UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO - 2025

PRESENTADO POR:

Br. NICOLE ALEXANDRA MANSILLA CUSI

PARA OPTAR AL TÍTULO PPROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

ASESOR:

Dr. HUMBERTO ALZAMORA FLORES

CUSCO - PERÚ

2026

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** ..HUMBERTO ALZAMORA FLORES..... quien aplica el software de detección de similitud al trabajo de investigación/tesistitulada: ..HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO - 2025.....

Presentado por: ..NICOLE ALEXANDRA MANSILLA CUSI.. DNI N° ..60571287..;
presentado por: ..... DNI N°: .....
Para optar el título Profesional/Grado Académico de ..LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA : ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA.....

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por ..2.. veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del ***Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC*** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de ..9..**%.**

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 sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación 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** las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, ..14.. de ..Octubre.. de 20..26..

.....
Firma

Post firma..Dr. Humberto Alzamora Flores

Nro. de DNI..23827158.....

ORCID del Asesor..0000-0002-4475-1215

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** ..27259:638954994..

NICOLE ALEXANDRA MANSILLA CUSI

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO - 2025

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::27259:638954994

Fecha de entrega
14 oct 2026, 12:47 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
14 oct 2026, 2:03 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
TESIS REPOSITORIO.pdf

Tamaño del archivo
2.5 MB

120 páginas

23.805 palabras

144.149 caracteres

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 9 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

7% Fuentes de Internet
5% Publicaciones
7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía permanente en cada etapa de mi formación profesional; por concederme la vida, la salud y la fortaleza necesarias para afrontar los desafíos y alcanzar este importante logro.

A mis abuelitos Romualdo y Teofila**,** por su amor incondicional, su constante apoyo y por ser un pilar fundamental en mi formación personal, cuyos valores y enseñanzas permanecen siempre en mi corazón.

A mi mamá Yoni**,** por su sacrificio incansable, su confianza y su amor inquebrantable, que han sido mi mayor fuente de motivación para seguir adelante. Por sus palabras de aliento y reflexión, que me impulsaron a perseverar en cada etapa de mi formación profesional. Este trabajo es reflejo de su fortaleza y representa, también, parte de su entrega y dedicación.

A mis tías Patty y Judith**,** por haber sido para mí como segundas madres; por su acompañamiento constante, sus consejos oportunos y su apoyo sincero, que han contribuido significativamente a mi crecimiento personal y profesional.

Y a mi papá Israel, por su esfuerzo, su ejemplo y su motivación constante, que han sido fundamentales en mi desarrollo personal y en la consecución de este logro académico.

Este trabajo es fruto del amor, la entrega y el respaldo incondicional de las personas más importantes en mi vida. A ellas dedico este esfuerzo y la culminación de este logro.

Bach. Nicole Alexandra Mansilla Cusi

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, expreso mi agradecimiento a Dios por toda la sabiduría y fortaleza que me concede día a día para poder alcanzar mis objetivos. Asimismo, manifiesto mi gratitud a mi alma mater, la Universidad San Antonio Abad del Cusco, a la Escuela Profesional de Educación, por haber sido un pilar fundamental en mi formación académica y profesional.

En segundo lugar, de manera especial, expresamos un profundo agradecimiento a mi asesor, Dr. Humberto Alzamora Flores, por su acompañamiento constante, apoyo incondicional y valiosas orientaciones a lo largo de todo el proceso investigativo. Su amplia experiencia y trayectoria profesional fueron determinantes para encauzar adecuadamente mis ideas y concretarlas en este trabajo. Asimismo, valoro profundamente su disposición, preferencia y dedicación brindadas durante el desarrollo de la investigación.

Finalmente, extiendo mi más sincero agradecimiento a mis familiares y amigos que han sido un pilar fundamental en esta etapa de mi vida. Su apoyo, comprensión y aliento permanente me fortalecieron y motivaron para continuar y culminar lo que un día con muchos sueños decidí iniciar.

Bach. Nicole Alexandra Mansilla Cusi

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, tengo el honor de poner a su consideración el presente trabajo de investigación titulado:

"HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E. MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO – 2025", elaborado con el propósito de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación Secundaria, Especialidad: Educación Física.

La presente investigación surge ante la importancia de comprender cómo los hábitos de estudio pueden relacionarse con el estrés académico que experimentan los estudiantes frente a las diversas exigencias del proceso educativo. En este sentido, se busca analizar esta realidad en los estudiantes de la I.E. MX. 50048 Los Incas, Cusco, con la finalidad de aportar información que contribuya al fortalecimiento de sus prácticas de estudio y al desarrollo de mejores condiciones para su aprendizaje y bienestar integral.

Por lo expuesto, pongo a consideración de los señores miembros del Jurado el presente trabajo de investigación, con el propósito de optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Secundaria: Especialidad: Educación Física

ÍNDICE

Dedicatoria ..... *ii*

Agradecimientos ..... *iii*

Presentación ..... *iv*

ÍNDICE ..... *v*

Índice de tablas ..... *ix*

Índice de figuras ..... *x*

Resumen ..... *xi*

ABSTRACT ..... *xii*

INTRODUCCIÓN *13*

CAPÍTULO I *15*

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA *15*

1.1. Descripción del Problema 15

1.2. Problemas de investigación 18

1.2.1. Problema general 18

1.2.2. Problemas específicos 18

1.3. Objetivos de la investigación 19

1.3.1. Objetivo general 19

1.3.2. Objetivos específicos 19

1.4. Justificación de la investigación 19

1.4.1. Justificación social 19

1.4.2. Justificación psicológica 20

1.4.3. Justificación pedagógica 20

1.4.4. Justificación metodológica 21

1.4.5. Justificación teórica 21

CAPÍTULO II *23*

MARCO TEÓRICO *23*

2.1. Antecedentes de la investigación 23

2.1.1. Antecedentes internacionales 23

2.1.2. Antecedentes nacionales 26

2.1.3. Antecedentes locales 29

2.2. Bases Teóricas 32

2.2.1. Teorías sobre Hábitos de Estudio 32

2.2.1.1. Teoría del Aprendizaje Constructivista 32

2.2.1.2. Teoría de la Motivación Académica 32

2.2.1.3. Teoría de la Metacognición 33

2.2.2. Hábitos de Estudio 33

2.2.2.1. Diferencia entre hábitos y técnicas de estudio 34

2.2.2.2. Importancia de la regularidad y la constancia 34

2.2.2.3. Importancia de los hábitos de estudio 35

2.2.2.4. Características de los Hábitos de Estudio Efectivos 36

2.2.2.5. Elementos clave en la formación de hábitos de estudio 37

2.2.2.6. Factores que influyen en los hábitos de estudio 38

2.2.2.7. Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje 40

2.2.2.8. Recomendaciones para Mejorar los Hábitos de Estudio 41

2.2.2.9. Dimensiones de los hábitos de estudio según el CASM-85 42

2.2.3. Estrés Académico 43

2.2.3.1. Causas del estrés académico 45

2.2.3.2. Síntomas del estrés académico 45

2.2.3.3. Impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil 46

2.2.3.4. Dimensiones del estrés académico 48

2.3. Marco conceptual 48

CAPÍTULO III *51*

HIPOTESIS Y VARIABLES *51*

3.1. Formulación de hipótesis 51

3.1.1. Hipótesis general 51

3.1.2. Hipótesis especificas 51

3.2. Identificación de variables de estudio 51

3.2.1. Variables 51

3.2.2. Operacionalización de variables 52

CAPÍTULO IV *54*

MÉTODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN *54*

4.1 Tipo de investigación 54

4.2 Enfoque de la investigación 54

4.3 Nivel de la investigación 54

4.4 Diseño de la investigación 55

4.5 Población y muestra de la investigación 55

4.5.1 Población 55

4.5.2 Muestra 56

4.6 Técnica e instrumento de recolección de datos 57

4.6.1 Técnica 57

4.6.2 Instrumento 57

4.7 Procesamiento de datos 63

CAPITULO IV *64*

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS *64*

5.1 Presentación y análisis de los resultados 64

5.2 Resultados descriptivos 65

5.3 Estadística inferencial 92

DISCUSION *98*

CONCLUSIONES *102*

SUGERENCIAS *104*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS *106*

ANEXOS *111*

Anexo 01: Matriz de Consistencia 112

Anexo 02: Instrumentos 113

Anexo 03: Evidencia fotográficas 118

Anexo 04: Constancia de aplicación 119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Operacionalización de variables* 52
Tabla 2 *Población objetivo de estudiantes de la Institución Educativa Mx 50048 Los Incas* 56
Tabla 3 *Baremación Inventario de Hábitos de estudio CASM 85* 60
Tabla 4 *Baremación Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. SISCO SV-21* 62
Tabla 5 *Resumen del procesamiento de casos - Fiabilidad* 64
Tabla 6 *Estadísticas de fiabilidad* 65
Tabla 7 *Resultado estadístico descriptivo de la variable hábitos de estudio* 66
Tabla 8 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de estudio* 69
Tabla 9 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión preparación de exámenes* 72
Tabla 10 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión resolución de tareas* 74
Tabla 11 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión acompañamiento al estudio* .. 77
Tabla 12 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de escuchar la clase* ... 80
Tabla 13 *Resultado estadístico descriptivo de la variable estrés académico* 83
Tabla 14 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estresores* 85
Tabla 15 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión síntomas* 87
Tabla 16 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estrategias de afrontamiento* 90
Tabla 17 *Prueba de normalidad* 92
Tabla 18 *Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes* 93
Tabla 19 *Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y la generación de estrés académico* 94
Tabla 20 *Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y la aparición de los síntomas* 95
Tabla 21 *Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y las estrategias para el afrontamiento de estrés académico* 97

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 *Resultado estadístico descriptivo de la variable hábitos de estudio* 66
Figura 2 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de estudio*..... 69
Figura 3 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión preparación de exámenes* 72
Figura 4 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión resolución de tareas*..... 74
Figura 5 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión acompañamiento al estudio* . 77
Figura 6 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de escuchar la clase* .. 80
Figura 7 *Resultado estadístico descriptivo de la variable estrés académico*..... 83
Figura 8 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estresores* 85
Figura 9 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión síntomas* 87
Figura 10 *Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estrategias de afrontamiento* 90

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio con el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Mx. 50048 Los Incas, ubicada en Cusco, durante el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y nivel correlacional. La población y la muestra estuvieron conformadas por 167 estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria, a quienes se aplicaron cuestionarios estructurados para medir las variables hábitos de estudio y estrés académico. Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva e inferencial, utilizando tablas de frecuencia, porcentajes y el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados descriptivos evidenciaron que los hábitos de estudio se ubicaron predominantemente en el nivel de tendencia a negativo, con un 74,9%. Asimismo, el estrés académico se ubicó principalmente en el nivel medio, con un 63,5%, evidenciando la presencia de preocupación y tensión frente a las exigencias escolares. A nivel inferencial, se halló una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico ($\rho = 0,872$; $p < 0,01$). Se concluyó que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico, evidenciando que la forma en que los estudiantes organizan su estudio, se preparan académicamente, realizan sus tareas, reciben acompañamiento y atienden durante las clases se vincula con la presencia de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Palabras clave: Hábitos, Estudio, Estrés, Académico.

