor tiempo con amigos dejando para después su responsabilidad académica, es por ello que la preocupación de poder cumplir las asignaciones sea ineficaz a la hora de la entrega, considerando que sus calificaciones sean menos de lo esperado. Como consecuencia obtener bajas calificaciones, bajo rendimiento, reprobación de asignaturas o abandono escolar.

Es un hecho preocupante que los estudiantes durante esta etapa de la adolescencia se enmarcan en la preocupación de enfrentarse a nuevos desafíos orientados a manejar situaciones académicas, familiares y sociales que les genera estrés, esto implica el uso de modos de afrontamiento que en su mayoría en esta etapa se ven afectadas conduciendo a acciones apresuradas sin evaluar las consecuencias que podrían generar estas. A su vez, esto podría afectar en la práctica de hábitos de estudio, priorizando actividades vinculadas a pasar mayor tiempo con amigos dejando para después su responsabilidad académica, es por ello que la preocupación de poder cumplir las asignaciones sea ineficaz a la hora de la entrega, considerando que sus calificaciones sean menos de lo esperado. Como consecuencia obtener bajas calificaciones, bajo rendimiento, reprobación de asignaturas o abandono escolar.

Para la sociedad el presente trabajo es de mucha relevancia debido a que se pretende estudiar dos variables importantes para el ámbito educativo, siendo las estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio, la primera hace referencia a las formas de afrontamiento a los problemas cotidianos que están expuesto los estudiantes, ya que al emplear estrategias de afrontamiento inadecuadas los estudiantes podrían verse afectados psicológica y socialmente. Con respecto a los hábitos de estudio, es una variable fundamental para la adquisición de conocimientos ya que implica dedicar tiempo al estudio, buscar ambientes adecuados, apartarse de distractores, planificar y organizar las actividades para presentar a

tiempo, seleccionar información y fuentes verídicas, tener dominio de técnicas de atención y concentración.

La finalidad de la investigación es aportar al área de la psicología educativa, basado en los resultados obtenidos los psicólogos podrán plantear o desarrollar programas, talleres para fomentar la práctica de estrategias de afrontamiento adecuados hacia situaciones que generen estrés, de la misma manera, mejorar e incrementar los hábitos de estudio adecuados que emplean los estudiantes al momento de realizar tareas o estudiar; así prevenir futuros problemas emocionales, de comportamiento y académicos dentro de la institución y en otros entornos en los que se desenvuelva el estudiante.

La presente investigación busca recolectar los datos sobre las estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio, a través de instrumentos psicométricos que presentan validez y confiabilidad aceptables y ajustados a la población de estudio mediante jueces de expertos y del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach). Posterior a la recogida de datos se realizará el trabajo estadístico para llegar a los objetivos planteados siendo el principal determinar cuál es la relación entre las variables de estudio. También, se utilizaron técnicas como la entrevista y la observación.

Además, la presente investigación busca aportar información a la ciencia psicológica al no hallarse antecedentes similares en la población de estudio, debido a que aún no se conoce la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio. Por otro lado, se evidencia escasa investigación sobre las variables de estudio tanto a nivel internacional, nacional como local.

Los resultados obtenidos en la presente investigación impulsarán al desarrollo de futuras investigaciones con las variables de estudio, al mismo tiempo ayudarán a ser antecedentes para

próximos estudios de esa manera amplificar los conocimientos en la psicología respecto a las variables de estudio, ya sea en una población similar al del estudio o estudiantes de educación superior.

Por lo ya mencionado, es imprescindible que los estudiantes desarrollen estrategias de afrontamiento al estrés con las cuales puedan sentirse bien consigo mismos y resolver cualquier dificultad de manera óptima. También, es fundamental que los estudiantes promuevan prácticas adecuadas en mejora de su calidad educativa a través de prácticas positivas de hábitos de estudio y considerando la etapa de la adolescencia, la investigación pretende conocer cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias.

1.2. Formulación del Problema de Investigación

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?
- ¿Cuáles son las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- Identificar las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

- Determinar cuál es la relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- Determinar cuál es la relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- Determinar cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

1.4. Justificación de la Investigación

La presente investigación adquiere relevancia al pretender estudiar la asociación de estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en la población de estudiantes varones, debido a la existencia de indicadores de las variables mencionadas en la población de estudio. Además, de enfocarse en el área de la psicología educativa, por ser fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje tanto escolar como familiar o de cualquier ámbito.

Al mismo tiempo, el estudio busca conocer las estrategias de afrontamiento al estrés frecuentemente empleados y la categoría de los hábitos de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias para posteriormente proponer un programa o plan de intervención basado en los resultados obtenidos.

Cabe resaltar su importancia de estudiar estas variables fundamentales en la población adolescente, pese a investigaciones realizadas en otras poblaciones y con variables diferentes, la presente investigación está orientada a asociar estas variables al no hallar antecedentes similares.

1.4.1. Valor Social

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación sobre la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio de los estudiantes, la comunidad educativa del nivel secundario de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, contará con datos significativos con la finalidad de conocer como los estudiantes afrontan problemas y como es la práctica de hábitos de estudio, para poder formular direccionamientos y políticas, que permitan la mejora de la salud mental y el proceso de aprendizaje de sus estudiantes, de esta manera se contribuir al fortalecimiento de su desarrollo personal, académico y social.

1.4.2. Valor Teórico

La ejecución de este estudio busca proporcionar información actualizada en referencia a las variables en mención en una población de estudiantes varones del nivel secundario, la información será teórica como conceptual. Mediante los objetivos y la comprobación de las hipótesis se enriquecerá la información existente ya que se podrá comparar con otras semejantes. Asimismo, los resultados de estadística descriptiva e inferencial servirán para investigaciones futuras que pretendan profundizar en las variables de estudio.

1.4.3. Valor Metodológico

Los instrumentos de recolección: Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 son sometidos a juicio de expertos para obtener las propiedades psicométricas tanto la validez como la confiabilidad para su posterior aplicación a la población de estudio, a pesar de utilizar las versiones adaptadas. A su vez, la presente investigación prevalece por el cumplimiento de los parámetros de investigación científica, tomando como referencia fuentes y autores destacados en metodología de investigación.

1.4.4. Valor Aplicativo

Al conocer la información real de la población en estudio se busca proponer la elaboración de programas, talleres de intervención personalizado y adaptado a la realidad de acuerdo a los indicadores resaltantes, con la finalidad de mejorar indicios de las estrategias de afrontamiento al estrés para que los estudiantes en su vida cotidiana puedan hacer frente a situaciones estresantes sin dificultad, al mismo tiempo, fomentar el empleo de hábitos de estudio positivos, todo esto con implicancia en el rendimiento académico y en la convivencia escolar. Por otra parte, el alcance práctico se fundamenta en los resultados como la propuesta de un programa de intervención (ver anexo J).

1.5. Viabilidad

La presente investigación es viable, debido a que la población y muestra son accesibles para la ejecución del estudio, por haber realizado las prácticas pre profesionales y cumplido satisfactoriamente las funciones en la institución. Del mismo modo, se cuenta con la iniciativa y apoyo de los directivos para realizar la investigación en la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias.

Igualmente, se cuenta con recursos económicos, humanos, bibliográficos y materiales para la ejecución del trabajo de investigación.

1.6. Delimitación de la Investigación

1.6.1. Delimitación Según la UNESCO

De acuerdo a la Nomenclatura Internacional de la UNESCO para las áreas de Ciencia y Tecnología, la nomenclatura a la que corresponde la presente investigación es Psicología escolar, siendo codificado por 6102.04, puesto que la investigación se efectuará en el ámbito educativo con alumnos del nivel secundario.

1.6.2. Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se inicia con la definición del problema y revisión bibliográfica y culminará con la presentación oral de la tesis.

1.6.3. Delimitación Geográfica

La investigación se realizará en la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, ubicada en la Plaza San Francisco en el distrito, provincia y región del Cusco.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de Estudios

2.1.1. A Nivel Internacional

Suárez y Shugulí (2023) en Ecuador realizaron la investigación titulada “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados” donde su objetivo fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes institucionalizadas. La investigación fue de diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. Su muestra de estudio fue 62 estudiantes que estimaban entre 12 y 18 años. Los instrumentos aplicados fueron Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) es así que en su hallazgo se evidenció que la estrategia de afrontamiento esforzarse y tener éxito presentó relación positiva muy significativa con la dimensión control de situaciones y vínculos psicosociales ($r = ,333$ y $r = ,363$) de bienestar psicológico. Además, se conoció que las estrategias predominantes en la dimensión afrontamiento productivo están las estrategias esforzarse y tener éxito (19%), preocuparse (17%) y buscar apoyo espiritual (15.5%).

Ramos (2021) en Ecuador realizó la tesis titulada “Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de séptimo año de educación general básica de la unidad educativa Picajhua, del Cantón Ambato”. Cuyo objetivo fue analizar la relación de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de educación de la institución educativa Abanto, Ecuador. El diseño metodológico de investigación fue no experimental y correlacional. Contó con una muestra de 30 estudiantes de séptimo año de educación general básica. Para la recolección de datos se aplicó el cuestionario de Hábitos y

Técnicas de Estudio (CHTE) y para el rendimiento académico se realizó un cuestionario Likert. Sus resultados demuestran una correlación muy significativa ($r = .992$; $p < 0.05$) entre las variables hábitos de estudio y rendimiento académico. Respecto a hábitos de estudio se muestra aspectos positivos en las dimensiones como: actitud general ante el estudio (73%), lugar de estudio (53%), plan de trabajo (60%) y exámenes y ejercicios (80%). Por consiguiente, los estudiantes emplean adecuados hábitos de estudio.

2.1.2. A Nivel Nacional

Blanco y Chuquillanqui (2022) en Junín realizaron la investigación sobre “Clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Huancayo-2022”, teniendo como objetivo establecer la relación entre clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Huancayo. La metodología de investigación es de tipo básica, siguió el diseño no experimental y nivel descriptivo – correlacional. En el que la muestra de estudio estuvo conformada por 142 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria. Para la recogida de datos se aplicó la Escala de Clima Social Familiar y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, ambos instrumentos validados y fiables para la población de estudio. Los resultados evidencian la existencia de relación directa baja entre clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes. Por otro lado, mediante el análisis descriptivo se observa que el 45,1% de los estudiantes manifiestan buen clima social familiar y el 42,3% de los estudiantes manifiestan tendencia positiva de hábitos de estudio.

Ortiz (2022) en Junín realizó el estudio sobre “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo-2021”, cuyo objetivo fue establecer la asociación entre estrés académico y hábitos de estudio en adolescentes de secundaria. El método científico de la investigación fue de tipo básica, de diseño

no experimental y correlacional. Siendo su muestra conformada por 98 estudiantes del tercero al quinto grado de secundaria. Los instrumentos de recogida de datos fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, ambos sometidos a validez y confiabilidad para la población de estudio. Los resultados demuestran la existencia de relación significativa inversa entre estrés académico y hábitos de estudio. En cuanto a los resultados descriptivos se evidencia que el 89% de estudiantes manifiestan un nivel alto de estrés académico, asimismo, el 58% de estudiantes manifiestan un nivel negativo en cuanto a hábitos de estudio y el 33% manifiesta un nivel de tendencia negativa de estudio, el 7% de los estudiantes tienen un nivel muy negativo de hábitos de estudio y solo el 2% manifiesta nivel positivo de hábitos de estudio.

León (2020) en Lima llevó a cabo la investigación titulada “Funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria en la I.E.P. Dios es amor, 2020” con el objetivo de conocer la relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. La investigación fue de tipo básica, siguiendo un diseño no experimental y de alcance correlacional. Para llegar a los resultados la muestra de estudio estuvo conformada por 88 estudiantes del tercero y cuarto grado de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de FACES III de Olson para la variable funcionalidad familiar y la Escala ACS de afrontamiento para la variable estrategias de afrontamiento, ambos validados por jueces de expertos. En los resultados se evidenció que existe correlación baja entre funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento. Por otro lado, se identificó las estrategias empleadas con frecuencia por los estudiantes en la dimensión resolución de problemas predomina con 45% la estrategia buscar diversiones relajantes y con 41% la estrategia fijarse en lo positivo; en la dimensión referencia hacia otros predomina con 63% la estrategia buscar ayuda profesional y

con 35% la estrategia buscar apoyo social; en la dimensión afrontamiento no productivo prevalece con 44% la estrategia reservarlo para sí y con 35% la estrategia autoinculparse.

Manrique y Estrada (2020) en Madre de Dios realizaron el estudio sobre “Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 52191 Santo Domingo de Guzmán del distrito de Laberinto, Tambopata”, el objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa del distrito de Laberinto, Tambopata. La metodología de la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica y de diseño no experimental – correlacional. Su población estuvo conformada por 116 estudiantes. Con referencia a los instrumentos de recogida de datos se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y para la variable rendimiento académico utilizaron el análisis documental. Los resultados evidencian que existe una correlación alta, positiva y significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico. Con ello identificando que si los estudiantes programan el tiempo, técnicas y métodos se desempeñara de manera adecuada a comparación de los estudiantes que no practican hábitos de estudio, por ello se concluye que mientras los estudiantes tengan mejores hábitos de estudio, su rendimiento académico será el más óptimo. Igualmente se describe que el 62,9% de los estudiantes presentan inadecuados hábitos de estudio, el 36,2% percibe hábitos de estudio medianamente adecuado y solo el 0,9% percibe hábitos de estudio adecuados. Con respecto al rendimiento académico el 51,7% de los estudiantes se ubican en el nivel de logro destacado y el 35,3% en el nivel en proceso.

Núñez (2019) en Madre de Dios desarrolló la tesis titulada “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.” Su objetivo fue analizar la relación entre

el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de 4° y 5° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Guillermo Billinghurst, contó con una población de 135 estudiantes. La investigación siguió el diseño no experimental de corte correlacional. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de estrés académico (SISCO) y el Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85). Los resultados refieren que el 35% de los estudiantes presenta un nivel promedio de hábitos donde representa una tendencia positiva y el 33.7% de los estudiantes afirman que en los momentos de estudio son interrumpidos por la familia, amigos y otros de estudio, en referencia a las variables existe relación entre ambas variables con un grado de intensidad bajo entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

2.1.3. A Nivel Local

Irpanocca y Mosquipa (2022) en Cusco realizaron la investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés y clima social familiar en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas mixtas del distrito de Santiago - Cusco, 2021” donde su principal objetivo era determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el clima social familiar en estudiantes. La metodología de investigación fue de diseño no experimental de alcance correlacional y de tipo básica. Donde la muestra de estudio estuvo compuesta por 311 estudiantes comprendidas entre 11 y 17 años de edad. Para la recolección de datos se usó la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Clima Social Familiar (FES). Los resultados demuestran que existe una correlación directa significativa entre el clima social familiar y la búsqueda de apoyo social, búsqueda de ayuda profesional, así como una correlación inversa significativa entre el clima social familiar, reservarlo para sí y autoinculparse. De igual manera, se identificó las estrategias predominantemente empleadas por

los estudiantes el 40% utiliza la estrategia esforzarse y tener éxito, el 14% utiliza la estrategia reservarlo para sí y el 10% utiliza la estrategia buscar diversiones relajantes.

Medina (2021) en Cusco realizó la investigación sobre “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes, en el Área de Ciencias Sociales del Colegio Militar Pachacutec Inca Yupanqui Cusco, 2020”, teniendo como objetivo principal conocer el nivel de relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. El tipo de investigación es básica, de diseño no experimental y correlacional. Para la realización de la investigación se consideró como muestra de estudio a 103 estudiantes del tercero al quinto grado de secundaria. Como instrumentos de recogida de información se utilizaron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y para conocer el rendimiento académico se consideró las notas obtenidas en el periodo lectivo 2020. En cuanto a los resultados se demuestra que existe relación positiva alta entre hábitos de estudio y rendimiento académico. Por otra parte, en referencia a la variable hábitos de estudio, de los estudiantes de secundaria el 43,7% se encuentran en la categoría tendencia positiva, el 22,3% se encuentran en la categoría tendencia negativa, el 16,5% se ubican en la categoría positiva, el 9,7% manifiestan categoría negativa y el 7,8% están en la categoría muy positiva de hábitos de estudio.

2.2.Fundamentación Teórica de Estrategias de Afrontamiento al Estrés

2.2.1. Estrés

Selye (como se citó en Oblitas, 2010) define al estrés como la acumulación de todos aquellos efectos de diversos factores ya sean de la actividad normal, agentes productores de enfermedades, drogas y demás pudiendo actuar sobre el organismo. Estos agentes suelen llamarse alarmógenos por su condición de poder producir estrés.

Por lo tanto, el estrés ocurre cuando en el equilibrio del organismo se produce una alteración ocasionada por la acción de un agente externo o interno, y el cuerpo reacciona de forma inespecífica para reestablecer el equilibrio (Selye, como se citó en Sánchez, 2010).