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between study habits and academic stress in students at the Mx. 50048 Los Incas Educational Institution, located in Cusco, during the year 2025. The study was conducted using a quantitative, basic, non-experimental, correlational design. The population and sample consisted of 167 students from first to fifth grade of secondary education, who completed structured questionnaires to measure the variables of study habits and academic stress. Descriptive and inferential statistics were used for data analysis, employing frequency tables, percentages, and Spearman's Rho coefficient. The descriptive results showed that study habits were predominantly at the tendency-toward-negative level, with 74.9%. Similarly, academic stress was mainly at a medium level, with 63.5%, indicating the presence of worry and tension regarding academic demands. At the inferential level, a strong and statistically significant positive correlation was found between study habits and academic stress ($\rho = 0.872$; $p < 0.01$). It was concluded that study habits are directly and significantly related to academic stress, demonstrating that the way students organize their studies, prepare academically, complete their assignments, receive support, and pay attention during class is linked to the presence of stressors, symptoms, and coping strategies for academic stress.

Keywords: Habits, Study, Stress, Academic.

INTRODUCCIÓN

El aporte del estudio radica en ofrecer evidencia situada sobre dos variables que inciden en la experiencia escolar de los adolescentes y en proporcionar información útil para la tutoría, la orientación educativa, la planificación pedagógica y el acompañamiento familiar, sin atribuir causalidad, debido al carácter correlacional de la investigación.

El informe se organizó en cinco capítulos. El capítulo I presenta el planteamiento del problema, los problemas, objetivos y justificaciones; el capítulo II desarrolla los antecedentes, bases teóricas y marco conceptual; el capítulo III contiene las hipótesis y la operacionalización de variables; el capítulo IV expone la metodología; y el capítulo V presenta los resultados descriptivos e inferenciales. Finalmente, se incluyen la discusión, las conclusiones, las sugerencias, las referencias y los anexos.

En consecuencia, el objetivo general fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025. La investigación se desarrolló con enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Se trabajó con una muestra censal de 167 estudiantes y se emplearon el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el Inventario SISCO para obtener la información.

En la I.E. Mx. 50048 Los Incas de Cusco, el problema se vinculó con prácticas observables del quehacer escolar: estudio de último momento, acumulación de tareas, atención irregular durante las clases y necesidad de mayor acompañamiento familiar y tutorial. Estas manifestaciones justificaron analizar empíricamente cómo se relacionan los hábitos de estudio con los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del turno mañana.

La relación entre ambas variables resulta relevante en educación secundaria porque una organización insuficiente del estudio puede coincidir con sobrecarga de tareas, preparación tardía para los exámenes, dificultades de concentración y preocupación ante las exigencias escolares. En investigaciones recientes se han encontrado asociaciones significativas entre los hábitos de estudio y el estrés académico, aunque la dirección y magnitud de la relación varían según el contexto, la población y la forma de puntuación de los instrumentos (Herrera, 2021).

El estrés académico, por su parte, se entiende como un proceso sistémico y psicológico que se inicia cuando el estudiante valora las demandas escolares como estresores; continúa con la aparición de síntomas físicos, psicológicos o comportamentales; y moviliza estrategias de afrontamiento destinadas a recuperar el equilibrio. Esta secuencia constituye el fundamento del modelo sistémico cognoscitivista y de la medición del estrés académico mediante el Inventario SISCO (Barraza, 2018).

Los hábitos de estudio comprenden conductas aprendidas y recurrentes mediante las cuales el estudiante organiza el tiempo, selecciona estrategias, realiza tareas, se prepara para las evaluaciones y regula las condiciones en las que aprende. En el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, estas conductas se organizan en cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar las clases y acompañamiento durante el estudio (Vicuña, 2005).

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

A nivel internacional, un informe publicado por el Ministerio de educación y formación profesional de España (2023), analizó:

> El bienestar emocional constituye un componente esencial en el desarrollo integral del alumnado, con influencia directa en las relaciones interpersonales, en los resultados académicos y en la capacidad para afrontar los desafíos cotidianos. En esa misma línea, dicho ministerio viene impulsando el Programa de Bienestar Emocional en el ámbito educativo, orientado a reforzar los recursos humanos de intervención, fortalecer la coordinación de bienestar en los centros y desarrollar acciones formativas y materiales para la promoción de la salud integral del estudiantado. Desde esta perspectiva, el análisis de factores escolares vinculados al aprendizaje, como los hábitos de estudio, resulta pertinente para comprender mejor la aparición del estrés académico en estudiantes de secundaria. (pág. 4)

Por otro lado, en Estados Unidos, un artículo publicado por la American Psychological Association (2022), evaluó:

> El impacto de los programas de orientación académica en los niveles de estrés de los estudiantes de secundaria. Según el artículo, los estudiantes que participaron en talleres de habilidades de estudio supervisados mostraron una disminución del 30% en los síntomas de estrés académico. Además, se observó que los métodos colaborativos, como los grupos de estudio organizados, mejoraron el bienestar emocional y redujeron la ansiedad relacionada con los exámenes.

A nivel nacional, en Lima, un informe elaborado por el Ministerio de Educación del Perú (2023), evaluó:

> La relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. Los resultados indicaron que un 65% de los estudiantes que carecían de hábitos de estudio estructurados experimentaban altos niveles de estrés académico. En contraste, aquellos que aplicaban técnicas como mapas mentales y resúmenes lograron reducir su nivel de estrés en un 40%. El informe concluyó que la falta de manejo del tiempo era uno de los principales factores que contribuían al estrés académico. (pág. 24)

Asimismo, en Arequipa, un estudio realizado por la Dirección Regional de Educación de Arequipa (2022), analizó:

> Cómo los hábitos de estudio afectan el rendimiento académico y los niveles de estrés en estudiantes de secundaria. Se encontró que un 36.82% de los estudiantes tenían hábitos de estudio adecuados, mientras que un 81.04% manifestó sentir estrés debido a la competencia académica y la sobrecarga de tareas. Como solución, se implementaron talleres de habilidades de estudio, lo que resultó en una reducción del 15% en los niveles de estrés percibido tras seis meses de intervención. (pág. 13)

A nivel local, un informe emitido por la Gerencia Regional de Educación de Cusco (GEREDU) (2024), aprobó:

> Lineamientos complementarios para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales en el marco de la tutoría en instituciones y programas educativos de la región; asimismo, en las disposiciones de finalización del año escolar 2023 incorporó como referente los lineamientos para la promoción del bienestar socioemocional de las y los estudiantes de la Educación Básica. De forma

complementaria, la propia GEREDU ha considerado la necesidad de contar con servicios de psicología educativa orientados a promover el desarrollo socioemocional del estudiante y el cuidado de su salud mental. En conjunto, estas acciones evidencian que, en Cusco, el bienestar emocional estudiantil constituye una preocupación institucional vigente, lo que justifica investigar factores asociados al estrés académico, entre ellos los hábitos de estudio.

La situación identificada en la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco, evidencia dificultades relacionadas con los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes. En particular, se observan limitaciones en la aplicación sistemática de técnicas y prácticas de estudio, expresadas en dificultades para organizar el tiempo destinado al aprendizaje, planificar y realizar oportunamente las tareas escolares, preparar con anticipación las evaluaciones, repasar los contenidos desarrollados, identificar y organizar información relevante y mantener una adecuada atención durante las sesiones de clase. Estas dificultades muestran que las prácticas de estudio no siempre se desarrollan de manera planificada, constante y autónoma. Paralelamente, los estudiantes se encuentran expuestos a diversas exigencias académicas, como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, el cumplimiento de trabajos y el tiempo limitado para desarrollar sus actividades, situaciones que pueden generar preocupación, tensión y otras manifestaciones asociadas al estrés académico. En consecuencia, la persistencia de hábitos de estudio poco consolidados, conjuntamente con las demandas propias del contexto escolar, podría afectar tanto el desenvolvimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes, lo que0 evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de organización, preparación, estudio y afrontamiento de las exigencias académicas.

Si esta situación persiste, es probable que los estudiantes de la I.E. MX. 50048 Los Incas enfrenten consecuencias graves. El aumento de los niveles de estrés podría derivar en problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como en un bajo rendimiento académico. Aquellos estudiantes que no logran gestionar su tiempo y sus tareas de manera efectiva pueden experimentar una disminución en su motivación y autoestima, lo que a su vez puede llevar a un incremento en la deserción escolar. Sin embargo, si se implementan programas de capacitación en técnicas de estudio y gestión del tiempo, se podría observar una mejora significativa en el bienestar emocional de los estudiantes y en su desempeño escolar. La intervención oportuna es crucial para revertir esta tendencia y promover un ambiente educativo más saludable. Además, involucrar a los padres y docentes en este proceso es esencial, ya que su apoyo puede ser determinante en la adopción de hábitos de estudio más saludables y efectivos.

1.2. Problemas de investigación

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.
- Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.
- Determinar la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación social

La presente investigación posee relevancia social porque aborda una problemática que afecta directamente a los estudiantes de educación secundaria, como es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. En la actualidad, muchos estudiantes enfrentan dificultades para organizar su tiempo, cumplir con sus tareas, prepararse adecuadamente para las evaluaciones y mantener una atención constante durante las clases, lo cual puede repercutir en su bienestar personal, familiar y escolar. En ese sentido, los resultados de esta investigación permitirán identificar las principales dificultades que presentan los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco, y servirán como base para que la institución educativa, los docentes y los padres de familia puedan promover acciones de apoyo, acompañamiento y orientación que contribuyan a mejorar la calidad de vida académica y emocional de los estudiantes.

1.4.2. Justificación psicológica

Desde el punto de vista psicológico, esta investigación se justifica porque el estrés académico constituye una respuesta que puede afectar el equilibrio emocional, cognitivo y conductual de los estudiantes frente a las exigencias escolares. Cuando los estudiantes no cuentan con hábitos de estudio adecuados, pueden experimentar preocupación, ansiedad, cansancio, falta de concentración, irritabilidad y desmotivación, aspectos que influyen negativamente en su desarrollo personal y académico. Por ello, estudiar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico permitirá comprender cómo las prácticas de organización, preparación, realización de tareas, acompañamiento y atención en clases se vinculan con la aparición de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De esta manera, la investigación aportará información útil para fortalecer la orientación psicológica, la tutoría y el acompañamiento socioemocional dentro de la institución educativa.

1.4.3. Justificación pedagógica

Desde una perspectiva pedagógica, la investigación es importante porque permite analizar cómo los hábitos de estudio se relacionan en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. La organización del tiempo, la preparación previa, el cumplimiento de tareas, la atención durante las clases y el acompañamiento académico son elementos fundamentales para lograr aprendizajes significativos y mejorar el rendimiento escolar. En ese sentido, los resultados de este estudio podrán orientar a los docentes en la aplicación de estrategias pedagógicas que favorezcan la formación de hábitos de estudio más adecuados, así como la planificación de actividades académicas más organizadas y pertinentes. Asimismo, permitirá fortalecer la acción tutorial y el trabajo pedagógico en el aula, promoviendo estudiantes más autónomos, responsables y capaces de afrontar las exigencias académicas de manera saludable.

1.4.4. Justificación metodológica

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación proporciona un marco para la recolección, organización y análisis de datos sobre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de educación secundaria. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la investigación cuantitativa permite medir variables en un determinado contexto y analizar los datos mediante procedimientos estadísticos, con la finalidad de establecer patrones de comportamiento y comprobar hipótesis. En ese sentido, el presente estudio, al emplear cuestionarios estructurados y el análisis estadístico correspondiente, permitirá determinar la relación existente entre ambas variables. Asimismo, la metodología utilizada servirá como referencia para futuras investigaciones que aborden problemáticas similares en contextos educativos parecidos, contribuyendo al fortalecimiento de estudios correlacionales en el campo de la educación.

1.4.5. Justificación teórica

Desde el punto de vista teórico, la presente investigación se justificó porque permitió profundizar en la comprensión de la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de educación secundaria, contrastando los fundamentos conceptuales de ambas variables con la evidencia obtenida en la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco. Desde esta perspectiva, el análisis conjunto de ambas variables permitió identificar de qué manera las prácticas vinculadas con la organización del estudio, la preparación académica, la realización de tareas, el acompañamiento y la atención durante las clases se relacionaron con la percepción de las demandas académicas, la presencia de estresores, la manifestación de síntomas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. En ese sentido, el aporte teórico del estudio radicó en contrastar y contextualizar los planteamientos existentes sobre los hábitos de estudio y el estrés académico en una

población específica de educación secundaria de la ciudad del Cusco, proporcionando evidencia empírica que permitió comprender con mayor precisión el comportamiento conjunto de ambas variables dentro de un contexto educativo particular. Asimismo, los resultados obtenidos complementaron el conocimiento existente sobre esta relación y constituyeron un antecedente relevante para futuras investigaciones orientadas al análisis de los hábitos de estudio y el estrés académico en contextos educativos con características similares.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Herrera (2021), en la tesis “Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo - Ecuador”, presentada en la Universidad César Vallejo. El objetivo general fue determinar la relación estadística entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 155 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que el 29% de los estudiantes presentó tendencia positiva respecto a los hábitos de estudio, asociada a un nivel moderado de estrés académico; asimismo, a nivel inferencial se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de 0,725 con una significancia menor a 0,01, lo que indica una correlación positiva alta. El autor llego a las siguientes conclusiones:

- Los hábitos de estudio se relacionan de manera positiva y significativa con el estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo.
- La práctica constante de hábitos de estudio se asocia con la presencia de respuestas adaptativas psicológicas vinculadas a las demandas académicas.
- Se evidencia que los hábitos de estudio constituyen un factor importante para comprender la forma en que los estudiantes enfrentan el estrés académico.

Hernández (2024), en el artículo “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios en Psicopedagogía”, publicada en la Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora. El objetivo general fue determinar la influencia del estrés académico en la aplicación de hábitos de estudio en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba – Ecuador. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico-intencional. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados evidenciaron la presencia de signos y síntomas de estrés académico, siendo los principales estresores la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los docentes, el tipo de trabajo solicitado por los profesores y el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas. Asimismo, se identificó que los estudiantes presentaban hábitos de estudio mayormente orientados hacia categorías positivas; sin embargo, también se evidenciaron tendencias negativas principalmente en la preparación de exámenes y en la forma de estudiar. Finalmente, se determinó la presencia de una correlación significativa entre la aplicación ineficiente de hábitos de estudio y el estrés académico. El autor a las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes de Psicopedagogía manifestaron signos y síntomas de preocupación y nerviosismo de manera frecuente durante el proceso académico.
- Los principales estresores académicos fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo solicitado y el tiempo limitado para cumplir con las actividades.

- Las reacciones físicas más frecuentes fueron somnolencia, insomnio, pesadillas y dolores de cabeza; mientras que, a nivel psicológico, predominaron sentimientos de tristeza, inquietud, ansiedad y desesperación.
- Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la habilidad asertiva, la elaboración de un plan, la ejecución de tareas y la concentración para resolver la situación generadora de preocupación.
- Los hábitos de estudio se ubicaron mayormente en categorías positivas; sin embargo, se identificó la necesidad de mejorar la recolección y procesamiento de información, así como la preparación para los exámenes.
- Se determinó que el estrés académico genera alteraciones físicas, psicológicas y comportamentales que pueden afectar la organización, planificación y desarrollo de los procesos de estudio.

Chile et al. (2025), en el artículo “Estudio correlativo entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de final de carrera”, publicada en Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. El objetivo general fue analizar la correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes universitarios del último semestre de la carrera de Psicología de una universidad de Quito, durante el periodo enero-julio de 2024. La metodología fue de tipo transversal, exploratoria y correlacional, con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña Peri y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza Macías. Los resultados evidenciaron una correlación significativa negativa de intensidad mediana entre el estrés académico y los hábitos de estudio. El autor llegó a las siguientes conclusiones:

- Existe una correlación significativa negativa de intensidad mediana entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes investigados.
- Los estudiantes con hábitos de estudio menos adecuados tienden a presentar mayores niveles de estrés académico.
- Los hábitos de estudio cumplen un papel importante en la forma en que los estudiantes afrontan las exigencias propias de la etapa final de su formación profesional.
- Se evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de organización, planificación y estudio para reducir el impacto del estrés académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Pérez (2023), realizó una investigación titulada "Hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una institución educativa del distrito de Chorrillos, 2022", presentada en la Universidad Autónoma del Perú. Con el objetivo de determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en alumnos de secundaria. Se utilizó una metodología de tipo correlacional, con un diseño no experimental de nivel correlacional, y la muestra estuvo conformada por 160 alumnos del tercer y cuarto año de secundaria. Para la medición de las variables, se emplearon el Inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado por Barraza en 2008, y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, desarrollado por Vicuña en 2014. Los análisis estadísticos evidenciaron una correlación altamente significativa, con tendencia inversa y de nivel bajo (rho = -0.378, p = 0.01) entre las variables. Finalmente, el autor llegó a las siguientes conclusiones:

- Existe correspondencia inversa, baja y altamente significante entre hábitos de estudio y estrés académico, a razón de su edad, al estar en proceso de

formación necesitan de mayor práctica social y académica lo que les permitirá en la experiencia de la verificación de sus hábitos, saber que benefician su convivencia en cualquier contexto.

- Existe correspondencia inversa, baja y altamente significante entre hábitos de estudio y la dimensión estresores, porque aún no logran su máximo potencial de desarrollo que les permite adecuar sus propias decisiones, valores y motivación frente al contexto académico que vivencian.

Kleimann (2023), llevó a cabo una investigación titulada "Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022", presentada en la Universidad Autónoma del Peru. Teniendo como objetivo principal conocer la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. La metodología utilizada fue correlacional, con un diseño no experimental y corte transversal. Para ello, se aplicaron el Inventario de hábitos de estudio Casm-85 y el Inventario de Estrés Académico SISCO en una población de 523 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 12 y 18 años, del nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur. El autor llego a las siguientes conclusiones

- Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación (rho=-0.478, $p<0.05$), que es altamente significativa e inversa, con un grado de relación débil entre las variables hábitos de estudio y estrés académico. Esto sugiere que a mayor estrés académico, menor será la calidad de los hábitos de estudio.
- En relación a los objetivos específicos, se halló que el 68.3% de los estudiantes poseen hábitos de estudio muy negativos y 44.4% de estos presentan un nivel medio de estrés académico. Por lo tanto, se recomienda

realizar programas y/o talleres enfocados en la adquisición de hábitos de estudio y la psicoeducación sobre técnicas que ayuden a reducir y afrontar el estrés académico. Es fundamental que esta educación no solo se dirija a los estudiantes, sino también a otros actores educativos, como maestros y padres de familia, para que puedan guiar y motivar adecuadamente a los menores en su proceso educativo.

Paitán y Monge (2020), realizó una investigación titulada "Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica-2020", presentada en la Universidad Peruana de Los Andes. Teniendo como objetivo establecer si el estrés académico tiene relación con los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Huancavelica. Para ello, se utilizó una metodología descriptiva, de tipo básica, con un nivel relacional y un diseño no experimental y transversal, contando con una muestra censal de 50 estudiantes de la I.E. D'UNI-Huancavelica. Los instrumentos aplicados fueron el SISCO y CASM-85, los cuales fueron validados a través de juicios de expertos y su confiabilidad fue determinada mediante el Alfa de Cronbach. Los autores llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los resultados obtenidos indicaron que no existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio ($p=0.084 >0.05$); además, no se encontró relación entre los estresores del estrés académico y los hábitos de estudio ($p=0.764 >0.05$). Sin embargo, se identificó una correlación moderada entre los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio ($p=0.00 <0.05$), mientras que no se halló relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos de estudio ($p=0.537 >0.05$).

- Se logró identificar que existe una correlación positiva moderada entre la dimensión los síntomas del estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica 2020.

2.1.3. Antecedentes locales

Ccuyro y Peña (2024), realizaron una investigación titulada "Educación virtual y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la UNSAAC - 2021", presentada en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. El objetivo general fue establecer la relación entre la forma en que se impartía la educación virtual y la ocurrencia del estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación. La metodología fue de tipo básica, nivel relacional, diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 128 estudiantes, distribuidos por especialidades y seleccionados para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Los instrumentos empleados fueron cuestionarios para medir la educación virtual y el estrés académico. Los resultados evidenciaron que la educación virtual fue percibida como poco adecuada en un 86,7%, mientras que el estrés académico alcanzó un nivel moderado en el 83,6% y alto en el 9,4% de los estudiantes. Mediante el estadístico Chi cuadrado de Pearson se demostró una relación indirecta entre las variables. Los autores llegaron a las siguientes conclusiones:

- Existe relación indirecta entre la educación virtual y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la UNSAAC.
- Cuando la educación virtual es percibida como poco adecuada, se incrementa la posibilidad de presentar niveles moderados y altos de estrés académico.

- La mayoría de estudiantes percibió la educación virtual como poco adecuada.
- El estrés académico predominante en los estudiantes fue de nivel moderado.
- La forma en que se desarrolla el proceso educativo influye en la aparición de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Phoccohuanca y Vilcanina (2024), realizaron una investigación titulada “Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Nuestra Señora de Natividad de Progreso, 2022”, presentada en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. El objetivo general fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y la motivación educativa en estudiantes del nivel secundario. La metodología fue de tipo básica, diseño no experimental y alcance descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 150 estudiantes y la muestra por 38 alumnos del primer grado de secundaria. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos fueron cuestionarios aplicados para medir ambas variables. Los resultados evidenciaron que el 39,5% de los estudiantes a veces presenta hábitos de estudio y el 7,9% siempre los presenta; respecto a la motivación, el 47,4% indicó que a veces se encuentra motivado y el 2,6% siempre. A nivel inferencial, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de 0,889 y una significancia de 0,008, lo que evidencia una relación positiva alta entre las variables. Los autores llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los hábitos de estudio tienen relación significativa con la motivación educativa en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Nuestra Señora de Natividad de Progreso.