Igualmente, Sánchez (2010) manifiesta que el estrés es un estado originado por estímulos físicos y sociales que someten a la persona a exigencias que no pueden cubrir adecuadamente, al mismo tiempo percibir dichas necesidades necesarias de satisfacerlas. Por consecuencia, se produce una alteración entre las necesidades ambientales y los recursos con los que dispone la persona, es por ello, que se caracteriza por el sobreesfuerzo e involucra diversas variables que actúan a diferentes niveles e interaccionan entre sí, estos son: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas, variables moduladoras y elementos demográficos.

2.2.1.1. Fases del Síndrome de Adaptación General.

Selye (como se citó en Oblitas, 2010) describe al estrés a través de tres fases básicas denominado Síndrome General de Adaptación (SGA), permiten conocer la respuesta del organismo ante una situación de estrés. A continuación, se describe cada una de las fases:

- a. Reacción de alarma: Ante las amenazas por diversos factores o circunstancias el organismo sufre un desajuste a nivel fisiológico a causa de la activación de una serie de glándulas, principalmente en el hipotálamo, la hipófisis, y las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones. El cerebro, al percibir la amenaza, estimula al hipotálamo, el cual produce “factores liberadores” que forman sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de las sustancias es la hormona denominada ACTH (adrenal cortico trophic hormone: adrenocorticotrófica) actúa como un mensajero fisiológico viaja a través del torrente sanguíneo hasta llegar a la

corteza de la glándula suprarrenal, donde se produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. Otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en todo el cuerpo.

- b. Estado de resistencia: Cuando la persona se ve amenazada por factores nocivos como físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo al no poder mantener indefinidamente la respuesta inicial, prosigue adaptarse progresivamente a dichas demandas, en una nueva fase llamada adaptación o resistencia. Durante esta fase suele producirse un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. A diferencia de la primera fase, que es breve, la segunda es más larga, su duración dependerá de la permanencia del agente estresor y la capacidad del organismo para resistir. Cuando esta capacidad se reduce o se agota, comienza la siguiente fase.
- c. Fase de agotamiento: Se refiere a la prolongada exposición ante agentes nocivos o estresantes, y pese a la adaptación el organismo sufrirá agotamiento, es decir, el individuo suele rendirse ante las exigencias y se reduce su capacidad de adaptación e interrelación con el medio.

2.2.2. Modelos Teóricos del Estrés

2.2.2.1. Teoría Fisiológica.

Esta teoría fue formulada por Selye, quien caracteriza al estrés como la reacción no específica del cuerpo frente a una solicitud de un agente estresante que perturba el equilibrio homeostático. En este contexto, el organismo responde de manera normal a situaciones de amenaza, preparándose para luchar o huir (fight or flight) mediante la liberación de sustancias

como la adrenalina. Este modelo centra su atención especialmente en la acción de los factores fisiológicos del estrés, por ello el estrés es considerada como respuesta (Oblitas, 2010).

2.2.2.2. Teoría de los Sucesos Vitales.

Holmes y Rahe, destacados psiquiatras, fueron los principales exponentes de esta teoría. A través de investigación encontraron evidencias significativas de que los cambios experimentados en la vida de las personas, denominados acontecimientos vitales, aumentaron la probabilidad de padecer enfermedades. Desde este planteamiento el estrés es considerado como estímulo (Oblitas, 2010).

2.2.2.3. Modelo Transaccional.

Lazarus y Folkman desarrollaron este modelo, surgió después de las teorías mencionadas anteriormente. Se centra en la interacción entre la persona y su entorno, sugiriendo que el estrés está influenciado tanto por el entorno como por las características individuales. Según su propuesta, la percepción estresante de una situación depende en última instancia de la interpretación cognitiva individual (Cuevas-Torres y García-Ramos, 2012).

Frente a una situación, la persona realiza una evaluación inicial atribuyéndole un significado (como de amenaza, daño, pérdida, desafío o beneficio), seguida de una segunda evaluación: si percibe la situación como estresante, analiza las posibles acciones que puede emprender, es decir, qué estrategias tiene disponibles para hacerle frente. Dependiendo de esta evaluación, puede experimentar sentimientos de miedo, desafío u optimismo. A partir de estas percepciones, puede dirigir sus estrategias hacia la gestión de la fuente de estrés o intentar regular sus emociones.

En la presente investigación las investigadoras utilizarán dicho modelo teórico debido a que el instrumento de recolección de datos sobre estrategias de afrontamiento tiene fundamento en este modelo que pone atención en la interacción de persona y ambiente.

2.2.3. *Afrontamiento*

De acuerdo a Heim (como se citó en Soriano, 2002) el afrontamiento hace referencia a los intentos de protegerse, para disminuir o asimilar una demanda existente (estresor) tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerándose que la persona dispone de un amplio repertorio donde se pueden encontrar estrategias más estables o constantes que otras.

Es así, que el afrontamiento se manifiesta como aquellas conductas y acciones que surgen en respuesta a las exigencias presentadas al sujeto (Canessa, 2002). Por ello, se considera como una de las herramientas psicológicas de toda persona y es una de las variables personales que influyen en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye un gran valor e importancia al momento de realizar investigaciones sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico (Díaz, 2010).

2.2.4. *Estrategias de Afrontamiento*

Para definir estrategias de afrontamiento es imprescindible mencionar a Lazarus y Folkman (como se citó en Castaño y León, 2010) quienes lo definen como aquellos procedimientos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para manejar circunstancias específicas de tensión, tanto externas como internas, las mismas que son considerados como excedentes o desbordantes de las estrategias o técnicas del individuo.

También, Zeidnery y Hammer (como se citó en González, 2014) señalan que las estrategias de afrontamiento, reúnen todas las variables individuales y sociales que permiten a las

personas afrontar circunstancias de estrés de modo más óptimo, esto se debe a que perciben pocos o ningún síntoma al exponerse ante una tensión o se recuperen prontamente de su exposición.

Igualmente, Casullo y Fernández (como se citó en Figueroa et al., 2005) indican que las estrategias de afrontamiento comprenden a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que una persona utiliza para resolver contextos problemáticos y disminuir las tensiones que ellos generan.

Para Macías et al. (2013) las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo pone en marcha para hacer frente a condiciones estresantes, no garantizan el éxito de estas, más al contrario sirven para evitar o disminuir efectos del estrés, proporcionándoles beneficios personales y aportando a su fortalecimiento.

Los adolescentes responden a situaciones estresantes de acuerdo a sus estrategias de afrontamiento que posee, de esto dependerá las consecuencias que estas podría generar siendo negativas (ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar, deserción académica, etc.) o positivas (mejor bienestar, adaptación hacia la situación o plenitud) (Viñas et al., 2015).

Por consiguiente, la aplicación de las estrategias de afrontamiento hace referencia a la resolución práctica de las dificultades, también a la habilidad de la gestión de las emociones y del estrés. Cambiar las propias estrategias de afrontamiento para hacer frente con eficacia a los sucesos estresantes dependen de la evaluación de los eventos, de la propia capacidad y de la posibilidad de recepcionar información, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se desenvuelve el individuo.

2.2.5. Factores Moduladores en el Afrontamiento

Durante la ejecución o aplicación y en los efectos de las estrategias de afrontamiento intervienen diversos factores ya sea obstruyendo o favoreciéndolas. Pueden ser los agentes internos (estilos frecuentes de afrontamiento y características de personalidad) como los externos (recursos tangibles, apoyo social y otros factores estresantes) pueden modificar de manera positiva o perjudicial el efecto de un agente estresor (Vázquez et al., 2000). A continuación, se detalla los factores determinantes en el afrontamiento.

2.2.5.1. Factores Internos.

Los factores internos que generan impacto al momento de emplear una estrategia ante una determinada situación incluyen a los estilos de afrontamiento y las características de personalidad (búsqueda de sensaciones, sensación de control, optimismo, y otras variables).

En el factor estilos de afrontamiento, se hace mención a las personas evitativas quienes evitan dar iniciativa de responder a situaciones de estrés. Por otro lado, las personas confrontativas emplean estrategias que permiten evitar riesgos futuros, es por ello que poder comunicar ciertas preocupaciones conlleva a bajos estados de ansiedad favoreciéndose a sí mismo. También, se considera al uso de estrategias múltiples, esto indica que la presencia de problemas conduce a la persona a emplear diferentes estrategias de afrontamiento para hacer frente a cada situación en particular, el adecuado uso de las estrategias de afrontamiento reduce síntomas de estrés y favorece a la salud mental.

En cuanto a la personalidad, hay variables como la búsqueda de sensaciones, indica que las personas buscadoras de sensaciones asumen riesgos (tener viajes de aventura o tomar drogas) para afrontar situaciones de estrés. Otra variable, es la sensación de control, se caracteriza por modular los efectos de un estresor, el no tener control de estos estresores conduciría a la

depresión y otros trastornos emocionales. Las personas con actitud optimista parecen manejar mejor los problemas, debido a que sus estrategias están centradas en el problema. Por último, se propuso que otras variables (no tomarse las cosas en serio, inteligencia, sentido de humor, etc.) pueden afectar la eficacia de una o varias estrategias de afrontamiento.

Por ende, los factores moduladores como estilos de afrontamiento, personalidad y otras variables son todos aquellos pensamientos, acciones o conductas que preparan a las personas para manejar eventos estresantes. La efectividad del uso de estrategias de afrontamiento suele considerarse adaptativas, las mismas que supone un afrontamiento activo hacia los estresores, de esta forma las personas podrán tener una calidad de vida óptima.

2.2.5.2. Factores Externos.

Los elementos externos que influyen en el afrontamiento son el apoyo social, los recursos tangibles o materiales, otros estresores sociales (sucesos vitales importantes y estresores cotidianos). Estos factores intervienen de dos maneras diferentes a la vez complementarias. Pueden afectar directamente la capacidad de afrontamiento de una persona ante un problema, o bien actúa como un amortiguador del efecto de un agente estresor.

Sin embargo, es relevante mencionar el apoyo social por tener mayor impacto en el afrontamiento de problemas, este recurso involucra a los amigos y al grupo familiar es por ello, que este factor actúa de manera inmediata con las capacidades de afrontamiento de la persona ante situaciones que provoquen estados de estrés y también intervienen como amortiguadores en aquellos contextos estresantes que atraviesa el individuo, es así que este factor de afrontamiento interviene como un principio de apoyo emocional (alivio, empatía y ayuda física) favoreciendo a la evitación de enfermedades físicas y psicológicas. Cabe mencionar que poder buscar un soporte

familiar o vínculos sociales cuando el sujeto atraviesa situaciones estresantes favorecerá de manera positiva al mejor manejo del problema.

2.2.6. Modelos Teóricos de las Estrategias de Afrontamiento

2.2.6.1. Modelo Transaccional del Afrontamiento de Lazarus y Folkman

Al referirse al modelo de afrontamiento destaca el planteamiento teórico de Lazarus y Folkman (como se citó en Rodríguez et al., 2016) quienes indican que el afrontamiento es un proceso de evaluación y reevaluación permanente del conjunto de estrategias que disponen las personas para hacer frente a condiciones que es considerado como amenazante, cuya función es disminuir o aliviar las consecuencias del estrés.

Ante acontecimientos estresantes, las personas realizarán dos tipos de evaluaciones: la primera consiste en evaluar si la situación es perjudicial o no, el evento será considerado estresante cuando involucra amenaza, desafío, pérdida o daño; y la segunda se basa en evaluar si uno tiene las habilidades para hacerle frente a dicho evento, esto denominado autoeficacia percibida. En la evaluación secundaria de un suceso estresor, las personas deberían preguntarse si sus capacidades y recursos de afrontamiento serán suficientes para hacer frente al problema, además de la posible eficacia de dichas estrategias y los efectos de su aplicación, si será capaz o no de enfrentar dicho suceso estresor, es decir, cómo se percibe y esto hace referencia justamente a la autoeficacia. Así, el afrontamiento dependerá de la evaluación secundaria (Lazarus y Folkman, como se citó en Rodríguez et al., 2016).

Por consiguiente, toda persona para enfrentar el estrés recurre a una amplia gama de estrategias de afrontamiento, estas pueden ser tanto cognitivas como conductuales que determinan la relación entre la percepción del estrés y el proceso de adaptación. Sin duda, la

habilidad para manejar situaciones estresantes dependerá de los recursos de afrontamiento disponibles con las que cuenta un individuo.

En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) plantean la siguiente clasificación de los modos de afrontamiento:

- a. Afrontamiento centrado en el problema: Se caracteriza por enfocarse en la resolución de problemas, esto implica la gestión de las exigencias tanto internas como ambientales consideradas como una amenaza y desequilibrio en la interacción persona-ambiente, ya sea mediante la modificación de las situaciones problemáticas, o mediante la contribución de nuevos recursos que equilibren el efecto aversivo de las condiciones ambientales (Dicolloredo et al., 2007).
- b. Afrontamiento centrado en la emoción: Tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno.

De igual importancia, en relación al planteamiento anterior, Lazarus y Folkman (1986) clasificaron ocho estrategias específicas de afrontamiento, dos correspondientes al afrontamiento centrado en el problema (confrontación y planificación); cinco referidas al afrontamiento centrado en la emoción (distanciamiento, autocontrol, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y escape o evitación); y la estrategia búsqueda de apoyo social es compartida por ambos modos por estar orientado en ambas áreas. A continuación, se describen:

- Confrontación: Son acciones direccionadas a solucionar la situación problemática mediante acciones directas, agresivas, o arriesgadas.
- Planificación: Se enfoca en evaluar el suceso, pensar y seleccionar estrategias para solucionar el problema.
- Distanciamiento: Son intentos de alejarse del problema, no pensar en ello o evitar que le afecte a uno.
- Autocontrol: Se refiere a los propios esfuerzos para gestionar los sentimientos y respuestas emocionales.
- Aceptación de responsabilidad: Es el reconocimiento del rol que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- Escape o evitación: Consiste en el empleo de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias de salida como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
- Reevaluación positiva: Se centra en percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido el acontecimiento estresante.
- Búsqueda de apoyo social: Se fundamenta en que el individuo acude a otras personas como a los amigos, familiares, entre otros para buscar ayuda, información o también comprensión y soporte emocional.

2.2.6.2. Modelo de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis

Considerando como fundamento el planteamiento teórico propuesto por Lazarus y Folkman, desarrollan su modelo de afrontamiento como una alternativa para el estudio del afrontamiento en la población de adolescentes. Es así, que los autores definen al afrontamiento como aquellas acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, tales estrategias de afrontamiento representan un intento por reestablecer el equilibrio

o disminuir el impacto del evento estresor para el individuo, mediante la resolución del problema, a través de la modificación del estímulo o adecuándose a la preocupación sin necesariamente proporcionar una solución (Canessa, 2002).

Cabe señalar, que los estilos clasificados por Frydenberg y Lewis son tres, cada uno de los cuales comprende estrategias de afrontamiento específicas, el primero de estos estilos, se denomina resolver el problema, se caracteriza por impulsar al individuo a resolver el problema con una actitud positiva y optimista. El siguiente estilo se llama referencia a otros, implica los intentos de solucionar el problema a través del apoyo y opiniones de las demás personas, pueden ser profesionales, amigos o deidades. Finalmente, se tiene al afrontamiento no productivo, se refiere a la incapacidad de hacer frente a los problemas, generalmente involucra aquellas estrategias de evitación, dicho estilo no se dirige a resolver el problema, mas sólo a aliviar los efectos de este (Canessa, 2002).

2.2.7. Dimensiones del Afrontamiento

Frydenberg y Lewis (como se citó en Canessa, 2002) desarrollaron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), con el objetivo de conocer los estilos y estrategias de afrontamiento empleadas por ellos, los mismos que se detallan seguidamente:

- a. Estilo de afrontamiento referido a resolver el problema. Este estilo comprende las estrategias:
 - Centrarse en resolver el problema (Rp): Esta es una estrategia dirigida a resolver un problema, analizándolo sistemáticamente y evaluando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”

- Esforzarse y tener éxito (Es): Esta estrategia involucra comportamientos que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente”.
 - Fijarse en lo positivo (Po): Se trata de una estrategia que busca atentamente el aspecto positivo de la situación presente, involucra el ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.
 - Buscar diversiones relajantes (Dr): Hace referencia a aquellos elementos que describen actividades de recreación, como leer o pintar. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; como, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión”.
 - Distracción física (Fi): Se refiere a elementos que conducen al sujeto a la práctica de actividades como deporte, esfuerzo físico o para mantenerse en forma. Ejemplo: “Mantenerme en forma y con buena salud”.
- b. Estilo de afrontamiento con referencia a otros. Las estrategias que pertenecen a este estilo son:
- Buscar apoyo social (As): Estrategia orientada a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su solución. Ejemplo: “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él”.
 - Acción social (So): Implica que otros conozcan cuál es el problema y tratar de obtener ayuda organizando actividades como reuniones de grupos o escribiendo peticiones. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema”.