- Existe una relación positiva alta entre los hábitos de estudio y la motivación educativa.
- Los estudiantes que presentan mejores hábitos de estudio tienden a mostrar mayores niveles de motivación educativa.
- Los resultados permiten afirmar que los hábitos de estudio son un factor importante para fortalecer la motivación en el proceso de aprendizaje.

Jara (2023), realizó una investigación titulada “Mindset de inteligencia y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Bolivariano, San Sebastián, Cusco, 2023”, presentada en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. El objetivo general fue identificar el tipo de relación entre el mindset de inteligencia y el estrés académico en estudiantes de educación secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 183 estudiantes de la Institución Educativa Bolivariano. Los instrumentos utilizados fueron el test de mindset de Carol Dweck y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza Masías. Los resultados indicaron que no existe correlación significativa entre mindset de inteligencia y estrés académico; sin embargo, se hallaron correlaciones significativas entre el mindset fijo de inteligencia y dos dimensiones del estrés académico. Asimismo, se identificó que el 55,2% de los estudiantes presentó mindset fijo y que el 55,7% evidenció un nivel moderado de estrés académico. El autor llegó a las siguientes conclusiones:

- Se identificaron correlaciones significativas entre el mindset fijo de inteligencia y algunas dimensiones del estrés académico.
- El tipo de mindset predominante en los estudiantes fue el mindset fijo.

- Los resultados evidencian la importancia de atender factores cognitivos y emocionales asociados al estrés académico en estudiantes de secundaria.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Teorías sobre Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito académico y personal de los estudiantes. A lo largo de los años, diversas teorías han surgido para explicar cómo se forman y se mantienen estos hábitos. A continuación, se presentan tres teorías clave que ofrecen una comprensión profunda de los hábitos de estudio: la Teoría del Aprendizaje Constructivista, la Teoría de la Motivación Académica y la Teoría de la Metacognición.

2.2.1.1. Teoría del Aprendizaje Constructivista

La Teoría del Aprendizaje Constructivista, defendida por Piaget (1970), sostiene que:

> El aprendizaje es un proceso activo en el que los estudiantes construyen su propio conocimiento a partir de experiencias previas. Según Piaget, el aprendizaje ocurre en etapas, donde los estudiantes asimilan nueva información y la acomodan en su estructura cognitiva existente. Esta teoría resalta la importancia de fomentar un ambiente de estudio que permita a los estudiantes explorar, experimentar y reflexionar sobre su aprendizaje. Los hábitos de estudio efectivos, por lo tanto, deben incluir la colaboración y el diálogo, así como la autoevaluación y la reflexión crítica sobre el propio proceso de aprendizaje. (pág. 33)

2.2.1.2. Teoría de la Motivación Académica

La Teoría de la Motivación Académica, en particular la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Rya (2000), se centra en:

> Los factores que impulsan a los estudiantes a comprometerse con su aprendizaje. Esta teoría distingue entre la motivación intrínseca, que proviene del interés y la satisfacción personal, y la motivación extrínseca, que se basa en recompensas externas, como calificaciones o reconocimiento. Deci y Ryan argumentan que la motivación intrínseca es más efectiva para fomentar un aprendizaje profundo y duradero. Por lo tanto, los hábitos de estudio deben estar alineados con los intereses y valores personales de los estudiantes, promoviendo un sentido de autonomía y competencia. (pág. 17)

2.2.1.3. Teoría de la Metacognición

> La Teoría de la Metacognición, desarrollada por Flavell (1979), se refiere: A la conciencia y el control que los estudiantes tienen sobre sus propios procesos de aprendizaje. Esta teoría se divide en dos componentes principales: el conocimiento metacognitivo, que incluye el conocimiento sobre uno mismo como aprendiz y sobre las estrategias de aprendizaje, y la regulación metacognitiva, que implica la planificación, monitoreo y evaluación del propio aprendizaje. Los hábitos de estudio efectivos deben incluir estrategias metacognitivas que permitan a los estudiantes reflexionar sobre su comprensión y ajustar sus enfoques según sea necesario. Esto no solo mejora la eficacia del estudio, sino que también promueve la autoeficacia y la confianza en las habilidades de aprendizaje. (pág. 34)

2.2.2. Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio son patrones de comportamiento que los estudiantes adoptan para facilitar su aprendizaje. Según Zimmerman (2002), afirma lo siguiente:

Estos hábitos incluyen la organización del tiempo, el ambiente de estudio y las técnicas utilizadas para procesar la información. Un hábito de estudio efectivo no solo se refiere a la cantidad de tiempo dedicado al estudio, sino también a la calidad de ese tiempo, que debe ser productivo y enfocado en el aprendizaje significativo. (pág. 42)

2.2.2.1. Diferencia entre hábitos y técnicas de estudio

Es crucial diferenciar entre hábitos y técnicas de estudio. Los hábitos son comportamientos consistentes que se desarrollan a lo largo del tiempo, mientras que las técnicas son estrategias específicas utilizadas para aprender. Por ejemplo, un hábito podría ser estudiar diariamente a la misma hora, mientras que una técnica podría ser el uso de resúmenes o mapas conceptuales. Ambos son esenciales para el éxito académico, pero los hábitos proporcionan la estructura necesaria para implementar las técnicas de manera efectiva. (Perry, 1998, pág. 26)

2.2.2.2. Importancia de la regularidad y la constancia

La regularidad y la constancia son fundamentales en la formación de hábitos de estudio. Establecer un horario de estudio regular ayuda a los estudiantes a crear una rutina que facilita el aprendizaje. Según Britton y Tesser (1991):

> La constancia en el estudio mejora la retención de información y reduce la ansiedad asociada con la preparación para exámenes. Al desarrollar hábitos de estudio regulares, los estudiantes pueden gestionar mejor su tiempo y recursos, lo que les permite abordar el contenido de manera más efectiva. (pág. 27)

2.2.2.3. Importancia de los hábitos de estudio

- **Impacto en el rendimiento académico:** Los hábitos de estudio tienen un impacto significativo en el rendimiento académico. Según un estudio de Crede y Kuncel (2008) “los estudiantes que desarrollan hábitos de estudio efectivos tienden a obtener mejores calificaciones y tienen mayor dominio de los contenidos. Esto se debe a que los hábitos de estudio fomentan la comprensión profunda, en lugar de la memorización superficial” (pág. 8).
- **Desarrollo de habilidades de auto-regulación:** Los hábitos de estudio son fundamentales para el desarrollo de habilidades de auto-regulación. Según, Zimmerman (2002) define:

  > La auto-regulación como la capacidad de planificar, monitorear y evaluar el propio aprendizaje. Los estudiantes que establecen hábitos de estudio efectivos aprenden a gestionar su tiempo y a reflexionar sobre su progreso, habilidades que son esenciales no solo en el ámbito académico, sino también en la vida personal y profesional. (pág. 23)

- **Influencia en la autoestima y la motivación:** Finalmente, los hábitos de estudio influyen en la autoestima y la motivación de los estudiantes. Cuando los estudiantes desarrollan hábitos que les permiten tener éxito, su confianza en sus habilidades aumenta. Según Schunk (1991) “esta mejora en la autoestima puede llevar a una mayor motivación para aprender y a un compromiso más fuerte con sus estudios. Por el contrario, la falta de hábitos de estudio efectivos puede resultar en frustración y desánimo” (págs. 207 - 231)

2.2.2.4. Características de los Hábitos de Estudio Efectivos

Los hábitos de estudio efectivos son fundamentales para el éxito académico y personal de los estudiantes. A continuación, se describen algunas de las características más importantes que definen estos hábitos.

- **Organización y planificación:** La organización y la planificación son características esenciales de los hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes que planifican su tiempo y organizan su material de estudio tienden a ser más productivos y a gestionar mejor su carga académica. Según Britton y Tesser (1991) "la planificación adecuada permite a los estudiantes establecer metas claras y realistas, ello facilita el seguimiento de su progreso. Utilizar herramientas como agendas, calendarios y listas de tareas puede ayudar a los estudiantes a mantenerse enfocados y evitar la procrastinación" (págs. 405 - 410).
- **Uso de técnicas de estudio variadas:** La utilización de técnicas de estudio variadas es otra característica clave de los hábitos de estudio efectivos. Según Perry (1998):

  > Los estudiantes que emplean diferentes estrategias, como la elaboración de resúmenes, la práctica de autoevaluaciones y el uso de mapas conceptuales, pueden abordar el material desde múltiples perspectivas, lo que mejora la comprensión y la retención de la información. La diversidad en las técnicas de estudio también mantiene el interés del estudiante y puede hacer que el proceso de aprendizaje sea más dinámico y atractivo.

- **Adaptabilidad a diferentes contextos de aprendizaje:** La adaptabilidad es una característica crucial de los hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes deben ser capaces de ajustar sus métodos de estudio según el contexto y el tipo de contenido que están aprendiendo. Por ejemplo, un estudiante puede necesitar utilizar técnicas diferentes para estudiar matemáticas en comparación con la literatura. Según Zimmerman (2002) "la capacidad de adaptar los hábitos de estudio a diferentes situaciones permite a los estudiantes maximizar su eficacia y abordar los desafíos académicos de manera más efectiva" (págs. 64 - 70).

2.2.2.5. Elementos clave en la formación de hábitos de estudio

La formación de hábitos de estudio efectivos no ocurre de la noche a la mañana; requiere tiempo, esfuerzo y la implementación de ciertos elementos clave. A continuación, se presentan algunos de estos elementos.

- **Estrategias de gestión del tiempo:** Las estrategias de gestión del tiempo son fundamentales para desarrollar hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes deben aprender a priorizar tareas, establecer plazos y dividir el trabajo en partes manejables. Según Britton y Tesser (1991):

> La gestión del tiempo no solo ayuda a los estudiantes a cumplir con sus responsabilidades académicas, sino que también reduce el estrés y la ansiedad asociados con la carga de trabajo. Herramientas como la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar en intervalos de tiempo con descansos cortos, pueden ser útiles para mejorar la concentración y la productividad. (pág. 406)

- **Creación de un ambiente de estudio adecuado:** Un ambiente de estudio adecuado es otro elemento clave en la formación de hábitos de estudio. Un espacio de estudio bien organizado y libre de distracciones puede mejorar significativamente la concentración y la eficacia del aprendizaje. Según Karpicke y Roediger (2008) "un entorno de estudio que favorezca la comodidad y la tranquilidad permite a los estudiantes enfocarse mejor en el material. Esto incluye aspectos como la iluminación, el mobiliario y la eliminación de ruidos molestos" (pág. 967).
- **Establecimiento de metas y objetivos claros:** El establecimiento de metas y objetivos claros es esencial para la formación de hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes deben definir qué quieren lograr en sus estudios y establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales (SMART). Según Locke y Latham (2002) "el establecimiento de metas claras no solo aumenta la motivación, sino que también proporciona un sentido de dirección y propósito en el proceso de aprendizaje. Al tener metas bien definidas, los estudiantes pueden evaluar su progreso y ajustar sus estrategias" (pág. 705).

2.2.2.6. Factores que influyen en los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio no se desarrollan en un vacío; están influenciados por una variedad de factores que pueden facilitar o dificultar el aprendizaje. A continuación, se describen algunos de los factores más relevantes.