- Buscar apoyo espiritual (Ae): Hace referencia a ítems que manifiestan una tendencia a orar y a creer en la ayuda de un deidad espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”.
 - Buscar ayuda profesional (Ap): Estrategia que implica la búsqueda de la opinión de consejeros o profesionales expertos. Ejemplo: “Pedir consejo a una persona competente”.
 - Invertir en amigos íntimos (Ai): Está dirigida al deseo de comprometerse en alguna relación íntima, esto significa buscar relaciones personales de confianza. Ejemplo: “Pasar más tiempo con el chico o chica con que suelo salir”.
 - Buscar pertenencia (Pe): Indica la preocupación e interés del individuo por sus relaciones con los demás en general y, más específicamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación personal con los demás”.
- c. Estilo de afrontamiento no productivo. Este estilo comprende las siguientes estrategias:
- Preocuparse (Pr): Describe a los elementos que indican miedo por el futuro, específicamente, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando”.
 - Hacerse ilusiones (Hi): Es una estrategia expresada mediante elementos basados en la esperanza, en la expectativa de un resultado positivo y que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo mejor”.
 - Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na): Se refiere a aquellos ítems que reflejan la incapacidad del sujeto para hacer frente a los problemas y su propensión a desarrollar síntomas psicósomáticos. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación”.

- Ignorar el problema (Ip): Incluye elementos que manifiestan un rechazo consciente del problema o hacer caso omiso a la situación. Ejemplo: “Ignorar el problema”.
- Reducción de la tensión (Rt): Hace referencia a la presencia de elementos que reflejan un intento por disminuir la tensión y sentirse mejor. Ejemplo: “Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”.
- Reservarlo para sí (Re): Esta estrategia involucra aquellos elementos que reflejan que el sujeto evita encuentros con los demás con la finalidad de que no conozcan sus problemas. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo”.
- Autoinculparse (Cu): Indica conductas donde el sujeto se ve como responsable de las preocupaciones o problemas que atraviesa. Ejemplo: “Sentirme culpable”.

2.2.8. *Afrontamiento al Estrés en la Adolescencia*

La etapa de la adolescencia implica un conjunto de responsabilidades que pueden desencadenar en estrés como las dificultades en la escuela, en la familia, en la gestión del tiempo, presión social y por inseguridades de sí mismos. Por ende, la conducta de un adolescente estará enmarcado por tareas y su ejecución lo conducirá hacia una salud mental.

En ese sentido Fredynberg (como se citó en Solís y Vidal, 2006) señala que muchas conductas de riesgo como el consumo de drogas, violencia y trastornos alimentarios responden a la incapacidad de algunos adolescentes para hacer frente a sus problemas.

De acuerdo a lo indicado, los adolescentes utilizaran diversas estrategias de afrontamiento conforme a la evaluación de sus capacidades y del evento. En el ámbito educativo por las presiones y el estrés constante al que están sometidos los estudiantes y el trabajo cada vez más competitivo, la utilización de estrategias de afrontamiento no es ajena en este ámbito, ya que se relaciona con cuestiones como la búsqueda, evaluación y organización de información;

comunicación de ideas; planificación, trabajo en equipo y resolución de problemas o búsqueda de opiniones (Massone y González, 2003). Asimismo, el tipo de colegio (estatales o nacionales, particulares, parroquiales, entre otros) en el que se desenvuelve el adolescente puede tener una importante influencia en la elección de las estrategias de afrontamiento para hacer frente a sus dificultades (López y López, 2015).

En relación a lo mencionado, los tipos de estrategias de afrontamiento frecuentemente utilizados por los adolescentes escolares de 12 a los 18 años para resolver sus problemas relacionadas con el entorno social y personal son buscar diversión relajante, preocuparse, distracción física, esforzarse y tener éxito, o fijarse en lo positivo (Velo-Besio et al., 2010).

Por otro lado, es fundamental mencionar la influencia de los ambientes sociales en la selección y empleo de estrategias de afrontamiento de los adolescentes. Así, los jóvenes que tienen una relación positiva y de apoyo por parte de sus progenitores, usan más estrategias de afrontamiento activo en casa y en la escuela. En cambio, los ambientes sociales hostiles, caóticos y coercitivos se asocian con mayor número de estrategias de afrontamiento de evitación, las cuales están relacionadas con problemas emocionales y de comportamiento en los adolescentes. De igual forma, las relaciones positivas con los profesores parecen predecir comportamientos más activos de afrontamiento, especialmente en la escuela, a través de experiencias de socialización que alienten a los jóvenes hacia comportamientos activos de afrontamiento cuando tengan problemas escolares (Zimmer-Gembeck y Locke, como se citó en Gaeta y Martín, 2009).

Por último, es conveniente acotar que el afrontamiento en los estudiantes es de suma importancia, ya que durante esta etapa experimentan cambios drásticos, alcanzando un rol equilibrado significativo entre experiencias estresantes y la respuesta psicológica a las que están

sometidas, así como los propios recursos con los que cuentan para hacerles frente y los efectos perjudiciales para su salud tanto física como psicológica (Orihuela, 2018).

2.3.Fundamentación Teórica de Hábitos de Estudio

2.3.1. Hábito

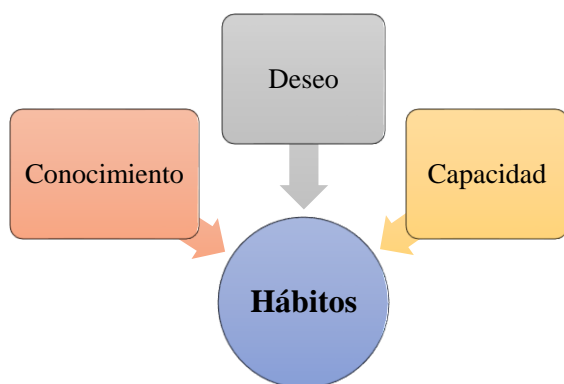
Los hábitos son conductas o actitudes aprendidas que las personas repiten continuamente, pero no son innatos, es decir, no se nace con ellos, sino que se forman como resultado del aprendizaje y que se origina de la interacción con el entorno. Los hábitos son importantes, puesto que ayudan a reforzar el aprendizaje, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización (Secretaría de Educación Pública, 2014).

Entonces, los hábitos son patrones estables de comportamiento que ayudan a las personas a conducirse y a formarse mejor, para organizarse individual y colectivamente, generalmente los hábitos son comportamientos que se repiten constantemente hasta que forman parte de la vida cotidiana y se vuelven automáticos, esto acompañado de la conciencia, las metas y la motivación.

En resumen, los hábitos son la interacción de tres elementos el conocimiento, referido al qué hacer y el por qué; la capacidad está relacionado al cómo hacer; el deseo indica el querer hacer, es decir, es la motivación (Covey, 2003).

Figura 1

Elementos de los hábitos.



Nota. Elaboración propia.

2.3.2. Estudio

Para Ordoño y Rea (2019) se denomina estudio al proceso mediante el cual un individuo asimila información útil sobre un tema o disciplina. El estudio al ser un proceso constante de adquisición de conocimientos la persona está sometida a lo largo de toda su vida y que muchas veces requiere esfuerzo de asimilación.

Del mismo modo, Grajales (como se citó en Choque y Zanga, 2011) define al estudio como el proceso mediante el cual los estudiantes intentan incorporar nuevos conocimientos a sus capacidades intelectuales. Es el proceso con el que el estudiante aprende y adquiere conocimientos, destrezas y habilidades para ser competente. De hecho, el estudio es una actividad individual consciente y voluntaria, que implica poner en práctica todas las capacidades, siendo su fin la formación integral del estudiante.

2.3.3. Hábitos de Estudio

De acuerdo a Vicuña (como se citó en Jurado, 2018) los hábitos de estudio son un modo de comportamientos aprendidos que se manifiesta automáticamente en situaciones específicas, generalmente de tipo rutinaria para estudiar, donde el individuo ya no tiene que pensar o decidir cómo actuar.

Además, los hábitos de estudio son un patrón constante de actuar con que el estudiante responde ante nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Los más importantes son: aprovechar el tiempo de estudio, lograr condiciones adecuadas, apartarse de aquellos elementos distractores, planificar eficientemente el trabajo, elegir correctamente las fuentes de información y literatura, presentar adecuadamente los resultados, desarrollar las técnicas de observación, atención, concentración y relajación (Sánchez, 2002).

Para Mondragón et al. (2017) los hábitos de estudio se conceptualizan como los métodos y estrategias que los estudiantes suelen utilizar para procesar diferentes cantidades de contenidos de aprendizaje. Los hábitos de estudio requieren de mucho esfuerzo, dedicación y disciplina, para que sean constantes y mantenerse a lo largo del tiempo. Al mismo tiempo, depende de impulsos como las expectativas y motivaciones de los estudiantes que desean aprender. Por lo que es necesario comprender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una apropiada planificación y distribución del tiempo.

Los hábitos de estudio al ser estrategias, técnicas, recursos, conductas y actividades que ayudan la adquisición de conocimientos, permiten mejorar el rendimiento académico, por lo que es importante que los estudiantes acepten que deben ser constantes en su realización, además el rol del docente es relevante en el acompañamiento de los mismos hasta que adquieran hábitos de estudios positivos (Secretaría de Educación Pública, 2014).

Por consiguiente, los hábitos de estudio son procedimientos con los que los estudiantes hacen frente al quehacer académico, distribución de tiempo y actividades propias del estudio de forma cotidiana; convirtiéndolas en una forma habitual de aprender utilizando métodos, técnicas, recursos y actitudes que facilitan la adquisición de conocimientos en el proceso de aprendizaje, permitiendo mejorar el rendimiento académico.

2.3.4. Factores que Intervienen en los Hábitos de Estudio

Para poder adquirir hábitos de estudio adecuados y estas sean productivos a la hora de ser ejecutadas por los estudiantes, se debe de considerar los factores que intervienen y de acuerdo a Horna (como se citó en Ibarra, 2023) son tres los factores importantes.

2.3.4.1. Factores Psicológicos.

Comprende a las condiciones personales como la actitud positiva, el deseo, la disciplina, persistencia y organización personal; también el estudiante se debe encontrar en condiciones favorables tanto mental y física esto será de ayuda considerable para el estudio, por ende, estos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación y relajación adecuada.

2.3.4.2. Factores Instrumentales.

Abarca la planificación y organización del tiempo de estudio, la elección de estrategias de aprendizaje y la utilización de herramientas tecnológicas. Estos factores ponen énfasis para la eficacia y la eficiencia del estudio.

Este factor hace referencia a los recursos y materiales que los alumnos emplean para estudiar, como libros, resúmenes, medios tecnológicos y herramientas de organización. Es por ello la disposición y accesibilidad de estos recursos indispensables, debido a que influyen en la calidad de los hábitos de estudio del alumno.

2.3.4.3. Factores Ambientales.

Enmarca de manera directa en la formación de hábitos de estudio siendo los principales: disponer un lugar de estudio de uso exclusivo, el espacio de estudio debe ser agradable, bien ventilado, se debe contar con el mobiliario apropiado; crear de esta manera un espacio acondicionado para el estudiante y que éste considere como propio.

Además, de los anteriores factores señalados es preciso mencionar otros como los que Requena (2018) indica, la influencia de los padres de familia o tutores considera como factor externo que puede ser una influencia negativa, como también poder llegar a ser una clave importante para el manejo de hábitos de estudio y, muchas veces los padres no reconocen, ni aceptan las dificultades académicas, de comportamiento o de aprendizaje de sus hijos, negando a

proponer estrategias y técnicas para ayudarlos. Esto tiene que ver si el estudiante pasa mucho tiempo solo en casa por el trabajo de los padres o que carecen del apoyo y presencia de un adulto que los guíe y refuerce el hábito de estudio, por ende, no se debe olvidar lo importante que son los padres de los estudiantes dentro del desarrollo, formación y construcción de sus visiones a futuro, tanto académicas o como laborales. En cuanto a lo mencionado, la falta de técnicas para un buen manejo de hábitos de estudio es uno de los factores del fracaso escolar.

2.3.5. Condiciones para el Desarrollo de Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio requieren ser constantes para incidir positivamente en el rendimiento académico, entonces es fundamental su práctica al mismo tiempo conocer las condiciones que posibilitan su desarrollo adecuado y óptimo. Agudelo et al. (2009) describieron las condiciones básicas, las cuales se detallan a continuación.

2.3.5.1. Estado Físico.

Es la primera condición que conduce al adolescente hacia un estudio serio y productivo. Asimismo, para practicar constantemente aquellos hábitos de estudio adecuados. Por lo tanto, el poseer un buen estado físico es fundamental por abarcar la salud física y esta con repercusiones en el aprendizaje para cumplir tal fin se necesita:

- Alimentación balanceada y puntualidad en el consumo de los alimentos.
- Evitar el consumo de sustancias nocivas como alcohol y cigarrillo.
- Realizar ejercicio moderadamente.
- Destinar tiempos adecuados para dormir y descansar.

Es importante, tomar en cuenta esta condición debido a su impacto directo en los procesos neurofisiológicos, es decir en el aprendizaje y empleo de hábitos y estrategias de estudio adecuadas.

2.3.5.2. Estado Psicológico.

El estudio al ser un proceso de adquisición de información, necesita de ciertas disposiciones psicológicas para conseguir óptimos resultados académicos. Estos son:

- La motivación, el interés o deseo por aprender.
- El entusiasmo, es el impulso hacia el interés de adquirir conocimientos.
- La voluntad, se refiere a la predisposición de cumplir lo que uno se ha propuesto realizar resistiendo a las diferentes “tentaciones”.
- La perseverancia es mantenerse en la actividad o tarea a pesar de los plazos previstos con la finalidad de conseguir los resultados esperados.
- La confianza es tener la seguridad en lo que se está haciendo y convencimiento de lo que se realiza.
- La tranquilidad para afrontar las dificultades, permite encontrar soluciones adecuadas.
- La satisfacción es el indicio de un buen avance, generando como reacción seguir adelante.
- La concentración es fundamental, dicha capacidad permite fijar la atención, alejarse de distractores y mantenerse enfocado en el objeto de estudio.
- Los procesos mentales se refieren a recursos mentales como el análisis, síntesis, clasificación, comprensión o deducción y son necesarias para procesamiento de la información.

2.3.5.3. Condiciones Ambientales.

El lugar de estudio es el factor más vital para un estudio eficaz por eso se debe tener un ambiente libre de distractores que impidan la concentración. También es sustancial la iluminación del lugar de estudio, la luz debe estar bien distribuida, sin contrastes agudos de luz y

sombra, es mejor la luz natural. Otro factor a considerar es el aire puro, así como la temperatura ya que tienen impacto en el estudio. Por otro lado, las paredes deben de estar libre de distractores y el ambiente de estudio debe tener buena ventilación para evitar el sueño. Además, en el escritorio debería encontrarse solo libros o materiales relacionados al tema a estudiar (Matencio, 2019).

Asimismo, se debe considerar la postura, una buena postura ayuda a oxigenar el cerebro y las distintas partes del cuerpo, igualmente permitirá una mejor forma para estudiar. También es necesario tener en cuenta la superficie de la mesa de estudio, esta debe de ser amplia para colocar los materiales que se utilizarán y que sea proporcional con relación a la altura de la silla (Universia, 2016).

2.3.5.4. Organización.

Implica una buena planificación de las actividades académicas diarias, así como distribuir adecuadamente el tiempo para cada actividad. Estudiar de acuerdo a un plan y elaborar un horario garantizará un trabajo efectivo (Matencio, 2019). Esto involucra a la organización de otras variables implicadas en el estudio.

Es preciso considerar que la falta de organización es uno de los errores más notorios al momento de estudiar, como consecuencia se genera pérdida de tiempo y energía que afecta al rendimiento. Esto sucede por la dificultad para organizar los elementos de una tarea, por lo que al principio se pierde tiempo, no se sabe que debería estudiar o como estudiar, el tiempo libre no se aprovecha y entonces se va acumulando los trabajos académicos.

2.3.6. Dimensiones de los Hábitos de Estudio

Vicuña (como se citó en Alarcón y Velazco, 2023) diseñó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 con la finalidad de conocer los hábitos de estudio adecuados e inadecuados de

los estudiantes de secundaria y de los primeros años de la educación superior tomando como referencia conceptos de varios autores sobre hábitos y estudio. Planteando así cinco áreas o dimensiones las cuales se detallan a continuación:

- Forma de estudio: Para iniciar a estudiar es importante considerar múltiples técnicas de estudio como el subrayado de puntos importantes o palabras novedosas y buscar de inmediato su significado en el diccionario, se debe aclarar cada punto subrayado, de lo aprendido el estudiante puede realizarse preguntas para reforzar las ideas importantes, de ser necesario escribir un resumen o realizar apuntes de lo comprendido en palabras propias del alumno o utilizar organizadores visuales. Sin embargo, esta dimensión también hace referencia a la actividad de estudiar solo para el examen, incluso tratando de memorizar o repasar horas antes del examen el tema de estudio, estos relacionados con hábitos inadecuados que repercuten negativamente en el estudio.
- Resolución de tareas: Implican conductas para realizar actividades encargadas por el docente de cada asignatura, ello permite conocer de qué manera el estudiante hace las distintas actividades académicas, es decir, si realiza sus tareas o encarga a otros para que se la hagan su tarea, para presentarlo en el tiempo oportuno, evidenciando que únicamente le interesa presentar y no comprender lo que ha realizado y también puede cometer el error de agregar información más de lo necesario o solicitado por el docente.
- Preparación de exámenes: Se refiere a la manera en cómo los alumnos se preparan para un examen, por ejemplo, la forma de repasar sus apuntes, si lo hace con días de anticipación o en el momento o recurre al uso de estrategias inadecuadas como el

plagio. Además, las evaluaciones requieren de una preparación adecuada, la cual debe ir mejorando si el estudiante opta por adquirir técnicas y hábitos adecuados y deje de emplear aquellas que no le son favorables, puede no resultar esto debido a que a veces el estudiante muestra una actitud paciente y de despreocupación.

- Forma de escuchar la clase: La educación que se dan en las aulas se refleja en como el alumnado recibe información y las conductas que ponen en práctica para eso, se logra observar al estudiante prestando atención en las clases dictadas por el docente y si realmente pone en práctica el tomar apuntes o estar distraído y por el contrario estar conversando con sus compañeros, por lo que el estudiante debe poner atención en las actividades que debe hacer antes de salir de su aula, se refiere a que el estudiante debe pedir ayuda al docente para la orientación sobre aquello que no logre entender el estudiante como también puede dar una revisión a los apuntes que ejecutó durante la sesión de clases y poder ordenar dichas ideas.
- Acompañamiento al estudio: Se refiere aquellos métodos que utiliza la persona al momento de aprender, si comprende al leer, si escribe apuntes o también si resalta ideas importantes, se cuestiona al no entender información que se detalla con el texto, si lee por segunda oportunidad y repasa la información leída para la facilidad de resolver ciertas dudas y comprender mucho mejor lo ya leído. También, los alumnos realizan otras actividades por ejemplo escuchar música o tener activado otros aparatos electrónicos, donde implica que los distraiga, sin embargo, esto podría ser de ayuda y pueda permitir tener mejores aptitudes para el estudio. Por otro lado, se encuentra a estudiantes que no logran cumplir sus actividades académicas y buscan a terceros para que realicen sus deberes académicos.

2.3.7. Importancia de los Hábitos de Estudio

Estudiar los hábitos de estudio es fundamental al ser el principal predictor del éxito académico de los alumnos y más durante la etapa de la adolescencia y el avance acelerado de la tecnología, por ello cada vez adquiere importancia su conocimiento para el sector académico asimismo para la psicología educativa al estudiar el proceso de aprendizaje.

En este sentido es necesario mencionar a Grajales (como se citó en Ortiz, 2022) por destacar las investigaciones de esta variable tan importante y remarcar la importancia de desarrollar habilidades o hábitos de estudio adecuados para asegurar un buen desempeño académico, también, implica la participación de actores educativos como docentes, padres de familia, estudiantes, psicólogos, pedagogos, y otros profesionales de la educación; la práctica de adecuados hábitos de estudio permitirá la asimilación de información y saberes con la finalidad de que el estudiante se desarrolle, progrese y sea competente.

Paniagua (como se citó en Alarcón y Velazco, 2023) nos menciona que el adquirir estos hábitos van a contribuir a que el aprendizaje sea una acción diaria e inevitable. Al mismo tiempo, su puesta en práctica facilitará a los estudiantes conseguir resultados académicos positivos demostrado a través de buenas calificaciones (Lucana, 2021).

Así también, van a sentirse más confiados frente a los estudios y van a poder mejorar sus competencias y así poder sobrepasar las distintas pruebas escolares. El estudio es primordial para el aprendizaje ya que mejora sus conocimientos precisos para afrontar su presente y también a su futuro laboral. Ayuda al crecimiento de sus destrezas como la atención y la memoria. Es también valioso tanto para la maduración personal, como la social e intelectual. El hábito de estudiar mejora las posibilidades de obtener un mayor o alto rendimiento escolar, una mejor capacidad de adaptarse y desarrollarse con éxito. El hábito de estudio es del día a día y debe realizarse siempre

en el mismo lugar, en la hora indicada y esto mejorara el desarrollo de otros tipos de hábitos (Alarcón y Velazco, 2023).

Los hábitos de estudio brindan la posibilidad al alumno de conseguir en general resultados académicos favorables, debido a su efecto de reducir los hábitos inadecuados empleados al momento de estudiar para los exámenes, hacer las tareas, escuchar las sesiones académicas, generando confusión de información e inseguridad al momento de rendir las evaluaciones, teniendo como consecuencia bajas calificaciones (Matencio, 2019).

Es preciso recordar que los hábitos de estudio se obtienen con constancia y perseverancia, organizándose tanto mental como físicamente para conseguir una meta planteada de manera eficaz (Núñez, 2019). Por lo tanto, se considera importante que el estudiante tenga información sobre las técnicas y estrategias para formar hábitos de estudio óptimos, las mismas que deberán adecuarse a su contexto para obtener excelentes resultados (Paitán y Monge, 2020).

2.4. Definiciones Conceptuales

2.4.1. Estrategias de Afrontamiento al Estrés

“Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 140).

2.4.2. Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio “son los métodos y técnicas de estudio que en relación al mencionado proceso interactivo de la enseñanza-aprendizaje se van constituyendo en formas habituales de estudiar, de hacer sus tareas, de preparar sus exámenes, de escuchar las clases y

tomar apuntes y en la parte que toca al hogar en la formación de los hábitos de estudio le corresponde a los acompaña sus momentos de estudio” (Vicuña, 1999, p. 4).

Capítulo III

Hipótesis y Variables

3.1. Formulación de Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis General*

- H_1 : Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- H_0 : No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

3.1.2. *Hipótesis Específicas*

Primera Hipótesis Específica.

- H_1 : Existe relación significativa entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

Segunda Hipótesis Específica.

- H_2 : Existe relación significativa entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

- H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

Tercera Hipótesis Específica.

- H_3 : Existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

3.2.Especificación de Variables

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Escala de calificación
Estrategias de afrontamiento al estrés	Canessa (2002) define al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo” (p.193).	Las estrategias de afrontamiento son recursos cognitivos y conductuales que emplean los estudiantes de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias medidos por la Escala de Afrontamiento para Adolescentes elaborado por Frydenberg y Lewis, adaptado a la población peruana por Canessa.	Resolver el problema	Resuelve el problema Se esfuerza para buscar soluciones Tiene actitud positiva Disfruta divertirse Realiza actividades físicas	2, 3, 16, 18, 19, 21, 22, 34, 36, 37, 39, 40, 52, 54, 55, 57, 58, 70, 73 y 74	Ordinal	Nunca lo hago = 1 Lo hago raras veces = 2 Lo hago algunas veces = 3 Lo hago a menudo = 4 Lo hago con mucha frecuencia = 5
			Referencia a otros	Busca apoyo en otras personas Organiza actividades sociales Busca ayuda espiritual Busca ayuda profesional Establece relaciones personales significativas	1, 5, 6, 10, 11, 15, 17, 20, 24, 25, 29, 33, 35, 38, 42, 43, 47, 51, 53, 56, 60, 61, 65, 69, 71, 72, 76 y 77		
			Afrontamiento no productivo	Se preocupa por el futuro	4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 23, 26, 27, 28,		

				Sueña con soluciones de los problemas Dificulta para enfrentar problemas Ignora el problema Guarda para sí los problemas Sentimiento de culpa	30, 31, 32, 41, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 59, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 75, 78, 79 y 80		
Hábitos de estudio	Vicuña (1999) define a los hábitos de estudio “como los métodos y técnicas de estudio que en relación al mencionado proceso interactivo de la enseñanza-aprendizaje se van constituyendo en formas habituales de estudiar, de hacer sus tareas, de	Los hábitos de estudio son estrategias o técnicas que ponen en práctica los estudiantes de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias medido por el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 elaborado por Vicuña.	Forma de estudio	Subraya al leer Elabora preguntas recita de memoria lo leído Utiliza el diccionario Relaciona el tema con otros temas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12	Ordinal	Siempre Nunca
			Resolución de tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Pide ayuda a otras personas Organiza su tiempo	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22		

preparar sus exámenes, de escuchar las clases y tomar apuntes y en la parte que toca al hogar en la formación de los hábitos de estudio le corresponde a los acompaña sus momentos de estudio” (p. 4).		Categoriza las tareas	
	Preparación de exámenes	Estudia en el último momento Copia del compañero Olvida lo que estudia Selecciona el curso fácil de estudiar Elabora resúmenes	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33
	Forma de escuchar la clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes Responde a distracciones fácilmente	34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45
Acompañamiento al estudio	Existe interrupción en casa Requiere de tranquilidad en casa Consume alimentos cuando estudia	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 y 53	

Nota. Elaboración propia.

Capítulo IV

Marco Metodológico

4.1. Enfoque de Investigación

La presente investigación se desarrolla bajo el enfoque cuantitativo, como refieren Hernández et al. (2014) este enfoque parte de una idea concreta para posteriormente establecer objetivos y preguntas de investigación, utiliza la recolección de datos para probar la hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico, luego establecer patrones de comportamiento y probar las teorías.

4.2. Tipo de Investigación

De acuerdo a Sánchez y Reyes (2015) la presente investigación por su tipo es una investigación básica o fundamental, ya que, se dirige a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación. Asimismo, busca el progreso científico, incrementar los conocimientos teóricos, y generalizar los resultados con la finalidad de desarrollar una teoría o modelo teórico científico basado en principios y leyes.

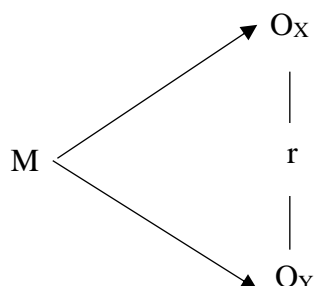
4.3. Diseño de Investigación

La presente investigación, corresponde al diseño no experimental, puesto que no se manipuló las variables, estas han sido observadas tal como se presentan en el contexto real. Según este diseño la investigación es correlacional porque su finalidad es conocer el grado de relación entre variables. Y es transversal o transeccional, ya que el análisis y recogida de datos se realizó en un determinado tiempo (Hernández et al., 2014).

Según Sánchez y Reyes (2015) el diagrama de este diseño de investigación sería el siguiente:

Figura 2

Esquema de estudio del diseño.



Nota. En esta representación M es la muestra de estudio, la O es la observación obtenida de cada una de las variables, por lo tanto, la Ox se refiere a Estrategias de afrontamiento y la Oy a los Hábitos de estudio, por último, la r indica la posible relación entre las variables de estudio.

Fuente: Sánchez y Reyes (2015).

4.4.Población y Muestra

4.4.1. Determinación de la Población

De acuerdo a Hernández et al. (2014) la población es el conjunto de la totalidad de elementos con determinadas características en común, las cuales brindan un origen a la investigación. En este caso la población está formada por estudiantes varones del nivel secundario del Glorioso Colegio Nacional de Ciencias del distrito del Cusco, conformada por 1540 estudiantes matriculados en el año escolar 2023, que se distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 2*Caracterización de la población de estudio*

Grado	F	%
1er grado	312	20%
2do grado	333	22%
3er grado	297	19%
4to grado	314	20%
5to grado	284	18%
Total	1540	100%

Nota. Elaboración propia en base a la nómina de estudiantes matriculados proporcionado por la oficina de SIAGIE de la Institución Educativa Ciencias.

4.4.1.1. Criterios para Determinar la Población.

Para la presente investigación se deberá cumplir los siguientes criterios establecidos:

a. Criterios de Inclusión:

- Matriculados en el año escolar 2023.
- Estudiantes que tienen el asentimiento y consentimiento firmados.
- Estudiantes que fluctúan entre los 12 y 17 años de edad.
- Estudiantes presentes en las aulas al momento de la aplicación.
- Estudiantes que completaron adecuadamente los cuestionarios de evaluación.

b. Criterios de Exclusión:

- Estudiantes no matriculados en la Institución Educativa en el año escolar 2023.
- Estudiantes no asistentes a las labores académicas al momento de la aplicación.
- Estudiantes menores de 12 años y mayores de 17 años de edad.
- Estudiantes que no desean participar en la investigación.

- Estudiantes que entregaron los cuestionarios con al menos un ítem sin marcar.

4.4.2. Determinación de la Muestra

La muestra es un subconjunto de elementos que pertenecen a un conjunto llamado población, que está definido por características específicas (Hernández et al., 2014).

4.4.2.1. Tipo de Muestreo.

De acuerdo al Reglamento de la Escuela Profesional de Psicología respecto a Grados y Títulos se sugiere trabajar en tesis colectivas con el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, consiste en que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser elegidos (Hernández et al., 2014).

4.4.2.2. Determinación del Tamaño de Muestra.

Para determinar el tamaño de la muestra de estudio se hizo uso de la fórmula para poblaciones finitas que a continuación se detallan:

$N = 1540$ tamaño poblacional

$Z_{1-\alpha}^2 = 1.96$ valor de la distribución normal estándar al 95% de confiabilidad

$p = 0.5$ probabilidad de éxito

$q = 0.5$ probabilidad de fracaso

$E = 0.05$

$$n = \frac{NZ_{1-\alpha}^2 pq}{(N-1)E^2 + Z_{1-\alpha}^2 pq}$$

$$n = \frac{1540(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(1540-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$n = 308$

Al aplicar la fórmula correspondiente, se logró obtener una muestra total de 308 estudiantes. Posteriormente, se generó la muestra estratificada por grado de estudio.

4.4.2.3. Selección de las Unidades Muestrales.

Para el procedimiento muestral se consideró el muestreo probabilístico de tipo estratificado debido a que la población en estudio está constituida por subgrupos que poseen características propias (Sánchez y Reyes, 2015).

De acuerdo con el cálculo, según la fórmula, se obtuvo una muestra de 308 estudiantes. Una vez obtenido el tamaño muestral se utilizó un Software Excel para seleccionar al azar las unidades de análisis de cada estrato de la población.

Por consiguiente, se tiene la siguiente muestra estratificada:

Tabla 3

Caracterización de la muestra de estudio por grado

Grado	F	%
1er grado	62	20%
2do grado	67	22%
3er grado	59	19%
4to grado	63	20%
5to grado	57	19%
Total	308	100%

Nota. Elaboración propia en base a la nómina de estudiantes matriculados proporcionado por la oficina de SIAGIE de la Institución Educativa.

4.5. Instrumentos de Recolección

Para el desarrollo del presente estudio se utilizaron dos instrumentos la escala de afrontamiento para adolescentes y el inventario de hábitos de estudio. A continuación, se describen.

4.5.1. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Ficha Técnica

- *Nombre:* Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
- *Nombre original:* Adolescent Coping Scale (ACS)
- *Autores:* Erica Frydenberg y Ramon Lewis (1993)
- *Procedencia:* Australia
- *Adaptación peruana:* Beatriz Canessa Lohmann (2002)
- *Administración:* Individual y colectiva.
- *Duración:* 25 minutos aproximadamente.
- *Aplicación:* Adolescentes de 12 a 18 años de edad.
- *Objetivo:* Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes.
- *Estructura:* El instrumento de Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) posee 80 ítems, se distribuyen en 18 estrategias cada una de las cuales refleja una respuesta de afrontamiento diferente, las mismas que se agrupan en 3 estilos:
 - Dirigido a resolver el problema: Involucra estrategias para resolver el problema.
 - Referencia a otros: Abarca estrategias de apoyo de otras personas o deidades.
 - Afrontamiento no productivo: Son estrategias para aliviar el efecto de un estresor.
- *Calificación:* Este instrumento tiene cinco elecciones de respuesta: A) nunca lo hago (1 punto); B) lo hago raras veces (2 puntos); C) lo hago algunas veces (3 puntos); D) lo hago a menudo (4 puntos) y E) lo hago con mucha frecuencia (5 puntos).
- *Corrección:* Para cada escala se obtiene la puntuación total sumando los puntos obtenidos en cada uno de los cinco, cuatro o tres ítems que consta la escala, y anotarla en la casilla

de puntuación total. Las respectivas puntuaciones totales se multiplicarán por el coeficiente indicado en la hoja de respuestas como son 4, 5 o 7 en función del número de elementos de cada escala y el resultado se anotará en la casilla puntuación ajustada, para luego trasladar a la hoja de perfil.

- *Interpretación:* La interpretación de las diferentes estrategias de afrontamiento se obtienen a través de la hoja de perfil de estrategias de afrontamiento.
- *Validez:* Para calcular la validez en la versión original de la escala los autores realizaron dos estudios para analizar la validez de constructo mediante análisis factorial a través del método de los componentes principales con rotación oblicua oblmin, para lo cual se agruparon los ítems en función de las escalas, luego los 18 grupos se asignaron aleatoriamente a tres categorías cada una de las cuales incluía todos los elementos correspondientes a seis estrategias diferentes. Finalmente, realizaron tres análisis factoriales para cada una de las tres categorías encontrándose así la validez de constructo, para sustentar la existencia de sus dimensiones.

Para la población peruana Canessa (2002), llegó a la conclusión de que la escala posee validez de constructo, ya que las correlaciones ítem-test en cada una de las escalas obtuvieron valores significativos, y los análisis factoriales realizados revelaron que las 18 escalas se mantienen en la versión adaptada para la muestra peruana, con la inclusión, en algunos casos, de ítems específicos. Esto a través del análisis factorial realizado según el método de los componentes principales y la rotación oblicua oblmin el cual fue llevado a cabo en tres etapas o muestras de ítems, en los tres análisis factoriales se demostró la existencia de seis factores, los cuales expresaron en el primer análisis factorial el 50.2%

de la varianza total, en el segundo análisis factorial el 50.3% de la varianza total y el tercer análisis factorial el 49.7% de la varianza total.