- **Influencias familiares y sociales:** Las influencias familiares y sociales juegan un papel crucial en la formación de los hábitos de estudio. La familia puede

proporcionar apoyo emocional y recursos, así como establecer expectativas sobre el rendimiento académico. Según la investigación de Fan y Chen (2001):

El apoyo familiar está relacionado positivamente con el rendimiento académico de los estudiantes. Además, el entorno social, que incluye amigos y compañeros, también puede influir en la motivación y en la adopción de hábitos de estudio. Un grupo de amigos que valora la educación puede fomentar un ambiente de estudio positivo. (pág. 22)

- **Factores psicológicos (ansiedad, motivación):** Los factores psicológicos, como la ansiedad y la motivación, también afectan los hábitos de estudio. La ansiedad puede interferir con la capacidad de concentración y el rendimiento académico. Según Zeidner (1998):

Los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad tienden a tener hábitos de estudio menos efectivos. Por otro lado, la motivación intrínseca, como la curiosidad y el deseo de aprender, puede impulsar a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio más sólidos. La autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para tener éxito, también juega un papel importante en la formación de hábitos de estudio. (pág. 28)

- **Contexto educativo y recursos disponibles:** El contexto educativo y los recursos disponibles son factores determinantes en la formación de hábitos de estudio. Las instituciones educativas que ofrecen apoyo académico, como tutorías y recursos de aprendizaje, pueden facilitar el desarrollo de hábitos de estudio efectivos. Según Topping (1996):

El acceso a recursos educativos de calidad, como bibliotecas y tecnología, también influye en la capacidad de los estudiantes para estudiar de manera efectiva.

> Un entorno educativo que fomente la colaboración y el aprendizaje activo puede motivar a los estudiantes a adoptar hábitos de estudio más positivos. (pág. 17)

2.2.2.7. Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje

Los hábitos de estudio deben adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes. Comprender cómo se relacionan los hábitos de estudio con los estilos de aprendizaje puede mejorar la eficacia del aprendizaje.

- **Adaptación de hábitos según el estilo de aprendizaje:** Cada estudiante tiene un estilo de aprendizaje único, que puede incluir preferencias visuales, auditivas o kinestésicas. Según Gardner (1983):

  > La teoría de las inteligencias múltiples sugiere que los estudiantes aprenden de manera diferente y que sus hábitos de estudio deben reflejar estas diferencias. Por ejemplo, un estudiante que aprende mejor de manera visual puede beneficiarse de la creación de diagramas y gráficos, mientras que un estudiante kinestésico puede preferir actividades prácticas. Adaptar los hábitos de estudio a estos estilos puede aumentar la efectividad del aprendizaje y la retención de información. (pág. 36)

- **Importancia de la flexibilidad en el aprendizaje:** La flexibilidad en el aprendizaje es esencial para el desarrollo de hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes deben ser capaces de ajustar sus métodos de estudio según el contenido y el contexto. Según Kolb (1984) “la flexibilidad permite a los estudiantes experimentar diferentes enfoques y encontrar lo que funciona para ellos. Esta adaptabilidad no solo mejora la eficacia del aprendizaje, sino que

fomenta el crecimiento, donde los estudiantes están abiertos a nuevas estrategias y técnicas" (pág. 37).

2.2.2.8. Recomendaciones para Mejorar los Hábitos de Estudio

Desarrollar hábitos de estudio efectivos es un proceso continuo que puede ser mejorado con estrategias y recursos adecuados. A continuación, se presentan algunas recomendaciones prácticas para estudiantes que buscan optimizar sus hábitos de estudio.

Consejos prácticos para estudiantes

- **Establecer un horario de estudio**: "crear un horario regular ayuda a los estudiantes a establecer una rutina. Es recomendable asignar bloques de tiempo específicos para el estudio y respetar esos tiempos como si fueran clases. Esto fomenta la disciplina y la constancia" (Britton & Tesser, 1991).
- **Dividir el material en partes manejables**: "en lugar de intentar abarcar grandes cantidades de información de una sola vez, los estudiantes deben dividir el material en secciones más pequeñas y manejables. Esto facilita la comprensión y la retención de la información" (Britton & Tesser, 1991).
- **Utilizar técnicas de estudio activas**: "las técnicas activas, como la autoevaluación, la enseñanza a otros y la elaboración de resúmenes, son más efectivas que la simple lectura pasiva. Estas estrategias fomentan un aprendizaje más profundo y significativo" (Britton & Tesser, 1991).

Recursos y herramientas tecnológicas

- **Aplicaciones de gestión del tiempo**: Existen diversas aplicaciones que ayudan a los estudiantes a gestionar su tiempo y tareas, como Trello, Todoist

o Google Calendar. Estas herramientas permiten organizar tareas, establecer recordatorios y planificar el estudio de manera efectiva.

- **Plataformas de aprendizaje en línea**: Recursos como Khan Academy, ofrecen cursos y materiales que pueden complementar el aprendizaje. Estas plataformas permiten a los estudiantes acceder a contenido adicional y aprender a su propio ritmo.
- **Herramientas de colaboración**: Utilizar herramientas como Google Docs o Microsoft Teams puede facilitar el trabajo en grupo y la colaboración en proyectos. Estas plataformas permiten a los estudiantes compartir información y trabajar juntos de manera más eficiente.

Importancia de la autoevaluación y el feedback

La autoevaluación es una práctica esencial para mejorar los hábitos de estudio. Los estudiantes deben reflexionar sobre su propio aprendizaje, identificar áreas de mejora y ajustar sus estrategias en consecuencia. Según Nicol y Macfarlane-Dick (2006):

El feedback efectivo, tanto de profesores como de compañeros, también es crucial para el desarrollo de habilidades de auto-regulación y mejora continua. Los estudiantes deben buscar y estar abiertos a recibir retroalimentación sobre su desempeño, lo que les permitirá hacer ajustes y mejorar sus hábitos de estudio.

2.2.2.9. Dimensiones de los hábitos de estudio según el CASM-85

Estas dimensiones no representan métodos aislados, sino patrones observables que, en conjunto, permiten caracterizar la manera habitual de afrontar las responsabilidades académicas. En la versión de 53 ítems, las respuestas son dicotómicas y deben calificarse conforme a la clave del instrumento, debido a que

contiene reactivos redactados en sentido favorable y desfavorable. Por ello, la interpretación se realiza con los baremos de muy positivo, positivo, tendencia a positivo, tendencia a negativo, negativo y muy negativo.

El CASM-85 organiza los hábitos de estudio en cinco dimensiones conductuales. La forma de estudio comprende acciones como subrayar, consultar términos, comprender y repasar; la resolución de tareas incluye el modo de leer consignas, buscar información, organizar el tiempo y presentar los trabajos; la preparación de exámenes considera la anticipación, el repaso y la selección de contenidos; la forma de escuchar las clases evalúa la atención, el registro y la organización de la información; y el acompañamiento del estudio examina los distractores y condiciones presentes mientras el estudiante realiza sus actividades (Vicuña, 2005).

2.2.3. Estrés Académico

Para el autor Orlandini (2012):

El estrés es la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamientos, emociones y acciones ante la situación de amenaza, y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. También se diagnostican como estrés las enfermedades mentales o corporales provocadas por los estresores psicosociales como la depresión, la fatiga patológica, las arritmias cardíacas o la cefalea de tensión, como así también la activación biológica, los cambios psíquicos y las enfermedades como respuesta compleja a los estresores. (págs. 4 - 5)

Según los autores Ratti. et al. (2010):

El estrés no siempre es negativo, pues esto ocurre sólo cuando excede un cierto nivel. Recordemos que el mismo es de tipo adaptativo y desencadena una serie de

"mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia y sólo bajo determinadas condiciones sus consecuencias se tornan negativas y perjudiciales para la salud". En otros términos, el estrés es una respuesta del organismo ante una situación para la cual no cuenta con los recursos necesarios, produciendo la activación de una serie de procesos psicofisiológicos. (pág. 17)

Según Jones (2023), los tres tipos principales de estrés son el estrés agudo, el estrés crónico y el estrés traumático.

El estrés agudo es el más común y se presenta en respuesta a eventos específicos, como entrevistas o exámenes, activando la respuesta de "lucha o huida" y siendo beneficioso a corto plazo, aunque puede volverse dañino si persiste. El estrés crónico es de larga duración y puede ser causado por factores como un trabajo estresante o relaciones difíciles, afectando negativamente la salud física y mental, aumentando el riesgo de enfermedades y problemas como la depresión. Por último, el estrés traumático ocurre tras eventos traumáticos, como accidentes o crímenes, y puede llevar a trastornos como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que se manifiesta en síntomas como flashbacks y ansiedad, impactando la vida diaria. (pág. 4)

Para los autores Águila. et al. (2015):

El estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. (pág. 164)

Según el autor Escobar (2018):

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización. (págs. 1-10)

2.2.3.1. Causas del estrés académico

- **Factores internos**: Los factores internos, como la autoexigencia y el perfeccionismo, pueden contribuir significativamente al estrés académico. Según Stoeber y Otto (2006) “los estudiantes que tienen altos estándares personales tienden a experimentar más estrés debido a la presión que se imponen a sí mismos” (pág. 5).
- **Factores externos**: Los factores externos incluyen la carga de trabajo, los exámenes y la presión social. Un estudio de Beiter et al. (2015) “identificó que la sobrecarga de tareas y la falta de apoyo social son causas comunes de estrés académico” (pág. 202).

2.2.3.2. Síntomas del estrés académico

- **Síntomas físicos**: El estrés académico puede manifestarse físicamente a través de síntomas como fatiga, insomnio y problemas de salud. Según Gadzella (2005) “los estudiantes estresados pueden experimentar dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y trastornos del sueño” (pág. 1007).
- **Síntomas emocionales**: Emocionalmente, el estrés académico puede llevar a la ansiedad, la depresión y la frustración. Un estudio de Hudd et al. (2000)

"encontró que los estudiantes que reportan altos niveles de estrés académico también presentan síntomas de ansiedad y depresión" (pág. 217).

2.2.3.3. Impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil

El estrés académico tiene un impacto significativo en el rendimiento académico. Según un estudio de Pascoe et al. (2020) "los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés tienden a tener un rendimiento académico más bajo, ya que el estrés puede afectar la concentración y la memoria" (pág. 6).

- **Efectos a corto y largo plazo**: A corto plazo, el estrés puede llevar a un bajo rendimiento en exámenes y tareas. A largo plazo, puede contribuir a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que a su vez afectan el rendimiento académico.

Estrategias de afrontamiento del estrés académico

- **Técnicas de manejo del tiempo y organización**: Las estrategias de manejo del tiempo, como la planificación y la priorización de tareas, son fundamentales para reducir el estrés académico. Según Britton y Tesser (1991) "los estudiantes que utilizan técnicas de gestión del tiempo reportan niveles más bajos de estrés" (pág. 405).
- **Estrategias de relajación y autocuidado**: Las técnicas de relajación, como la meditación y el ejercicio, también son efectivas para manejar el estrés. Un estudio de Regehr et al. (2007) "encontró que las intervenciones de autocuidado pueden mejorar el bienestar emocional de los estudiantes" (pág. 6).