- *Confiabilidad:* Frydenberg y Lewis para determinar la confiabilidad calcularon el coeficiente de consistencia interna que oscilaron entre .54 a .84 ($M = .71$) en la forma general. Así mismo, mediante el método test-retest la confiabilidad para las subescalas oscilaron entre .44 a .84 ($M = .69$) en la forma general.

Para la población peruana Canessa (2002), consiguió la confiabilidad de la escala a través de la consistencia interna de las subescalas con Alfa de Cronbach que fluctúa entre .46 a .88, de esta manera se puede concluir que la escala es confiable para la muestra peruana.

Ajuste del Instrumento para la Población de Estudio

- *Validez del instrumento a través de jueces de experto:* Para la presente investigación se obtuvo la validez de contenido de la escala mediante el criterio de jueces de experto en el que participaron cinco jueces. Los jueces calificaron la escala en base a tres reactivos (pertenencia, relevancia y claridad), con respuesta tipo dicotómica (ver anexo D).

Para calcular los promedios se empleó el método de validez V de Aiken, obteniendo un valor de 0.998, el cual indica que el instrumento posee validez y concordancia excelentes.

- *Confiabilidad del instrumento a través de prueba piloto:* Para estimar la confiabilidad del instrumento se utilizó la técnica del Alfa de Cronbach con la finalidad de medir la consistencia interna del instrumento.

Por ello, se estableció una muestra piloto de 57 personas de una institución educativa de la provincia del Cusco con características similares a la población de estudio, luego se calculó la confiabilidad usando el Alfa de Cronbach a través del software SPSS, haciendo uso de la siguiente fórmula:

$$a = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s_x^2} \right)$$

Donde:

k = número de ítems

$\sum s_j^2$ = sumatoria de varianza de los ítems

s_x^2 = sumatoria de la suma de los ítems

a = coeficiente de Alfa de Cronbach

Seguidamente se detalla el número de casos utilizados para calcular el coeficiente de confiabilidad a través del alfa de Cronbach.

Tabla 4

Procesamiento de datos a través del método estadístico de alfa de Cronbach de la escala de afrontamiento para adolescentes

		N	%
Casos	Valido	57	100%
	Excluido	0	0%
	Total	57	100%

Nota: Elaboración propia.

Tabla 5

Confiabilidad mediante el método estadístico de alfa de Cronbach para la variable estrategias de afrontamiento

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrategias de afrontamiento	,877	80

Nota: Elaboración propia.

La escala de afrontamiento para adolescentes valorada a través del método de alfa de Cronbach adquiere un valor de 0.877, con esto se determina que es confiable dado que se encuentra en el rango de confiabilidad muy buena (Landeró y González, 2006).

Para la interpretación del coeficiente de confiabilidad se utilizó la siguiente tabla:

Tabla 6

Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad

Rango	Calificación
Por debajo de 0.60	Inaceptable
0.60 a 0.65	Indeseable
0.65 a 0.70	Mínimamente aceptable
0.70 a 0.80	Respetable
0.80 a 0.90	Muy buena

Nota: Extraído de Landero y González (2006).

4.5.2. Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

Ficha Técnica

- *Nombre:* Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85
- *Autor:* Luis Alberto Vicuña Peri (2000)
- *Procedencia:* Perú
- *Administración:* Individual y colectiva.
- *Duración:* 20 minutos aproximadamente.
- *Aplicación:* Estudiantes de secundaria y primeros años de educación superior.
- *Objetivo:* Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de la universidad o institutos.
- *Estructura:* El Inventario de Hábitos de Estudio posee 53 ítems y está organizado en cinco áreas:
 - Forma de estudio: Es el uso de técnicas de estudio como subrayo y resúmenes.
 - Resolución de tareas: Son conductas como buscar información o pedir ayuda.

- Preparación de exámenes: Es el uso de técnicas y conductas que se ponen de manifiesto al momento prepararse para un examen.
 - Forma de escuchar la clase: Son conductas y técnicas para recibir información disertada por el docente.
 - Acompañamiento al estudio: Recursos que acompaña en su estudio, como música o silencio, entre otros.
- *Calificación:* Las respuestas de este instrumento se califica dicotómicamente: 1) siempre y 2) nunca, las cuales son asignadas puntuaciones de 0 o 1, se califica colocando un punto a las repuestas consideradas como hábitos positivos y con cero a los hábitos inadecuados, de acuerdo a la clave de respuestas.
 - *Corrección:* Los puntajes obtenidos se colocan en la columna de puntaje directo, para luego realizar la sumatoria por área y el total, posteriormente ubicar la suma en la categoría correspondiente según el baremo.
 - *Interpretación:* La interpretación se obtiene del puntaje total obtenido, como se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 7

Interpretación de resultados de inventario de hábitos de estudio CASM-85

Puntaje	Interpretación
0 – 8	Muy negativo
9 – 17	Negativo
18 – 27	Tendencia negativa
28 – 35	Tendencia positiva
36 – 43	Positivo
44 – 53	Muy positivo

Nota: Interpretación de resultados obtenido de ficha de técnica de CASM-85.

- *Validez:* Vicuña (1999) determinó que el instrumento cuenta con validez, ya que cumple su objetivo de evaluar y medir las técnicas y métodos de estudio; la validez de contenido es alta, dicho resultado se logró a través de tres hipótesis ello en función con la variable rendimiento académico, en el que se evidenció que los estudiantes que practican hábitos de estudio positivos tienen alto rendimiento académico y los estudiantes que practican hábitos de estudio negativos tienen bajo rendimiento académico. Finalmente, a través del coeficiente de correlación de Pearson entre hábitos de estudio y rendimiento académico, se determinó que ambas variables son interdependientes con un error de predicción de 0.79 por lo tanto la eficiencia predictiva es del 21% para predecir una variable partiendo del conocimiento de otra.
- *Confiabilidad:* Para determinar la confiabilidad Vicuña (1999) calculó el coeficiente de confiabilidad por consistencia interna y por el método test-retest hallando como índice de confiabilidad de 0.97 y 0.98 respectivamente.

Ajuste del Instrumento para la Población de Estudio

- *Validez del instrumento a través de jueces de experto:* Para la presente investigación se obtuvo la validez de contenido del inventario mediante el criterio de jueces de experto en el que participaron cinco jueces. Los jueces calificaron la escala en base a tres reactivos (pertenencia, relevancia y claridad), con respuesta tipo dicotómica (ver anexo E). Para calcular los promedios se empleó el método de validez V de Aiken, obteniendo un valor de 0.999, el cual indica que el instrumento posee validez y concordancia excelentes.
- *Confiabilidad del instrumento a través de prueba piloto:* Para estimar la confiabilidad del instrumento se utilizó la técnica del Alfa de Cronbach con la finalidad de medir la consistencia interna del instrumento.

Por ello, se estableció una muestra piloto de 57 personas de una institución educativa de la provincia del Cusco con características similares a la población de estudio, luego se calculó la confiabilidad usando el Alfa de Cronbach a través del software SPSS, haciendo uso de la siguiente fórmula:

$$a = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s_x^2} \right)$$

Donde:

k = número de ítems

$\sum s_j^2$ = sumatoria de varianzas de los ítems

s_x^2 = sumatoria de la suma de los ítems

a = coeficiente de Alfa de Cronbach

Seguidamente se detalla el número de casos utilizados para calcular el coeficiente de confiabilidad a través del alfa de Cronbach.

Tabla 8

Procesamiento de datos a través del método estadístico de alfa de Cronbach de la escala afrontamiento para adolescentes

		N	%
Casos	Valido	57	100%
	Excluido	0	0%
	Total	57	100%

Nota: Elaboración propia.

Tabla 9

Confiabilidad mediante el método estadístico de alfa de Cronbach para la variable estrategias de afrontamiento

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrategias de afrontamiento	,822	53

Nota: Elaboración propia.

El inventario de hábitos de estudio valorada a través del método de alfa de Cronbach adquiere un valor de 0.822, con el que se determina su confiabilidad dado que se encuentra en el rango de confiabilidad muy buena (Landro y González, 2006).

Para la interpretación del coeficiente de confiabilidad se utilizó la siguiente tabla:

Tabla 10

Rangos para la interpretación del coeficiente de confiabilidad

Rango	Calificación
Por debajo de 0.60	Inaceptable
0.60 a 0.65	Indeseable
0.65 a 0.70	Mínimamente aceptable
0.70 a 0.80	Respetable
0.80 a 0.90	Muy buena

Nota: Extraído de Landero y González (2006).

4.6.Procedimientos para la Recolección de Datos

Primeramente, se presenta una solicitud dirigida al director de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, para la aplicación de los instrumentos a estudiantes del nivel secundario. En la solicitud se explicará la finalidad de la investigación.

Posteriormente, se establece una reunión con los coordinadores de tutoría de ambos turnos (mañana-tarde) para establecer los horarios y días de ingreso a las aulas para poder administrar los instrumentos de recogida de datos.

Una vez ingresado a las aulas se explicará a los estudiantes el objetivo de la investigación y su confidencialidad, para lo mismo, se les entregará un asentimiento informado y consentimiento para su respectiva participación en el estudio, al siguiente día aplicar los cuestionarios brindándoles las instrucciones para que sean respondidas por ellos.

Finalmente, se les agradecerá a docentes, tutores y estudiantes por su apoyo y participación en el estudio.

4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Una vez obtenido los datos recolectados mediante los dos instrumentos para cada variable en la población de estudiantes de secundaria del Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, el análisis estadístico será mediante el Software estadístico SPSS versión 25 y Microsoft Excel, para después procesar en tablas y figuras, posteriormente realizar la interpretación y análisis de los resultados obtenidos. De esta manera cumplir con la contrastación de los resultados con los objetivos planteados para la investigación.

4.8. Aspectos Éticos

De acuerdo a los principios en la Declaración Universal de Bioética y Derecho Humanos, para realizar la investigación se tomará en cuenta la libertad de decisión de los estudiantes.

Algunos de ellos son:

- Para llevar a cabo la investigación se solicitará autorización a dirección, coordinadores de tutoría y tutores de aula de la institución educativa para aplicar los instrumentos en los educandos.
- A los directivos se les informará sobre la finalidad y los beneficios que aportará la investigación como para la elaboración de programas de intervención sobre estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio. Las mismas, que compartirán con la plana de docentes del nivel secundario y padres de familia de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias.
- Se invitará a los evaluados a autorizar su participación en el estudio a través de un consentimiento informado para la autorización de los padres de familia y asentimiento

informado (ver anexo F y G), donde se detalla el objetivo de la investigación, de igual manera incluye información necesaria para absolver las dudas habidas.

- Se garantizará la privacidad y confidencialidad haciendo uso de la información brindada exclusivamente en la investigación.

Como referencia al Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú la investigación se realizará con el debido cumplimiento de los artículos del Código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú, por tanto, se solicitará la aprobación de las autoridades pertinentes, donde solicitaremos el asentimiento y consentimiento informado de los padres de familia y participantes respectivamente, obteniendo beneficios de los resultados para la población estudiada enfatizando en su salud mental.

4.9. Prueba de Normalidad para la Selección del Estadístico Apropriado para la Prueba de Hipótesis

Tabla 11

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrategias de afrontamiento	,037	308	,200*
Hábitos de estudio	,043	308	,200*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo al análisis realizado en el Software SPSS se obtuvo un $p < .05$ para la variable estrategias de afrontamiento, la cual señala que los datos de la variable siguen una distribución normal o paramétrica. Para la variable hábitos de estudio se obtuvo un $p < .05$, es decir, los datos de la variable siguen una distribución normal o paramétrica.

Por lo tanto, debido al valor p obtenido de ambas variables, se sugiere trabajar con el coeficiente de correlación de Pearson para determinar el nivel de asociación entre las variables de investigación. De acuerdo a Hernández et al. (2014) se trata de una prueba estadística que permite estudiar la asociación entre dos variables medidas por nivel de intervalos o de razón, conocido también como “Coeficiente producto-momento”.

4.10. Matriz de Consistencia

Tabla 12*Matriz de consistencia*

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés	Enfoque:
¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	Determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	<ul style="list-style-type: none"> - H_1: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. <li style="text-align: center;">$r_{xy} = H_1 \neq 0$ - H_0: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver el problema - Referencia a otros - Afrontamiento no productivo <p>Variable 2: Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forma de estudio - Resolución de tareas - Preparación de exámenes - Forma de escuchar la clase - Acompañamiento al estudio 	<p>Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Diseño: No experimental, correlacional</p> <p>Población: 1540 estudiantes entre 12 a 17 años de edad</p> <p>Muestra: 308 estudiantes entre 12 a 17 años de edad</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

			Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	- Inventario de Hábitos de Estudio Casm- 85
			$r_{xy} = H_0 = 0$	Análisis
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	- H_1 : Existe relación significativa entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.		
- ¿Cuáles son las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	- Identificar las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	- $r_{x1y} = H_1 \neq 0$		
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de	- Determinar cuál es la relación la dimensión resolver el problema y	- H_2 : Existe relación significativa entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa		

estadístico: SPSS
versión 25

estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	- Determinar cuál es la relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	$\mathbf{r_{x2y}} = \mathbf{H_2} \neq \mathbf{0}$ <p>- H₃: Existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.</p>
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023?	- Determinar cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.	$\mathbf{r_{x3y}} = \mathbf{H_3} \neq \mathbf{0}$

Nota. Elaboración propia.

Capítulo V

Resultados

5.1.Descripción Sociodemográfica de la Muestra de Investigación

Se presenta las características sociodemográficas de los estudiantes participantes en la investigación de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias.

Tabla 13

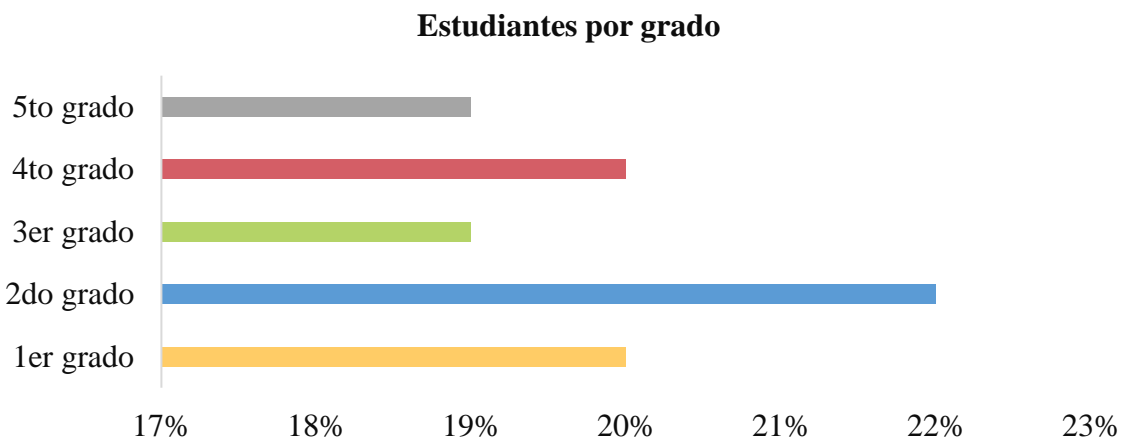
Estudiantes por grado

Grado	F	%
1er grado	62	20%
2do grado	67	22%
3er grado	59	19%
4to grado	63	20%
5to grado	57	19%
Total	308	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 3

Estudiantes por grado.



Nota: Elaboración propia.

En la tabla 13 y figura 3 se observa que la muestra de estudio está conformada por 308 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, en su mayoría se encuentran en segundo grado representado en un 22% puesto que en cada salón se encuentran entre 33 a 34 estudiantes y en su minoría están los estudiantes de tercero y quinto grado representado en 19%, por ser considerados como grados de preparación universitaria.

Tabla 14

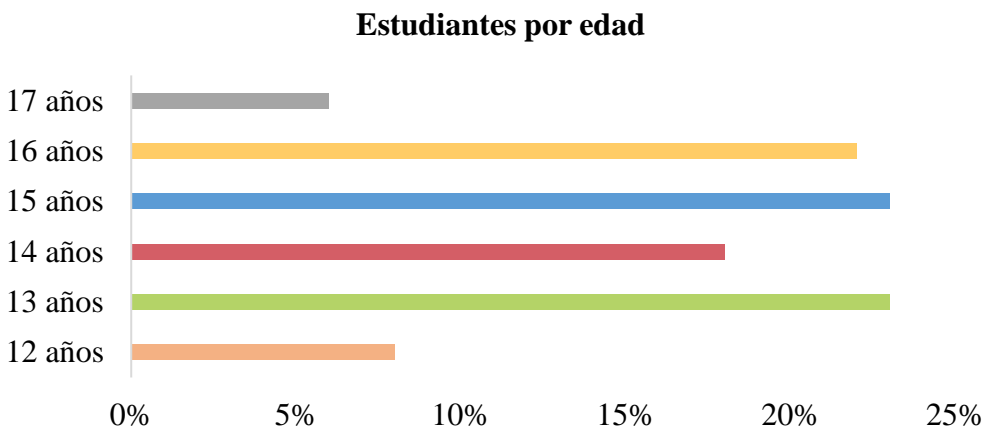
Estudiantes por edad

Edad	F	%
12 años	25	8%
13 años	71	23%
14 años	54	18%
15 años	72	23%
16 años	68	22%
17 años	18	6%
Total	308	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 4

Estudiantes por edad.