Intervenciones y programas de apoyo

- **Programas de orientación y asesoramiento académico**: Las instituciones educativas pueden implementar programas de orientación que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento. Según Conley (2012) “estos programas son efectivos para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico” (pág. 368).
- **Talleres de habilidades de estudio y manejo del estrés**: Los talleres que enseñan técnicas de estudio y manejo del estrés pueden ser beneficiosos. Un estudio de Hurst et al. (2013) “mostró que los estudiantes que participan en estos talleres reportan una disminución en los niveles de estrés” (pág. 267).

La interpretación de estas dimensiones debe realizarse de forma diferenciada. Un puntaje alto en estresores o síntomas representa mayor exposición o afectación; mientras que un uso frecuente de estrategias de afrontamiento indica una mayor movilización de recursos, pero no garantiza por sí mismo que tales estrategias sean efectivas. Esta precisión resulta necesaria para interpretar adecuadamente las correlaciones obtenidas en la investigación.

Los estresores son las demandas escolares que el estudiante valora como superiores o amenazantes para sus recursos, como la sobrecarga, las evaluaciones, el tiempo limitado o la falta de claridad. Los síntomas son las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al desequilibrio, entre ellas fatiga, tristeza, ansiedad, dificultades de concentración, irritabilidad o desgano. Las estrategias de afrontamiento son las acciones cognitivas y conductuales que el estudiante emplea para manejar la situación, por ejemplo, concentrarse en resolver el problema, establecer soluciones, controlar las emociones, elaborar un plan o recuperar aspectos positivos de la experiencia (Barraza, 2018).

2.2.3.4. Dimensiones del estrés académico

El modelo sistémico cognoscitivista explica el estrés académico como un proceso de intercambio entre el estudiante y las demandas del entorno escolar. En un primer momento, las exigencias son valoradas como estresores; posteriormente, esa valoración genera un desequilibrio que se expresa mediante síntomas; finalmente, el estudiante utiliza estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio. Esta secuencia permite comprender que el afrontamiento forma parte del proceso y no debe interpretarse automáticamente como ausencia de estrés (Barraza, 2018).

2.3. Marco conceptual

A. Comprende lo que lee

Es la capacidad del estudiante para interpretar, usar, evaluar y reflexionar sobre textos con el fin de construir conocimiento, alcanzar metas académicas y participar activamente en su aprendizaje. No se limita a “leer palabras”, sino a extraer sentido, relacionar ideas y valorar la información leída (OECD, 2023).

B. Controles emocionales

Se refiere a la habilidad para reconocer, regular y manejar emociones como ansiedad, frustración o presión académica, de modo que estas no interfieran negativamente en la motivación, la adaptación escolar y el rendimiento. La regulación emocional favorece una mejor adaptación al contexto educativo (Kritikou & Giovazolias, 2022).

C. Dificultad para dormir

Es un indicador de afectación física y psicológica que puede perjudicar el aprendizaje, ya que dormir adecuadamente ayuda a mantener la atención, la concentración y el

rendimiento académico. La falta de sueño en niños y adolescentes se asocia con problemas de atención, conducta y desempeño escolar (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2024).

D. Falta de concentración

Consiste en la dificultad para sostener la atención durante tareas académicas, lecturas, clases o evaluaciones. La atención sostenida es una capacidad cognitiva esencial, ya que se relaciona con habilidades académicas reales como comprensión lectora, fluidez matemática y resultados en pruebas estandarizadas (Gallen et al., 2023).

E. Organiza su tiempo

Implica distribuir de forma consciente cuándo, cuánto y cómo estudiar para cumplir metas académicas. La gestión del tiempo es un proceso de autorregulación mediante el cual el estudiante administra sus actividades de aprendizaje y evita la improvisación o acumulación de tareas (Wolters & Brady, 2021).

F. Planificación de actividades

Es la capacidad de anticipar tareas, establecer prioridades, organizar recursos y programar acciones académicas a corto y largo plazo. Una buena planificación del tiempo escolar se relaciona con menor procrastinación y mejores estrategias para sostener el estudio (Valente et al., 2024).

G. Realiza resúmenes

Consiste en identificar ideas principales, eliminar información secundaria y reconstruir el contenido con palabras propias. Elaborar resúmenes fortalece la comprensión lectora porque exige seleccionar, integrar y reorganizar la información relevante del texto (Budianto et al., 2022).

H. Repasa lo estudiado

Es la práctica de volver sobre los contenidos aprendidos para recuperarlos de la memoria y fortalecer su retención. El repaso efectivo no consiste solo en releer, sino en intentar recordar activamente la información, estrategia conocida como práctica de recuperación, la cual beneficia de manera consistente el aprendizaje estudiantil (Agarwal et al., 2021).

I. Resolución de problemas

Es la capacidad para comprender una situación problemática, identificar lo que se pide, planificar una estrategia, aplicar procedimientos y verificar la respuesta. Esta habilidad favorece el pensamiento de orden superior y se vincula significativamente con los resultados de aprendizaje, especialmente cuando el estudiante comprende los pasos del proceso (Sinaga et al., 2023).

J. Selecciona contenido

Es la habilidad para elegir información pertinente, confiable y útil para una tarea académica. Supone valorar la relevancia y fiabilidad de las fuentes, diferenciando información central de información secundaria o poco confiable (UNESCO, 2024).

CAPÍTULO III

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

3.1.2. Hipótesis especificas

- Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con los estresores académicos en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.
- Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.
- Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

3.2. Identificación de variables de estudio

3.2.1. Variables

Variable I

- Hábitos de estudios

Variable II

- Estrés académico

3.2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración
Hábitos de estudio	Elizalde (2017) señala que los hábitos de estudio son una serie de estrategias que el estudiante emplea para asimilar las sesiones de aprendizaje impartidas diariamente durante el desarrollo de sus actividades académicas; además, constituyen una conducta adquirida que se refleja en situaciones rutinarias, donde ya no se requiere reflexionar ni tomar decisiones sobre cómo actuar.	La variable hábitos de estudio será medida mediante un cuestionario estructurado aplicado a los estudiantes de la Institución Educativa Mx. 50048 Los Incas, evaluando la frecuencia de las prácticas relacionadas con la forma de estudiar, realización de tareas, preparación de exámenes, escucha de clases y condiciones que acompañan los momentos de estudio.	Forma de estudio	• Subraya al leer • Utiliza el diccionario • Comprende lo que lee • Memoriza lo que lee • Repasa lo que estudia • Repasa lo estudiado • Estudia lo que desea para los exámenes	1-12	Escala dicotómica: 1 = Nunca 2 = Siempre
			Resolución de tareas	• Realiza resúmenes • Responde sin comprender • Prioriza orden y presentación • Recurre a otras personas • Organiza su tiempo • Categoriza las tareas	13-22	
			Preparación de exámenes	• Organiza el tiempo para el examen • Estudia en el último momento • Hace trampa en el examen • Estudia lo que cree • Selecciona contenido • Concluye parcialmente el tema estudiado • Olvida lo que estudia	23-33	
			Forma de escuchar la clase	• Registra información • Ordena información • Realiza interrogantes pertinentes • Responde a distractores fácilmente	34-45	

			Acompañamiento al estudio	• Responde a factores externos.	46-53	
Estrés académico	Barraza et al. (2019) indican que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico, organizado en tres componentes secuenciales: los estresores, que son estímulos valorados como demandas desafiantes o amenazantes; los síntomas, que expresan el desequilibrio sistémico; y las estrategias de afrontamiento, utilizadas para enfrentar las demandas percibidas como estresantes.	La variable estrés académico será medida mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO aplicado a los estudiantes del turno mañana de la Institución Educativa Mx. 50048 Los Incas, considerando un ítem filtro, un ítem de intensidad y los ítems de frecuencia organizados en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Dimensión estresores	• Sobrecarga de actividades • Personalidad del docente • Evaluaciones • Tipos de trabajos establecidos • Poco tiempo para el desarrollo de actividades • Falta de comprensión de los temas.	3.1-3.9	Escala tipo Likert: 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
			Dimensión síntomas	• Dificultad para dormir • Fatiga, Dolor de cabeza • Problemas digestivos • Falta de concentración • Bloqueo mental • Generación de conflictos • Aislamiento • Poco apetito	4.1-4.15	
			Dimensión estrategias de afrontamiento	• Resolución de problemas • Posibles soluciones • Controles emocionales • Planificación de actividades	5.1-5.8	

Nota. El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 fue elaborado y validado por Luis Alberto Vicuña Peri (1985), por su parte, el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 fue elaborado y validado por Arturo Barraza Macías (2018), y empleado en el contexto peruano mediante la adaptación de Ancajima (2017).

CAPÍTULO IV

MÉTODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica porque busco generar conocimiento nuevo sobre la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes. Este tipo de investigación se centró en la comprensión de fenómenos sin una aplicación inmediata en la práctica.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indica que, “la investigación básica se define como aquella que busca ampliar el conocimiento teórico en un área específica, sin necesariamente tener un objetivo práctico inmediato” (pág. 24).

4.2 Enfoque de la investigación

El enfoque es cuantitativo porque se basó en la recolección y análisis de datos numéricos para identificar patrones y relaciones entre variables. Este enfoque permitió medir el impacto de los hábitos de estudio en el estrés académico a través de instrumentos estadísticos.

Según Creswell (2014) refiere que, “la investigación cuantitativa se caracteriza por la recolección de datos numéricos y el uso de análisis estadísticos para probar hipótesis y establecer relaciones entre variables” (pág. 17)

4.3 Nivel de la investigación

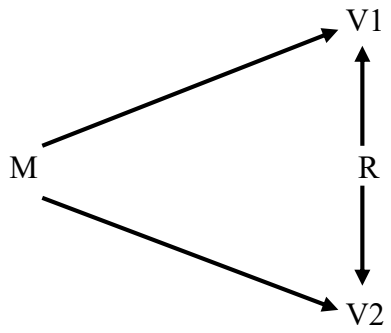
El nivel de la presente investigación es correlacional, debido a que tiene como propósito determinar la relación existente entre las variables hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025. En ese sentido, el estudio no busca manipular las variables, sino analizar el grado de asociación que existe entre ellas, permitiendo conocer si los hábitos de estudio se vinculan de manera significativa con los niveles de estrés académico.

Según Hernández et al. (2014) refiere que, “los estudios correlacionales tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (pág. 93). Por ello, esta investigación se ubica en el nivel correlacional, ya que pretende establecer la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en la población estudiada.

4.4 Diseño de la investigación

El diseño es no experimental porque no se manipularon las variables en un entorno controlado. En este estudio, se observaron los hábitos de estudio y el estrés académico tal como se presentan en la realidad, sin intervención del investigador.

Según Creswell (2014) define que, “un diseño no experimental se refiere a estudios en los que el investigador no tiene control sobre las variables y se limita a observar y analizar las relaciones existentes” (pág. 20).



M: Muestra

V1: Hábitos de Estudio

V2: Estrés Académico

R: Relación

4.5 Población y muestra de la investigación

4.5.1 Población

La población se refiere al conjunto total de individuos que comparten características específicas y que son objeto de estudio. Según Hernández et al. (2014) “la población es el grupo total del cual se extraerá la muestra” (pág. 30).