Nota: Elaboración propia.

En la tabla 14 y figura 4 se observa la edad de los estudiantes participantes en su mayoría tienen 13 y 15 años de edad en un 23% ambos; por otro lado, el 8% de los estudiantes tienen 12 años de edad y un 6% de la muestra tiene 17 años de edad.

5.2. Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

Los resultados descriptivos están expuestos en función de los objetivos planteados en la investigación.

5.2.1. Estrategias de Afrontamiento al Estrés que Utilizan con Frecuencia los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 15

Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

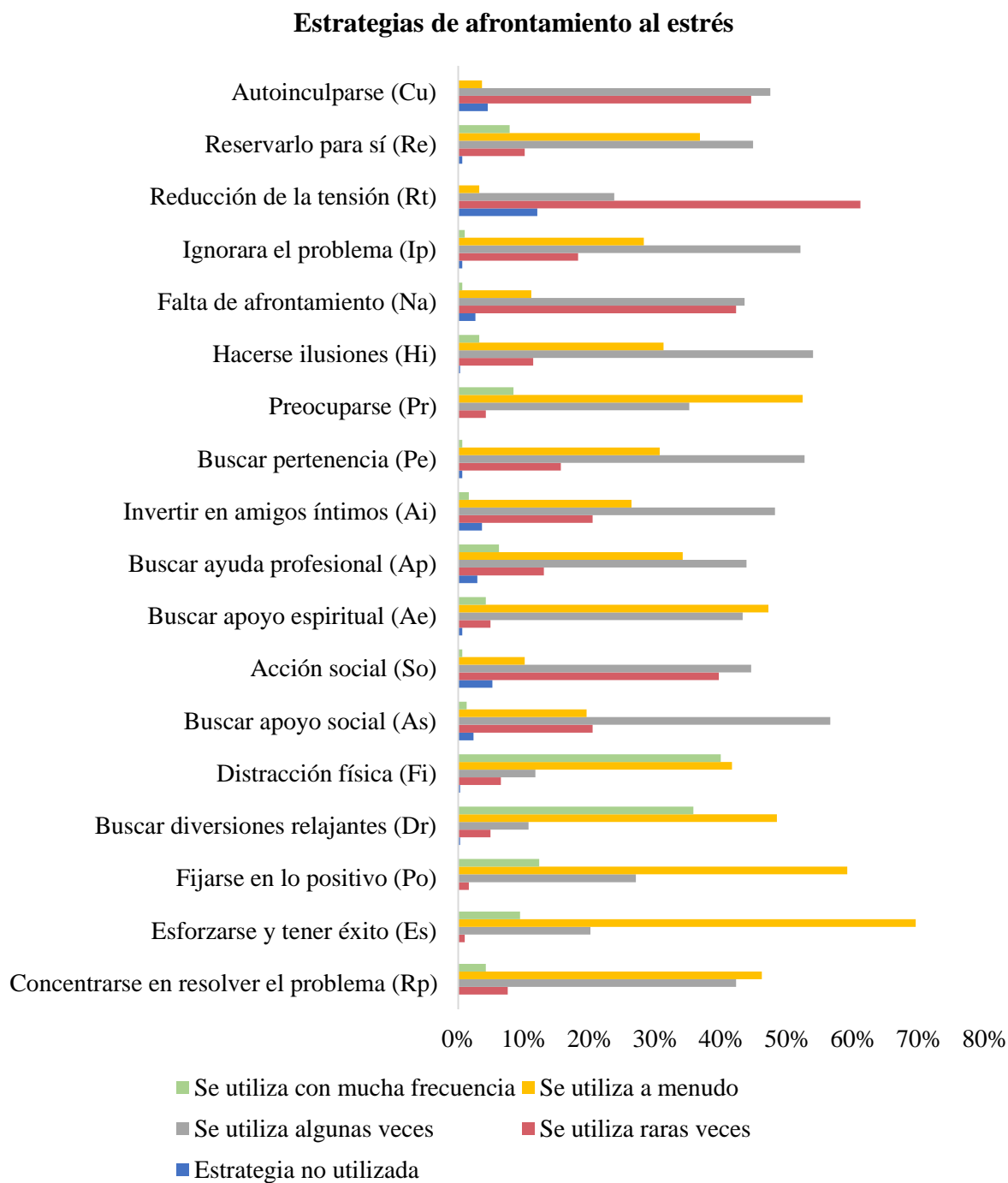
Frecuencia	Estrategia no utilizada		Se utiliza raras veces		Se utiliza algunas veces		Se utiliza a menudo		Se utiliza con mucha frecuencia	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	0	0%	23	7.5%	130	42.2%	142	46.1%	13	4.2%
Esforzarse y tener éxito (Es)	0	0%	3	1%	62	20.1%	214	69.5%	29	9.4%
Fijarse en lo positivo (Po)	0	0%	5	1.6%	83	27%	182	59.1%	38	12.3%
Buscar diversiones relajantes (Dr)	1	0.3%	15	4.9%	33	10.7%	149	48.4%	110	35.7%

Distracción física (Fi)	1	0.3%	20	6.5%	36	11.7%	128	41.6%	123	39.9%
Buscar apoyo social (As)	7	2.3%	63	20.4%	174	56.5%	60	19.5%	4	1.3%
Acción social (So)	16	5.2%	122	39.6%	137	44.5%	31	10.1%	2	0.6%
Buscar apoyo espiritual (Ae)	2	0.6%	15	4.9%	133	43.2%	145	47.1%	13	4.2%
Buscar ayuda profesional (Ap)	9	2.9%	40	13%	135	43.8%	105	34.1%	19	6.2%
Invertir en amigos íntimos (Ai)	11	3.6%	63	20.4%	148	48.1%	81	26.3%	5	1.6%
Buscar pertenencia (Pe)	2	0.6%	48	15.6%	162	52.6%	94	30.6%	2	0.6%
Preocuparse (Pr)	0	0%	13	4.2%	108	35.1%	161	52.3%	26	8.4%
Hacerse ilusiones (Hi)	1	0.3%	35	11.4%	166	53.9%	96	31.2%	10	3.2%
Falta de afrontamiento (Na)	8	2.6%	130	42.2%	134	43.5%	34	11.1%	2	0.6%
Ignorar el problema (Ip)	2	0.6%	56	18.2%	160	52%	87	28.2%	3	1%
Reducción de la tensión (Rt)	37	12%	188	61.1%	73	23.7%	10	3.2%	0	0%
Reservarlo para sí (Re)	2	0.6%	31	10.1%	138	44.8%	113	36.7%	24	7.8%
Autoinculparse (Cu)	14	4.5%	137	44.5%	146	47.4%	11	3.6%	0	0%

Nota: Elaboración propia.

Figura 5

Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la tabla 15 y figura 5 se observan las estadísticas descriptivas de las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de la institución educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, el cual da respuesta al primer objetivo específico. Los resultados indican que los estudiantes utilizan con mucha frecuencia las estrategias: distracción física (39.9%), implica practicar algún deporte que involucre la actividad física; y buscar diversiones relajantes (35.7%), es realizar actividades que le relajen frente al estrés. Así mismo, se utiliza a menudo las estrategias: esforzarse y tener éxito (69.5%), es concentrarse en esforzarse para conseguir el éxito frente al estrés; fijarse en lo positivo (59.1%), es ver los aspectos positivos de la situación estresante; preocuparse (52.3%), es mostrar preocupación por el futuro o la felicidad en momentos de estrés; diversiones relajantes (48.4%); buscar apoyo espiritual (47.1%), es utilizar oraciones o confiar en una deidad para hacer frente a problemas; y concentrarse en resolver el problema (46.1%), es buscar alternativas de solución. Por otro lado, son algunas veces usadas otras estrategias como: buscar ayuda social (56.5%), hacerse ilusiones (53.9%), buscar pertenencia o sentido de pertenencia (52,6%), ignorar el problema (52%), invertir en los amigos (48.1%), autinculparse por la situación estresante (47.4%). Por último, la estrategia reducción de la tensión es raras veces utilizada (61.1%).

Por lo tanto, se cumple con el primer objetivo específico en identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, siendo estas estrategias: esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, preocuparse y buscar diversiones relajantes. Entonces, mayormente los estudiantes hacen frente a las situaciones estresantes como académicos, sociales o familiares con las estrategias mencionadas y cabe precisar además que la mayoría de las estrategias son utilizadas de manera regular.

5.2.2. Categorías de los Hábitos de Estudio que Prevalecen en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 16

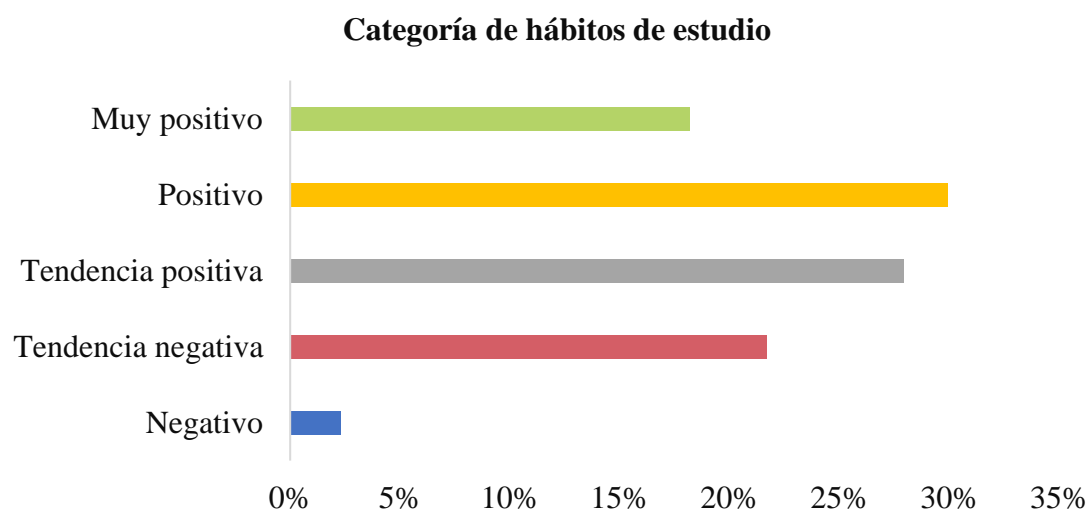
Categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Categoría	F	%
Negativo	7	2.3%
Tendencia negativa	67	21.7%
Tendencia positiva	86	27.9%
Positivo	92	29.9%
Muy positivo	56	18.2%
Total	308	100%

Nota: Elaboración propia.

Figura 6

Categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la tabla 16 y figura 6 se observan las estadísticas descriptivas de las categorías de hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, las cuales dan respuesta al segundo objetivo específico. Se observa que de los estudiantes de la investigación el 29.9% se encuentran en una categoría positiva de hábitos de estudio; el 27.9% están ubicados en la categoría tendencia positiva de hábitos de estudio; el 21.7% tienen una tendencia negativa de hábitos de estudio; el 18.2% están en la categoría muy positiva de los hábitos de estudio; y solamente el 2.3% de los estudiantes tienen una predisposición negativa hacia los hábitos de estudio al encontrarse en la categoría negativa.

En consecuencia, se cumple con el segundo objetivo específico en identificar las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023; puesto que son las categorías positivo y tendencia positiva de hábitos de estudio. Por lo tanto, los estudiantes participantes en la investigación practican hábitos de estudio adecuados.

5.3. Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

Los resultados inferenciales están expuestos en función de los objetivos e hipótesis planteados en la investigación. A su vez, el coeficiente de correlación con el que se trabajó está en función de la prueba de normalidad como se precisa en el capítulo IV.

5.3.1. Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 17

Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

		Estrategias de afrontamiento al estrés	Hábitos de estudio
Estrategias de afrontamiento al estrés	Correlación de Pearson	1	,119*
	Sig. (bilateral)		,037
	N	308	308
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,119*	1
	Sig. (bilateral)	,037	
	N	308	308

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

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 17 se muestra la correlación entre las variables estrategias de afrontamiento al estrés predominantes y hábitos de estudio, cuya tabla responde al objetivo e hipótesis general. Teniendo en cuenta que los valores de correlación fluctúan entre -1 y 1, se obtiene un valor de correlación $r = .119$ entre las variables mencionadas, indicando que existe una correlación positiva muy débil y significativa porque el valor es $p < 0.05$ (Hernández et al., 2014). Por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna general planteada en el presente estudio y se rechaza la hipótesis nula general, afirmando que existe una relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

5.3.2. Relación entre la Dimensión Resolver el Problema y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 18

Relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

		Resolver el problema	Hábitos de estudio
Resolver el problema	Correlación de Pearson	1	,138*
	Sig. (bilateral)		,015
	N	308	308
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,138*	1
	Sig. (bilateral)	,015	
	N	308	308

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

Nota: Elaboración propia.

La tabla 18 responde al tercer objetivo e hipótesis específica planteado; donde se observa la correlación entre la dimensión resolver el problema y la variable hábitos de estudio, obteniéndose un coeficiente de correlación $r = .138$, el cual indica que si existe una correlación positiva muy débil (Hernández et al., 2014) y es significativa porque el valor es $p < 0,05$. Por lo tanto, se acepta la primera hipótesis específica alterna y se rechaza la primera hipótesis específica nula, afirmando que existe correlación significativa entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

5.3.3. Relación entre la Dimensión Referencia a Otros y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 19

Relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

		Referencia a otros	Hábitos de estudio
Referencia a otros	Correlación de Pearson	1	,079
	Sig. (bilateral)		,166
	N	308	308
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,079	1
	Sig. (bilateral)	,166	
	N	308	308

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 19 se puede observar la correlación entre la dimensión referencia a otros y la variable hábitos de estudio, cuya interpretación de la tabla da respuesta al cuarto objetivo e hipótesis específica; en tanto que, se obtiene un coeficiente de correlación $r = .079$, indicando la ausencia de una correlación (Hernández et al., 2014). Por consiguiente, se rechaza la segunda hipótesis específica alterna y se acepta la segunda hipótesis específica nula, concluyendo que no existe una correlación significativa entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

5.3.4. Relación entre la Dimensión Afrontamiento no Productivo y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

Tabla 20

Relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023

		Afrontamiento no productivo	Hábitos de estudio
Afrontamiento no productivo	Correlación de Pearson	1	,061
	Sig. (bilateral)		,285
	N	308	308
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,061	1
	Sig. (bilateral)	,285	
	N	308	308

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 20 se presenta la correlación entre la dimensión afrontamiento no productivo y la variable hábitos de estudio, con la finalidad de dar respuesta al quinto objetivo e hipótesis específica planteada. Se observa un valor de correlación $r = .061$, el cual indica que no existe una correlación (Hernández et al., 2014). En consecuencia, se rechaza la tercera hipótesis específica alterna y se acepta la tercera hipótesis específica nula, afirmando que no existe una correlación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

Capítulo VI

Discusión

La discusión de los resultados se realiza partiendo de los objetivos planteados en la investigación, siendo el general: determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023. A continuación, se discutirán los resultados referentes a los objetivos general y luego específicos planteados.

Para cumplir el objetivo general determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, los resultados evidenciaron la presencia de una relación positiva muy débil y significativa ($p < 0.05$; $r = .119$), lo cual indicaría que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de estrés se presentará adecuados hábitos de estudio. Estos resultados refuerzan lo señalado por Massone y González (2003), quienes indican que en la escuela por el estrés constante al que están sometidos los estudiantes y el trabajo cada vez más competitivo, la utilización de estrategias de afrontamiento es fundamental, ya que se relaciona con cuestiones como la búsqueda, evaluación y organización de información; comunicación de ideas; planificación, trabajo en equipo y resolución de problemas o búsqueda de opiniones. Del mismo modo, Viñas et al. (2015) mencionan que los adolescentes responden a situaciones estresantes de acuerdo a las estrategias de afrontamiento que poseen, de esto dependerá las consecuencias que estas podría generar siendo negativas (ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar, deserción académica, etc.) o positivas (mejor bienestar, adaptación hacia la situación o plenitud). Asimismo, Macías et al. (2013) indican que las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo pone en marcha para hacer frente a

condiciones estresantes, no garantizan el éxito de estas, más al contrario sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en las personas, proporcionándoles beneficios en el área personal, social, académico y en su bienestar general.

Teniendo en cuenta lo citado en párrafos anteriores y los resultados, se concluye que los estudiantes al estar expuestos a situaciones estresantes y hacer uso de estrategias de afrontamiento influirá en la práctica de hábitos de estudio, los mismos que serán reflejados en su rendimiento académico y salud mental de los estudiantes. Por ende, es importante que los estudiantes practiquen estrategias de afrontamientos al estrés adecuados para hacer frente a las exigencias diarias como las académicas, personales, familiares, sociales y propias de su desarrollo. Ya que los resultados evidencian la necesidad de abordar las estrategias de afrontamiento al estrés como factor influyente en los hábitos de estudio para así promover un entorno académico adecuado y facilitar el éxito estudiantil mediante programas de intervención.