La población lo conforman 167 estudiantes de secundaria del turno mañana de la Institución Educativa Mx 50048 Los Incas del Cusco.

Tabla 2

Población objetivo de estudiantes de la Institución Educativa Mx 50048 Los Incas

Grado	N° de Estudiantes	%	Sexo		%			Edad
			Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Total	
1° Grado	35	21%	19	16	54%	46%	100%	12-13
2° Grado	38	23%	21	17	55%	45%	100%	13-14
3° Grado	34	20%	13	21	38%	62%	100%	14-15
4° Grado	30	18%	13	17	43%	57%	100%	15-16
5° Grado	30	18%	15	15	50%	50%	100%	16-17
Total	**167**	**100%**	**81**	**86**				

Nota. Información obtenida de la nómina oficial de estudiantes matriculados en el turno mañana de la Institución Educativa Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

4.5.2 Muestra

La muestra fue entendida como un subconjunto de la población seleccionado para participar en el estudio. Hernández et al. (2014) señalaron que la muestra constituye una parte representativa de la población que permite realizar inferencias sobre el total. En la presente investigación se optó por un muestreo censal, debido a que la población estuvo conformada por un número accesible y manejable de participantes, constituido por 167 estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas. Por esta razón, se consideró pertinente incluir a la totalidad de los estudiantes que conformaban la población de estudio, evitando la necesidad de seleccionar solo una fracción de ella. El uso del muestreo censal permitió obtener información de todos los integrantes de la población, reduciendo el riesgo de pérdida de representatividad asociado a la selección de una muestra parcial y posibilitando una descripción más completa de los hábitos de estudio y del estrés académico en los estudiantes evaluados. En consecuencia, la

muestra estuvo conformada por los 167 estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco, coincidiendo numéricamente con la población de estudio.

4.6 Técnica e instrumento de recolección de datos

4.6.1 Técnica

La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta, la cual se aplicó a los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025. Esta técnica permitió recoger información directa sobre las dos variables de estudio: hábitos de estudio y estrés académico. Para la variable hábitos de estudio, la encuesta permitió identificar la forma en que los estudiantes organizan su estudio, realizan sus tareas, se preparan para las evaluaciones, atienden las clases y reciben acompañamiento durante su proceso académico. Para la variable estrés académico, permitió recoger información sobre los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes frente a las exigencias escolares. Según Fowler (2014), “las encuestas son herramientas útiles para recopilar datos de manera sistemática” (pág. 5).

4.6.2 Instrumento

Un cuestionario es un instrumento que contiene una serie de preguntas que se utilizan para recolectar información de los participantes. Según McLeod (2018), “los cuestionarios son una forma efectiva de obtener datos cuantitativos en investigaciones” (pág. 27).

Ficha técnica

A. Inventario de Hábitos de estudio CASM 85

Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 Revisión 2005

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri

Año: 1985,

Revisiones, años: 1991, 1998, 2005

Administración: Colectiva e Individual

Duración: 15 a 20 Minutos

Objetivo: Evaluación, diagnóstico y medición de hábitos de estudio

Tipo de ítem: Cerrado dicotómico

Contenido: El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 dimensiones: Estudia, Preparación, Realización De Tareas, Acompañamiento y Audición De Clases

Protocolo de aplicación: El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri, fue diseñado para ser aplicado de manera individual o colectiva. Su duración aproximada es de 15 a 20 minutos y tiene como finalidad la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de educación superior. El instrumento está constituido por ítems cerrados de tipo dicotómico, organizados en cinco áreas: forma de estudiar, realización de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar las clases y elementos que acompañan los momentos de estudio. Durante su aplicación, el estudiante debe marcar la alternativa que mejor describa su forma habitual de estudiar, procurando responder según lo que realmente realiza y no según lo que debería hacer.

Confiabilidad y validez: El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, elaborado originalmente por Vicuña Peri (1985), atravesó un proceso progresivo de construcción, revisión y depuración de sus ítems. En su etapa inicial fue aplicado a una muestra de 160 estudiantes y, posteriormente, fue revisado con una población más amplia de 760 estudiantes. Como resultado del análisis de discriminación de los reactivos, el instrumento fue reducido de 120 a 53 ítems, conservándose aquellos que mostraron mayor capacidad para diferenciar adecuadamente los distintos niveles de hábitos de estudio. Este procedimiento permitió fortalecer la consistencia y pertinencia de los ítems que conforman las

cinco dimensiones del inventario: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar las clases y acompañamiento al estudio. Respecto a la validez de contenido, Tito (2019) sometió el instrumento a la evaluación de diez jueces expertos, quienes analizaron aspectos relacionados con la claridad, pertinencia, coherencia y relevancia de los ítems. Como resultado de este proceso se obtuvo una V de Aiken de 1,00, valor que evidenció un alto nivel de acuerdo entre los especialistas respecto a la correspondencia de los reactivos con el constructo hábitos de estudio. Este resultado permitió considerar que los ítems del CASM-85 representaban adecuadamente las dimensiones que pretendían medir y que el contenido del instrumento era pertinente para su aplicación en población estudiantil. En cuanto a la confiabilidad, Tito (2019) reportó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,908, resultado que evidenció un nivel elevado de consistencia interna entre los ítems del instrumento. Este coeficiente indicó que las respuestas a los diferentes reactivos mantuvieron una adecuada relación entre sí y que el instrumento presentó estabilidad interna suficiente para medir de manera consistente los hábitos de estudio. En términos metodológicos, un coeficiente cercano a 1 expresa una mayor homogeneidad entre los ítems que integran la escala, por lo que el valor reportado respaldó la confiabilidad del CASM-85.

Asimismo, en la presente investigación se volvió a estimar la consistencia interna del instrumento con los 167 estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0,874 para los 53 ítems. Este resultado confirmó que el CASM-85 presentó una adecuada confiabilidad en la población estudiada, debido a que los ítems mostraron un grado satisfactorio de consistencia interna. En consecuencia, tanto las evidencias de validez y confiabilidad reportadas previamente como el coeficiente obtenido en este estudio respaldaron

el empleo del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 para la medición de la variable hábitos de estudio.

Baremación: La baremación del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 permite clasificar los puntajes obtenidos por los estudiantes en seis categorías interpretativas: muy positivo, positivo, tendencia a positivo, tendencia a negativo, negativo y muy negativo. Esta clasificación se realiza considerando los puntajes alcanzados en cada una de las cinco dimensiones del instrumento y en el puntaje total. De esta manera, los resultados permiten identificar el nivel de desarrollo de los hábitos de estudio de los estudiantes, desde prácticas altamente favorables hasta hábitos deficientes que requieren fortalecimiento mediante orientación académica, acompañamiento pedagógico y estrategias de mejora.

Tabla 3

Baremación Inventario de Hábitos de estudio CASM 85

Categoría	Dimensiones					Total
	I	II	III	IV	V	
Muy positivo	10-12	10	11	10-12	7-8	44-33
Positivo	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43
Tendencia a Positivo	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
Tendencia a Negativo	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27
Negativo	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	9-17
Muy Negativo	0	0	0-1	0-1	0-1	0-8

Nota. Baremación del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, elaborado por Vicuña Peri (1985).

Ficha técnica

B. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. SISCO SV-21

Autores: Arturo Barraza Macías (2018)

Adaptación peruana: Ancajima (2017)

Administración: De forma Individual o colectiva.

Duración: Entre 20 a 25 minutos.

Aplicación: El presente cuestionario podrá ser resuelto por adolescentes y adultos

Significación: El inventario mide las siguientes dimensiones, propias del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Descripción de la prueba: Está compuesta por 23 ítems, en donde el primer ítem cumple la función de filtro y se responde en términos dicotómicos (sí-no) para saber si la persona encuestada es candidata o no a participar respondiendo el inventario, al siguiente ítem le corresponde una puntuación de tipo Likert de 5 valores numéricos (en donde 1 significa poco y 5 corresponde a mucho), cabe indicar que su propósito es demostrar el nivel de intensidad del estrés académico, luego se encuentran los 21 ítems, igualmente, con escalas de respuesta de tipo Likert, pero con la diferencia que presenta 6 categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), en donde puede apreciarse que 7 ítems son concernientes a la dimensión estresores, 7 a la dimensión síntomas y 7 a la dimensión estrategias de afrontamiento.

Protocolo de aplicación: El Inventario SISCO SV-21, elaborado por Arturo Barraza Macías, fue diseñado como un instrumento autoadministrado, de aplicación individual o grupal. Su aplicación tiene una duración aproximada de 20 a 25 minutos y está dirigido a estudiantes de educación media superior, superior y posgrado. El instrumento contiene un ítem filtro de respuesta dicotómica, un ítem de intensidad del estrés académico con escala tipo Likert de cinco valores y 21 ítems organizados en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los ítems permiten identificar la frecuencia con que las demandas académicas son valoradas como estresores, la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones frente al estrés y la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Confiabilidad y validez: El Inventario SISCO SV-21 presenta una confiabilidad general de 0,85 mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Por dimensiones, la dimensión estresores obtuvo una confiabilidad de 0,83, la dimensión síntomas alcanzó 0,87 y la dimensión estrategias de afrontamiento obtuvo 0,85, valores considerados adecuados para la medición del estrés académico. En cuanto a la validez, el instrumento reporta evidencias mediante análisis de consistencia interna, donde todos los ítems correlacionaron positivamente con el puntaje global y con su dimensión correspondiente. Asimismo, el análisis de grupos contrastados mostró que los ítems discriminan significativamente entre estudiantes con bajo y alto nivel de estrés académico. Además, el análisis factorial exploratorio identificó tres factores que explican el 47% de la varianza total, correspondientes a los componentes del Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Baremación: La baremación del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico SISCO SV-21 permite interpretar los puntajes obtenidos por los estudiantes según dos criterios: la frecuencia con que se presentan las situaciones de estrés académico y el nivel de intensidad del estrés experimentado. Para ello, los puntajes se organizan en rangos porcentuales de 0 a 100, clasificándose la frecuencia en las categorías nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; mientras que la intensidad se clasifica en los niveles bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto y alto. Esta baremación permite identificar el grado en que los estudiantes perciben estresores académicos, manifiestan síntomas y emplean estrategias de afrontamiento frente a las exigencias escolares.

Tabla 4

Baremación Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. SISCO SV-21

Baremos de frecuencia		Baremos intensidad	
Rango	Categoría	Rango	Categoría
0 a 20	Nunca	0 a 20	Bajo
21 a 40	Rara vez	21 a 40	Medianamente bajo
41 a 60	Algunas veces	41 a 60	Medio
61 a 80	Casi siempre	61 a 80	Medianamente alto
81 a 100	Siempre	81 a 100	Alto

Nota. Baremación del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico SISCO SV-21, elaborado por Barraza Macías (2018).