Con respecto al primer objetivo específico, identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, se pudo observar que la mayor parte de los estudiantes utilizan las estrategias: esforzarse y tener éxito (69.5%), fijarse en lo positivo (59.1%), preocuparse (52.3%) y buscar diversiones relajantes (48.4%). Por consiguiente, los estudiantes, suelen usar de manera frecuente diferentes estrategias de afrontamiento, algunas más que otras, con la finalidad de protegerse frente al estrés. Estos resultados refuerzan lo señalado por Heim (como se citó en Soriano, 2002), quien indica que la persona dispone de un amplio repertorio de estrategias donde se pueden encontrar algunas que son más estables o constantes que otras, cuyo objetivo es disminuir una demanda existente (estresor).

Respecto a lo mencionado por Vázquez et al. (2000), quienes señalan que los agentes internos (estilos frecuentes de afrontamiento y características de personalidad) como los externos (recursos tangibles, apoyo social y otros factores estresantes) pueden modificar de manera positiva o perjudicial los efectos de las estrategias de afrontamiento; por lo tanto, se podría decir que el hecho de que la mayoría use algunas estrategias de afrontamiento al estrés, no siempre favorecerá positivamente a los estudiantes, ya que tendrá mucho que ver con sus diferentes características y/o situaciones internas y externas que posee cada individuo.

Asimismo, como indicaban López y López (2015) el tipo de colegio (estatales o nacionales, particulares, parroquiales, entre otros) en el que se desenvuelve el adolescente puede tener una importante influencia en la elección de las estrategias de afrontamiento para hacer frente a sus dificultades; por lo tanto, se podría decir que la estrategias de afrontamiento frente al estrés en los estudiantes del Glorioso Colegio Nacional de Ciencias podrían ser muy distintas a las de otros colegios, a pesar de tener las mismas edades o características similares. Por último, los resultados respaldan lo postulado por Veloso-Besio et al. (2010), quienes indican que los tipos de estrategias de afrontamiento más utilizados por los adolescentes escolares de 12 a los 18 años son, buscar diversión relajante, preocuparse, distracción física, esforzarse y tener éxito, o fijarse en lo positivo.

Del mismo modo los resultados obtenidos se asemejan a los obtenidos por Suárez y Shugulí (2023) quienes evidenciaron que entre las estrategias predominantes están las de esforzarse y tener éxito (19%) y la estrategia preocuparse (17%). También, coincide con los resultados obtenidos por Irpanocca y Mosquipa (2022), quienes identificaron que el 40% utiliza la estrategia esforzarse y tener éxito y el 10% utiliza la estrategia buscar diversiones relajantes. Asimismo, presenta similitudes con el estudio de León (2020), donde identificó las estrategias

empleadas con frecuencia por los estudiantes con 45% buscar diversiones relajantes, con 44% reservarlo para sí, con 41% fijarse en lo positivo.

En relación al segundo objetivo específico, identificar las categorías de los hábitos de estudio que prevalecen en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, se pudo demostrar que el 29.9% de los estudiantes se encuentran en una categoría positiva de hábitos de estudio y el 27.9% están ubicados en la categoría tendencia positiva de hábitos de estudio.

Se puede decir que en los estudiantes que obtuvieron tendencias positivas y/o negativas hacia los hábitos de estudio pueden estar influyendo algunos factores (Ibarra, 2023), como los factores psicológicos (actitud positiva, el deseo, la disciplina, persistencia y organización personal), factores instrumentales (planificación y organización del tiempo de estudio, la elección de estrategias de aprendizaje y la utilización de herramientas tecnológicas) y los factores medioambientales (disponer un lugar de estudio de uso exclusivo, un espacio agradable, bien ventilado, contar con el mobiliario apropiado).

Adicionalmente, es muy importante reforzar los hábitos de estudio en los estudiantes; puesto que, el adquirir estos hábitos van a contribuir a que el aprendizaje sea una acción diaria e inevitable (Alarcón y Velazco, 2023). Al mismo tiempo, su puesta en práctica facilitará a los estudiantes conseguir resultados académicos positivos demostrado a través de buenas calificaciones (Lucana, 2021). Por lo tanto, es evidente la importancia de motivar y promover los hábitos de estudio en los estudiantes del Glorioso Colegio Nacional de Ciencias mediante talleres o capacitaciones, no solo a los estudiantes, sino también a la plana docente y padres de familia.

Los resultados que se obtuvieron en la investigación se asemejan a la de Blanco y Chuquillanqui (2022) quienes evidenciaron que el 42,3% de los estudiantes manifiestan

tendencia positiva de hábitos de estudio. Del mismo modo, Medina (2021) identificó el 43,7% de los estudiantes se encuentran en la categoría tendencia positiva, el 22,3% se encuentran en la categoría tendencia negativa, el 16,5% se ubican en la categoría positiva, el 9,7% manifiestan categoría negativa y el 7,8% tienen una categoría muy positiva de hábitos de estudio. Asimismo, Núñez (2019) consiguió que el 34.7% de los estudiantes presenta un nivel promedio de hábitos donde presenta una y el 31.7% afirma que los estudiantes en los momentos de estudio aceptan ser interrumpidos por la familia, amigos y otros de estudio. Igualmente Ramos (2021) en su investigación evidenció que los estudiantes presentan actitud general positiva ante el estudio (73%), lugar de estudio (53%), plan de trabajo (60%) y exámenes y ejercicios (80%), siendo éstas características positivas de los hábitos de estudio.

Por el contrario, Ortiz (2022) evidenció que el 58% de estudiantes manifiestan un nivel negativo en cuanto a hábitos de estudio y el 33% manifiesta un nivel de tendencia negativa de estudio, el 7% de los estudiantes tienen un nivel muy negativo de hábitos de estudio y solo el 2% manifiesta un nivel positivo. Del mismo modo, se encuentran diferencias con el estudio de Manrique y Estrada (2020) quienes encontraron que la gran mayoría (62,9%) de los estudiantes perciben inadecuados hábitos de estudio, el 36,2% percibe hábitos de estudio medianamente adecuado y solo el 0,9% percibe hábitos de estudio adecuados; y lo contrario ocurre con los resultados de esta investigación, ya que la mayoría tiene una tendencia positiva hacia los hábitos de estudio.

En cuanto al tercer objetivo específico, determinar cuál es la relación entre la dimensión resolver el problema y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, los resultados evidenciaron el coeficiente de correlación $r = .138$ entre la dimensión resolver el problema y la variable hábitos de estudio,

el cual indica que existe correlación positiva muy débil. Al respecto, Canessa (2002) indica que la dimensión resolver el problema se caracteriza por impulsar al individuo a enfrentar situaciones de estrés cotidianos con una actitud positiva y optimista, por ende, los estudiantes al practicar estrategias de afrontamiento al estrés de esta dimensión obtendrán hábitos de estudio adecuados.

En referencia al cuarto objetivo específico, determinar cuál es la relación entre la dimensión referencia a otros y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, los resultados indicaron un coeficiente de correlación $r = .079$, indicando la ausencia de una correlación entre la dimensión referencia a otros y la variable hábitos de estudio. En cuanto a la dimensión referencia a otros Canessa (2002) menciona que implica los intentos de solucionar el problema a través del apoyo y opiniones de las demás personas, pueden ser profesionales, amigos o deidades, por lo tanto, los estudiantes utilizan dichas estrategias de afrontamiento en otras situaciones que no necesariamente están relacionadas con los hábitos de estudio.

Por último, con relación al quinto objetivo específico, determinar cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación $r = .061$, el cual indica que no existe correlación alguna entre la dimensión afrontamiento no productivo y la variable hábitos de estudio. Al respecto, Canessa (2002) señala que la dimensión afrontamiento no productivo es la incapacidad de hacer frente a los problemas, generalmente involucra aquellas estrategias de evitación, por lo mismo no se dirige a resolver el problema, mas sólo a aliviar los efectos de este, en consecuencia, los estudiantes al emplear estas estrategias perjudicarán los hábitos de estudio que poseen.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1. Conclusiones

A través de la presente investigación se llegan a las siguientes conclusiones:

Primero, en cuanto al objetivo general, se comprobó la hipótesis general alterna, la cual acepta la relación significativa entre las variables estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023; siendo la relación positiva muy débil estadísticamente significativa ($p < 0.05$; $r = .119$); lo cual indica que a mayor uso de estrategias afrontamiento ante situaciones estresantes se presentaran índices positivos de hábitos de estudio.

Segundo, en cuanto al primer objetivo específico, se logró encontrar que las estrategias de afrontamiento que utilizan con frecuencia los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, son las estrategias: esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, preocuparse y buscar diversiones relajantes. Cabe indicar que dichas estrategias son empleadas por los estudiantes de manera frecuente en diferentes contextos.

Tercero, en cuanto al segundo objetivo específico, se logró hallar que las categorías que prevalecen respecto a los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023, son la categoría tendencia positiva y positiva esto indica que los estudiantes emplean adecuados hábitos de estudio.

Cuarto, en cuanto al tercer objetivo específico, se comprobó que existe relación significativa positiva muy débil ($p < 0.05$; $r = .138$) entre la dimensión resolver el problema de la variable afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

Quinto, en cuanto al cuarto objetivo específico, no existe relación significativa entre la dimensión referencia a otros de la variable estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

Sexto, en cuanto al quinto objetivo específico, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo de la variable estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023.

7.2. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos y conclusiones de la investigación se llega a proponer las siguientes recomendaciones:

- 1.** Se recomienda a la Institución Educativa implementar talleres orientados a la utilización continua de estrategias de afrontamiento al estrés en diversos contextos en el que se desenvuelven los estudiantes, teniendo en cuenta el aspecto académico, familiar y personal, siendo diferenciados de acuerdo al grado académico de esta manera promover una actitud positiva y optimista. Asimismo, para promover en el estudiante conductas adaptativas para la resolución de problemas; contribuyendo a confiar en sí mismo y logre expresar lo que piensa y siente, todo esto llevado a cabo en las escuelas de padres programadas por la Institución.
- 2.** Se sugiere a la Institución Educativa promover espacios recreativos y de aprendizaje para que los estudiantes mejoren en la adquisición de buenos hábitos de estudio al momento de buscar un espacio de adecuado, realizar la asignación correspondiente para un resultado académico óptimo.

3. Se sugiere al departamento de Psicología de la Institución Educativa ejecutar talleres y/o charlas propuestos en la presente investigación dirigido a estudiantes para fortalecer el incremento de actitudes o estrategias de afrontamiento para hacer frente a diferentes problemáticas, así mismo, fortalecer adecuados hábitos de estudio.
4. Se sugiere a los investigadores la importancia de seguir estudiando ambas variables tomando en cuenta diferentes contextos, poblaciones y grupos etarios, con el objetivo de profundizar y resolver problemáticas entorno a la etapa del desarrollo adolescente.
5. Se sugiere fortalecer mediante actividades dinámicas, los hábitos de estudio con estrategias que involucren la organización del tiempo, búsqueda de espacios de estudio, gestión sobre sus actividades académicas y extracadémicas para sus optimo rendimiento académico; generando conductas adaptativas.
6. Se recomienda a la Unidad de Gestión Educativa poder gestionar con las instituciones educativas para poder promocionar mediante ferias educativas sobre los hábitos de estudio y problemáticas educativas considerando también al departamento de convivencia escolar de dicha institución ser parte de estas políticas de prevención y poder abordar problemáticas que se generan durante esta etapa de desarrollo.

Referencias

- Agudelo, H., Santa, L. y Santa, V. (2009). Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito universitario. *Comunicaciones y Relaciones Corporativas Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia*. <https://docplayer.es/67868358-Habitos-de-estudio-y-habilidades-esenciales-en-el-ambito-universitario.html>
- Alarcón, G. y Velazco, L. (2023). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de Miraflores, Arequipa –2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2173>
- Blanco, G. y Chuquillanqui, J. (2022). *Clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Huancayo – 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5049>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, (5), 191-233. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>
- Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

- Choque, E. y Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Revista de investigación Scienta*, 1(1), 5-26. <https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/1.1.pdf>
- Covey, S. (2003). *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva* (1.^a ed.). Paidós.
<https://www.bqm.com.pe/libros/Los%207%20H%C3%A1bitos%20de%20la%20gente%20altamente%20efectiva.pdf>
- Cuevas-Torres, M. y García-Ramos, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Three Psychological Perspectives of Job Stress*, (19). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005&lng=es&tlng=es
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levin, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Gaeta, M. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de Humanidades*, (15), 327-344. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

- González, I. (2014). Recursos de afrontamiento. Una aproximación a su clasificación e importancia de su potenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1058-1078. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47406>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). Mc Graw Hill Education.
- Ibarra, A. (2023). Factores Que Intervienen En La Formación De Hábitos De Estudio En Estudiantes De La Carrera Licenciatura En Educación Escolar Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 3401-3422. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6415
- Irpanocca, R. y Mosquipa, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y clima social familiar en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas mixtas del distrito de Santiago—Cusco, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio UNSAAC. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6888>
- Jurado, N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro—Chimbote, 2017* [Tesis de maestría, Universidad San Pedro]. Repositorio USP. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/6403>
- Landero Hernández, R. y González Ramírez, M. (2006). *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. Editorial Trillas.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

- León, E. (2020). *Funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria en la I. E. P. "Dios es amor", 2020* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49195>
- Leon, M. y Yslado, R. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa zona sierra (Perú). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*. 18(1), 107-122. <https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.107>
- López, A. y López, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (05), 038-042. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>
- Lucana, F. (2021). *Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado "A" de Educación Secundaria de la Institución Educativa Diego Quispe Tito—San Sebastián—Cusco 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio UAC. <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4297>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Manrique, S. y Estrada, E. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario. *Ciencia y Desarrollo*, 23(2), 65. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2093>
- Massone, A. y González, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-7. <https://doi.org/10.35362/rie3322972>

- Matencio, G. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del SENATI Centro de Formación Profesional San Ramón—2016* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7764>
- Medina, W. (2021). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes, en el Área de Ciencias Sociales del Colegio Militar Pachacutec Inca Yupanqui Cusco, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio UNSAAC.
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6072?show=full>
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2021, 30 de setiembre). *Entre el 15 y 20% de los adolescentes peruanos presentan estrés y tensión*. minsa.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41792-entre-el-15-y-20-de-adolescentes-peruanos-presentan-estres-y-tension>
- Mondragón Albarrán, C., Cardoso Jiménez, D. y Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685.
<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- 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]. Repositorio UPEU.
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/2151>

- Oblitas, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3.^a ed.). CENGAGE Learning Editores.
- Ordoño, R. y Rea, G. (2019). *Los hábitos de estudio y su relación con los niveles de comprensión lectora en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la I.E. Alfonso Eyzaguirre Tara, Tacna*. [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8980>
- Orihuela, M. (2018). *Estilos y estrategias de afrontamiento en alumnas del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UICGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3062>
- Ortiz, J. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa pública de Chanchamayo—2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3595>
- Paitán, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica—2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1843>
- Ramos, E. (2021). *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Picaihua”, del Cantón Ambato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33891>

- Requena, S. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P. El Universo de César Vallejo – Pachacamac* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UICGV.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2211>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S. y Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista el Dolor*, 25(66), 14-23.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095943>
- Romero, H. (2007, agosto 9). Adolescentes y elección vocacional [conferencia]. *La investigación en psicología, su relación con la práctica profesional y la enseñanza*, Buenos Aires, Argentina. <http://newpsi.bvs-psi.org.br/mapa/Argentina/2007/tomo1.pdf>
- Sánchez, C. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación* (18.ª ed.). Editorial Aula Santillana.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5.ª ed.). Business Support Anneth SRL.
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2014). *Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media superior*. Impresor y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. <https://www.gob.mx/sep/documentos/3-manual-para-impulsar-mejores-habitos-de-estudio-en-planteles-de-educacion-media-superior>

- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 33-39.
http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, (75), 73-85. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Suárez, D. y Shugulí, C. (2023). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS. *Psicología UNEMI*, 7(12), 65-76. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp65-76p>
- Universia (Ed.). (2016). *Técnicas y hábitos de estudio: Para obtener buenos resultados académicos en la universidad*. Universia.
<https://www.uhipocrates.edu.mx/bibliotecavirtual/Tecnicas-habitos-estudio-universidad-.pdf>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. En A. Bulbena, G. Berrios y P. Fernández de Larrinoa. (Eds.). *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 425-435). Masson.
https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 Revisión-98* (2.^a ed.). EDICIONES CEDEIS.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

Anexos

Anexo A

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Edad: Fecha de hoy: Grado: I. E.:

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener preocupaciones o problemas sobre diferentes temas, como la escuela, trabajo, familia, amigos, mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar problemas o preocupaciones. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar para enfrentarte a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- | | |
|------------------------------|---|
| Nunca lo hago | A |
| Lo hago raras veces | B |
| Lo hago algunas veces | C |
| Lo hago a menudo | D |
| Lo hago con mucha frecuencia | E |

Por ejemplo, si **algunas veces** te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros-para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	<input checked="" type="checkbox"/>	D	E
---	---	---	-------------------------------------	---	---

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3. Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4. Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7. Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9. Me pongo a llorar y/o gritar.	A	B	C	D	E
10. Organiza una acción en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12. Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E

14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).	A	B	C	D	E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16. Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte.	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas.	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro).	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí sólo.	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo).	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E

49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio más cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E

Anexo B

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85

Edad: Fecha de hoy: Grado: I.E.:

Instrucciones

Este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes del trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una “x” en el cuadro que mejor describa su caso particular. PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SI NO DE LA FORMA EN COMO USTED ESTUDIA AHORA.

Marca tu respuesta con una cruz (X) o aspa en uno de los dos espacios.

	Siempre	Nunca
¿Cómo estudia usted?		
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio sólo para los exámenes.		
¿Cómo hace usted sus tareas?		
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		

14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
¿Cómo prepara sus exámenes?		
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29. Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
¿Cómo escucha las clases?		

34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, “sueño despierto”		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?		
46. Requiere de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47. Requiere la compañía de la TV.		
48. Requiere de tranquilidad y silencio.		
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
50. Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.		
51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52. Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

Anexo C

Autorización para la Aplicación de los Instrumentos y Uso de Nombre de la Institución Educativa en la Investigación



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DEL CUSCO
I.E. GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE CIENCIAS
"GLORIOSO Y PRIMERA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA REPUBLICANA DEL PERÚ"
LEY N° 30954-2019
"AÑO DE LA UNIDAD LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Cusco, 25 de septiembre del 2023

CARTA N°079 -2023- DRE-C/UGEL-C/DIEGCNC-C.

SEÑORA : ESY CESIA OLIVERA FARFAN
 QUISPE CHIRME ROSMERY

ASUNTO : RESPUESTA A SOLICITUD


REFERENCIA : EXPEDIENTE N°2461-TRAMITE DOCUMENTARIO

Es grato dirigirme a Ud. Para expresarle mi cordial saludo, y dar respuesta al documento en referencia, otorgándole la autorización y aceptación para poder realizar el trabajo de investigación sobre el tema: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y HABITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE CIENCIAS CUSCO 2023"**, así mismo se autoriza emplear el nombre de la Institución Educativa en dicho trabajo de investigación.

Sin otro particular hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y estima personal e institucional.

Atentamente




 LIC. BERLY RAMIRO OCAMPO MARIN
 Director General

Anexo D

Validación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes por Jueces de Experto

41	Me preocupo por lo que está pasando.	x		x		x	
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo.	x		x		x	
45	Me pongo mal (Me enfermo).	x		x		x	
46	Culpo a los demás de mis problemas.	x		x		x	
48	Saco el problema de mi mente.	x		x		x	
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	x		x		x	
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	x		x		x	
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	x		x		x	
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	x		x		x	
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	x		x		x	
64	Ante los problemas, cambio más cantidades de lo que como, bebo o duermo.	x		x		x	
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitados.	x		x		x	
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	x		x		x	
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	x		x		x	
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	x		x		x	
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	x		x		x	
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	x		x		x	
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- **Aplicable**
- **Aplicable después de corregir** ()
- **No aplicable** ()

Apellidos y nombres del juez validador: Del Pino Quispe Yashira Carolina

DNI: 45010122

Especialidad del validador: Mg. Psicología Educativa.

1. Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

 Yashira Carolina Del Pino Quispe
PSICOLOGA
C. Ps. P. 29167

.....
Firma del Experto Informante

41	Me preocupo por lo que está pasando.	X	X	X		
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo.	X	X	X		
45	Me pongo mal (Me enfermo).	X	X	X		
46	Culpo a los demás de mis problemas.	X	X	X		
48	Saco el problema de mi mente.	X	X	X		
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	X	X	X		
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X	X	X		
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	X	X	X		
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	X	X	X		
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	X	X	X		
64	Ante los problemas, cambio más cantidades de lo que como, bebo o duermo.	X	X	X		
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitados.	X	X	X		
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X	X	X		
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	X	X	X		
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	X	X	X		
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	X	X	X		
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	X	X	X		
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	X	X	X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable
- Aplicable después de corregir
- No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: ARENAS POMPILLA KELY SUSPN

DNI: 48267974

Especialidad del validador: Magister en Salud Pública rencial en Salud Ocupacional

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


 Mgtr. Kely Suspn Arenas Pompilla
 PSICOLOGA
 C.Ps.P 37579

Firma del Experto Informante

41	Me preocupo por lo que está pasando.	X		X		X	
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo.	X		X		X	
45	Me pongo mal (Me enfermo).	X		X		X	
46	Culpo a los demás de mis problemas.	X		X		X	
48	Saco el problema de mi mente.	X		X		X	
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	X		X		X	
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X		X		X	
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	X		X		X	
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	X		X		X	
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	X		X		X	
64	Ante los problemas, cambio más cantidades de lo que como, bebo o duermo.	X		X		X	
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitados.	X		X		X	
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X		X		X	
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	X		X		X	
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	X		X		X	
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	X		X		X	
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	X		X		X	
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Garcia Mamani Zully Lisbetti

DNI: 48099241

Especialidad del validador: Psicología Clínica con Mención en Psicología de la Salud.

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


 Zully Lisbetti Garcia Mamani
 PSICÓLOGA
 C.P. P. 31723

Firma del Experto Informante

41	Me preocupo por lo que está pasando.	x		x		x	
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo.	x		x		x	
45	Me pongo mal (Me enfermo).	x		x		x	
46	Culpo a los demás de mis problemas.	x		x		x	
48	Saco el problema de mi mente.	x		x		x	
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	x		x		x	
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	x		x		x	
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	x		x		x	
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	x		x		x	
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	x		x		x	
64	Ante los problemas, cambio más cantidades de lo que como, bebo o duermo.	x		x		x	
66	Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitarlos.	x		x		x	
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	x		x		x	
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	x		x		x	
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	x		x		x	
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	x		x		x	
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	x		x		x	
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (x)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador:

Melisa Gonzá Oscar Fernando

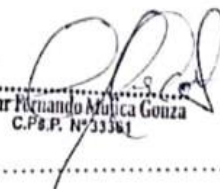
DNI: 45832587

Especialidad del validador: Magister en Psicología Jurídica Forense

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


Ps. Oscar Fernando Melisa Gonzá
C.P.P. N° 33361

Firma del Experto Informante

Anexo E

Validación del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 por Jueces de Experto

51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	X		X		X	
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	X		X		X	
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- **Aplicable**
- **Aplicable después de corregir** ()
- **No aplicable** ()

Apellidos y nombres del juez validador: Del pino Quispe Yashira Carolina


DNI: 45010122

Especialidad del validador:

1.Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2.Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3.Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


Yashira Carolina Del Pino Quispe
PSICOLOGA
C.P. P. 29167

.....
Firma del Experto Informante

51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	X		X		X	
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	X		X		X	
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: ARENAS POMPILO KELY SUSAN

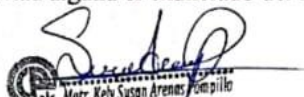
DNI: 48267974

Especialidad del validador: Magister en Salud Pública Mención en Salud Ocupacional

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


 Mgtr. Kely Susan Arenas Pomillo
 PSICOLOGA
 C.Ps.P 37579

.....
 Firma del Experto Informante

51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	X		X		X	
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	X		X		X	
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- **Aplicable**
- **Aplicable después de corregir** ()
- **No aplicable** ()

Apellidos y nombres del juez validador: Garcia Mamani Zully Lisbetti

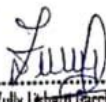
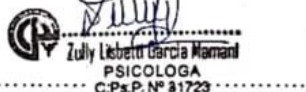
DNI: 48099241

Especialidad del validador: Psicología Clínica con Mención en Psicología de la Salud.

1. Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Firma del Experto Informante

51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.	X		X		X	
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	X		X		X	
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

- **Aplicable** (X)
- **Aplicable después de corregir** ()
- **No aplicable** ()

Apellidos y nombres del juez validador: *Mujica Gorza Oscar Fernando*

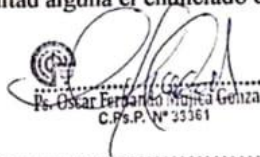
DNI: *45832587*

Especialidad del validador: *Psicología Jurídica Forense*

1. Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2. Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3. Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



Ps. Oscar Fernando Mujica Gorza
C.Ps.P. N° 23361

.....
Firma del Experto Informante

Anexo G

Asentimiento Informado

Asentimiento informado

Somos Esly Cesia Olivera Farfan y Rosmery Quispe Chirme, estudiantes de la carrera profesional de PSICOLOGÍA de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, nos encontramos realizando nuestra tesis titulada: **“Estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa emblemática del distrito de Cusco, 2023”**; y para ello quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos instrumentos psicológicos: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85.

Yo ~~.....~~ con número de DNI: ~~.....~~, estudiante de la I.E.: Glorioso Colegio Nacional de Ciencias acepto participar voluntariamente en la investigación titulada **“Estrategias de afrontamiento al estrés y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional de Ciencias, Cusco, 2023”**. Teniendo conocimiento del objetivo e importancia del estudio que realizan las señoritas Esly Cesia Olivera Farfan y Rosmery Quispe Chirme de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Se me ha informado también, que esta información es anónima y confidencial y solo será usada para fines de investigación, y que de tener alguna consulta puedo comunicarme al teléfono de las investigadoras: 976825700 / 946739870. Además, puedo retirarme de la aplicación de los instrumentos en cualquier momento, sin que esto me perjudique.

Firma: 

Fecha: 03 de octubre del 2023

Anexo H

Evidencia de Aplicación de Instrumentos de Recogidas de Datos







Anexo I

Evidencia de Entrevistas y Talleres para Planteamiento del Problema



Anexo J

Programa de Estrategia de Afrontamiento al Estrés y Hábitos de Estudio

Elaborado por:

- **Bachilleres en Psicología:**
 - Esly Cesia Olivera Farfan
 - Rosmery Quispe Chirme
- **Denominación de nuestro programa:** “Los mandamientos para nuestros logros”
- **Población beneficiaria:** Estudiantes del nivel secundario.
- **Numero de sesiones:** 4
- **Duración por sesión:** 45 minutos.
- **Objetivo general:**
 - Reducir los niveles de estrés y generar estrategias de afrontamiento saludable en los estudiantes para mejorar su calidad de vida y sus hábitos de estudio.
- **Objetivo específico:**
 - Mejorar habilidades que permitan un mejor control de las emociones para disminuir el estrés.
 - Desarrollar habilidades de afrontamiento en los estudiantes.
 - Fortalecer los adecuados hábitos de estudio.

Sesión 1: Creencias Positivas

- **Objetivo:** Lograr con el estudiante la percepción de sí mismo y aceptar la opinión que brinda su entorno para mejorar actitudes o fortalecer según el caso que convenga
- **Recursos:** Facilitador, laptop, internet, hojas de papel bond, cinta, lapiceros, sillas y mesas

FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
Inicio	Bienvenida a los estudiantes Presentación del programa Breve resumen sobre las reglas establecidas durante el programa: -Levantar la mano para dar una opinión -Escuchar las indicaciones del facilitador -Respetar las opiniones de nuestros pares. -Trabajo en equipo. -Preguntar dudas.	10 minutos
Desarrollo	Definición de Creencias y percepción; breve explicación sobre estos términos. Poner casos donde los estudiantes evidencien la importancia de confiar en uno mismo. Trabajo en equipo: Desarrollar lo siguiente, los estudiantes harán una cadena, donde cada estudiante tendrá un papel bond pegada en la espalda en consecuencia el estudiante que se encuentra en la parte posterior escribe la creencia positiva del compañero Compartir las experiencias vividas	25 minutos
Cierre	Se realiza retroalimentación de lo aprendido en el taller con experiencias propias del estudiante	10 minutos
Resultados que se espera	Busca conductas enfocadas al ámbito emocional y educación en las emociones de los adolescentes: el siento, pienso, actuó se conceptualiza como estrategia para poder controlar de manera mucho más asertiva las emociones, se instaura una técnica de control emocional a emplearla en el aula y en su vida diaria.	

Sesión 2.- Pienso y Actúo

- **OBJETIVOS:** Reconocer al asertividad como un factor trascendental para afrontar las situaciones que generan estrés.
- **RECURSOS:** Facilitador, laptop, internet, hojas de papel bond, marcadores, sillas y mesas

FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
Inicio	Bienvenida. Breve resumen para recordar las reglas de la sesión para el trabajo armonioso. Dinámica “Memoris” para fortalecer el ambiente de trabajo. Cada estudiante mencionara un nombre de algún objeto, el que le sigue mencionara el objeto ya nombrado más uno que se le ocurra en el momento así sucesivamente el que no logre mencionar los objetos en el orden que ya se estuvo nombrando. Recapitulara la sesión anterior.	10 minutos
Desarrollo	-Pienso y actuó (Se pide que piensen en un animal y posterior dramaticen para que los compañeros logren identificar). -Presentación de diapositivas con el tema “Ser asertivo” -Taller grupal diseño de un collage de las definiciones de asertividad, cómo expreso mis emociones y como actuó ante situaciones problemáticas -Presentación de diapositivas donde se detalla el tema Resolución de conflictos	25 minutos

	-Dinámica de manera individual escriben experiencias en las cuales, la falta de asertividad les ha provocado conflictos.	
Cierre	Dramatización de casos donde se exponga la asertividad, lo cual se lleva a cabo de manera grupal.	10 minutos
Resultados a esperar	Esta sesión pretende psico educar a los adolescentes con el tema qué pienso y cómo debo actuar pretende socializar el significado de asertividad y cómo actuar frente a este parámetro, y brindar estrategias de cómo actuar en casa y el colegio con asertividad, finalmente la dramatización expresa la forma didáctica del comportamiento adecuado en situaciones de la vida cotidiana y en el ámbito académico.	

Sesión 3.- Creando mi Planer

- OBJETIVOS: Organizar las actividades del día a día nos permitirá priorizar aquellas actividades importantes que posteriormente el haber cumplido satisfactoriamente traerá un bienestar para sí mismo
- RECURSOS: Facilitador, laptop, internet, hojas de papel bondy de colores, lápices colores, sillas y mesas.

FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
Inicio	-Bienvenida -Retroalimentación de la sesión anterior. -Recordatorio de las normas de trabajo	5 minutos
Desarrollo	-Se expone en diapositivas pautas para la organización de su vida cotidiana, por ejemplo,	30 minutos

	<p>actividades académicas responsabilidades del hogar.</p> <p>-Dinámica individual “Mi planer” cada estudiante organizara las actividades desde las más importantes hasta las menos importantes</p> <p>-Organizaran estas actividades identificadas en un Horario similar al que tiene en el colegio, pero esta vez incluirán sus actividades académicas y responsabilidades externas a ello.</p>	
Cierre	<p>-Breve exposición de manera voluntaria.</p> <p>-El facilitador reforzara las dudas de los estudiantes</p>	10 minutos
Resultados a esperar	<p>-La organización de las actividades de los estudiantes fortalecerá a priorizar que hay actividades que demanda más tiempo que otras y que al cumplirlas en el momento adecuado sentirán satisfacción por ver resultados óptimos y poder ser así constantes por cumplir de manera ordenada cada actividad y evitando situaciones de estrés.</p>	

Sesión 4.- Mi Tiempo Libre

- OBJETIVOS: Mostrar estrategias que permitan a los estudiantes gestionar tiempo de calidad en su tiempo libre y ocio.
- RECURSOS: Facilitador, laptop, internet, hojas de papel bond y de colores, música, lápices colores, sillas y mesas.

FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
Inicio	<p>-Bienvenida.</p> <p>-Dinámica inicial: Mueve tu cuerpo</p>	10 minutos

	-Recordatorio de las normas para la convivencia y participación grupal.	
Desarrollo	<p>-Previo a la sesión anterior en la actividad “Mi planer” se establece un tiempo de ocio donde se explica que este tiempo también es importante, esto se realizará en diapositivas, donde se expone pautas para gestionar este tiempo para satisfacción del estudiante</p> <p>-Taller denominado mí tiempo libre el mejor, dicha estrategia se desarrolla con materiales como los: mándalas, mismos que se pintan en busca de encontrar la calma.</p> <p>-Taller de disposición del tiempo libre con estrategias que permite planificar el tiempo de ocio con actividades recreativas que se pone a disposición: “la agenda de hobbies”, “me como un libro”.</p>	20 minutos
Cierre	-Danza práctica: esta actividad que permite a los estudiantes llevar a cabo 10 minutos de danza libre que les permite relajarse, se gestiona apoyo de un instructor de bailo terapia.	10 minutos
Resultados a esperar	Se busca teorizar y definir el ocio y tiempo libre en los adolescentes, el segundo momento busca momentos de esparcimiento y tiempo recreativo con el afán de que los estudiantes después de una jornada académica puedan gestionar y canalizar el estrés de manera adecuada, finalmente a través del bailo terapia se busca que se relajen.	