4.7 Procesamiento de datos

En esta etapa, para el procesamiento y análisis de la información, fue necesario organizar los datos individuales de la siguiente forma:

- La tabulación de los datos se realizó utilizando el software IBM SPSS versión 26, un programa diseñado específicamente para investigaciones cuantitativas y, en particular, para el procesamiento de cuestionarios.
- Posteriormente, se utilizó organizadores visuales, como cuadros y gráficos (de barras, circulares, entre otros).
- Finalmente, se llevó a cabo el análisis inferencial mediante la prueba de hipótesis, utilizando la herramienta estadística Rho de Spearman, que facilita la verificación de la hipótesis.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 Presentación y análisis de los resultados

Fiabilidad del instrumento

Para evaluar la validez del instrumento, se utilizó la prueba de Alpha de Cronbach, la cual permite medir la correlación o separación de dimensiones o variables que son fundamentales en las encuestas.

Fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1}\left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt}\right]$$

Donde:

α: Alfa de Cronbach

k: Número de ítems del instrumento

Vi: Varianza de cada Ítem.

Vt: Varianza Total

Tabla 5

Resumen del procesamiento de casos - Fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	167	100,00
	Excluido	0	0
	Total	167	100,0

Nota: Software SPSS v.26

Tabla 6

Estadísticas de fiabilidad

Variables	Estadísticas de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Hábitos de estudio	0,874	53
Estrés académico	0,835	21

Nota: Software SPSS v.26

Según la tabla mostrada previamente, se puede notar que el valor del coeficiente es de 0,874 y 0,835, ambos valores próximos a uno. Esto sugiere que la prueba ofrece un resultado fiable y adecuado en lo que respecta a la creación del instrumento.

5.2 Resultados descriptivos

Baremo de interpretación

Para interpretar los resultados descriptivos se organizaron los puntajes obtenidos según los baremos correspondientes a cada instrumento. En el caso del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, las categorías se distribuyeron en muy positivo, positivo, tendencia a positivo, tendencia a negativo, negativo y muy negativo. Para el Inventario SISCO de Estrés Académico se emplearon los niveles bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto y alto, conforme a la escala de frecuencia e intensidad del instrumento.

Tabla 7

Resultado estadístico descriptivo de la variable hábitos de estudio

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	0	0,0%	0,0%
Positivo	0	0,0%	0,0%
Tendencia a positivo	39	23,4%	23,4%
Tendencia a negativo	125	74,9%	98,2%
Negativo	3	1,8%	100,0%
Muy negativo	0	0,0%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 1

Resultado estadístico descriptivo de la variable hábitos de estudio



Interpretación

En la tabla 7 y la figura 1 se presenta la distribución de los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, a partir de una muestra conformada por 167 estudiantes. Los resultados indican que el 74,9% de los estudiantes se concentra en el nivel de tendencia a negativo, siendo este el

porcentaje más representativo. A continuación, se encuentra el 23,4% correspondiente al nivel de tendencia a positivo, lo que evidencia que la mayor proporción de estudiantes se ubica en categorías que requieren fortalecimiento académico.

Estos datos permiten evidenciar que una proporción importante de los estudiantes presenta hábitos de estudio poco definidos o insuficientemente consolidados. En conjunto, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 128 estudiantes, equivalentes al 76,7%, lo cual muestra dificultades en la organización del estudio, la preparación de actividades, la realización de tareas y la constancia académica.

Por otro lado, los niveles positivo y muy positivo alcanzan en conjunto a 0 estudiantes, equivalentes al 0,0%. Este resultado evidencia que no se observa una presencia significativa de hábitos de estudio plenamente favorables en la muestra analizada, por lo que la variable requiere atención pedagógica y tutorial dentro de la institución educativa.

Análisis

El análisis de los resultados permite inferir que la alta concentración de estudiantes en el nivel de tendencia a negativo refleja una situación de debilidad general en los hábitos de estudio. Esto sugiere que, aunque algunos estudiantes realizan esfuerzos por cumplir con sus responsabilidades escolares, dichas prácticas no se desarrollan de manera constante, planificada ni autónoma, lo cual limita su impacto en el aprendizaje.

De igual manera, la presencia acumulada del 76,7% en categorías desfavorables evidencia dificultades relacionadas con la organización del tiempo, el empleo de técnicas de estudio, la preparación previa para las evaluaciones y el cumplimiento oportuno de las tareas. Estas limitaciones pueden generar

acumulación de actividades, inseguridad académica y mayor exposición a situaciones de tensión escolar.

En contraste, la ausencia o baja presencia de estudiantes en los niveles más favorables pone en evidencia la necesidad de reforzar acciones institucionales orientadas al desarrollo de hábitos de estudio adecuados. En ese sentido, resulta necesario implementar estrategias de tutoría, acompañamiento psicopedagógico, planificación semanal de actividades y seguimiento docente, con el propósito de promover hábitos de estudio más saludables, constantes y sostenibles.

Tabla 8

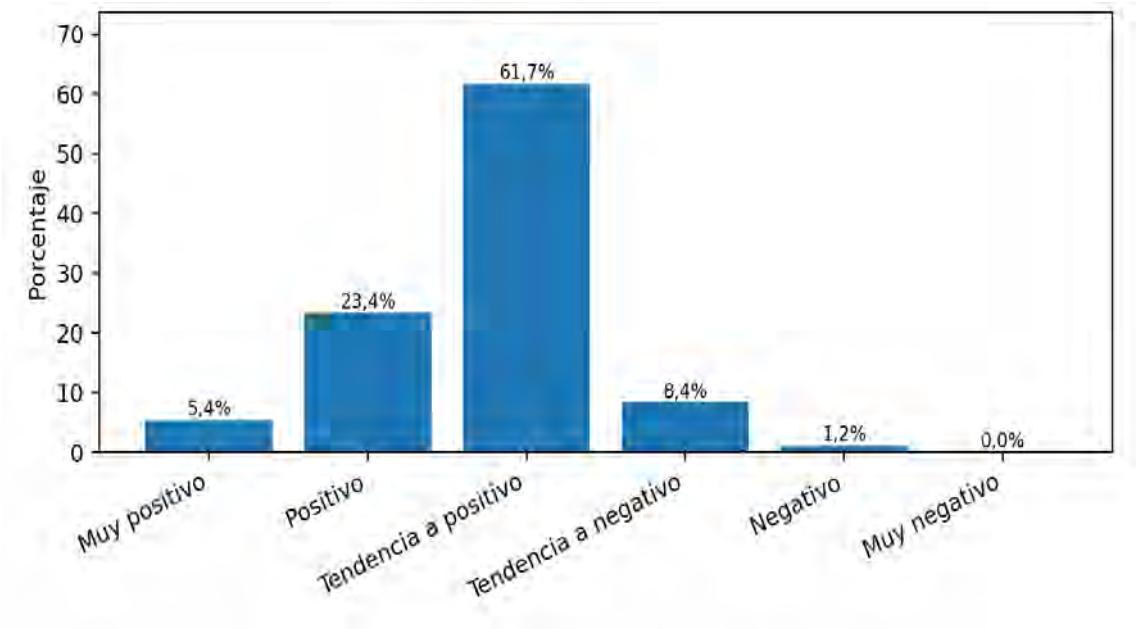
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de estudio

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	9	5,4%	5,4%
Positivo	39	23,4%	28,7%
Tendencia a positivo	103	61,7%	90,4%
Tendencia a negativo	14	8,4%	98,8%
Negativo	2	1,2%	100,0%
Muy negativo	0	0,0%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 2

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de estudio



Interpretación

En la tabla 8 y la figura 2 se muestra la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión estudia en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los

Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados revelan que el 61,7% de los estudiantes se ubica en el nivel de tendencia a positivo, constituyendo el porcentaje más elevado. En segundo lugar, se observa el nivel de positivo, con el 23,4% de los estudiantes.

Estos resultados indican que la dimensión estudia presenta una distribución predominantemente ubicada en niveles intermedios o desfavorables. Asimismo, los niveles positivo y muy positivo agrupan a 48 estudiantes, equivalentes al 28,8%, lo cual permite reconocer que solo una parte de la muestra evidencia prácticas favorables vinculadas con esta dimensión de los hábitos de estudio.

Por otro lado, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 16 estudiantes, equivalentes al 9,6%. Este resultado refleja la presencia de dificultades que deben ser atendidas mediante estrategias de orientación educativa, seguimiento pedagógico y fortalecimiento de la responsabilidad académica.

Análisis

El análisis de los resultados permite inferir que la predominancia del nivel de tendencia a positiva, evidencia que la mayoría de estudiantes mantiene algunas prácticas básicas de estudio, aunque estas aún no se encuentran plenamente consolidadas. Esta situación puede estar relacionada con la revisión parcial de apuntes, el uso irregular de técnicas de estudio y la falta de una rutina diaria sostenida.

Asimismo, la presencia de estudiantes en niveles desfavorables muestra que todavía existen dificultades en la constancia, concentración y planificación personal del estudio. Cuando el estudiante no estudia de manera organizada, aumenta la posibilidad de acumular contenidos y enfrentar las evaluaciones con inseguridad.

En consecuencia, se requiere fortalecer la dimensión estudia mediante actividades de tutoría académica, uso de organizadores visuales, planificación semanal y estrategias de autoevaluación que ayuden a consolidar aprendizajes y reducir la improvisación frente a las exigencias escolares.

Tabla 9

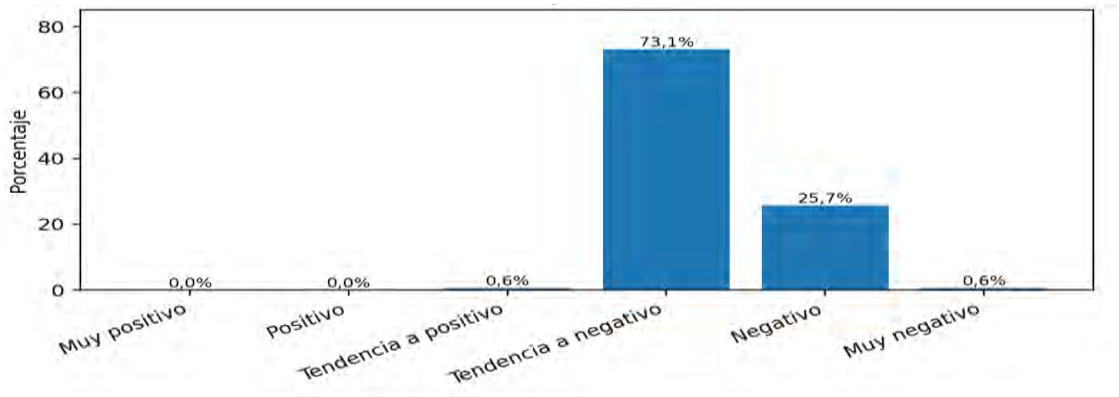
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión preparación de exámenes

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	0	0,0%	0,0%
Positivo	0	0,0%	0,0%
Tendencia a positivo	1	0,6%	0,6%
Tendencia a negativo	122	73,1%	73,7%
Negativo	43	25,7%	99,4%
Muy negativo	1	0,6%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 3

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión preparación de exámenes



Interpretación

En la tabla 9 y la figura 3 se muestra la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión preparación en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados revelan que el 73,1% de los estudiantes se ubica en el nivel de tendencia a negativo, constituyendo el porcentaje más elevado. En segundo lugar, se observa el nivel de negativo, con el 25,7% de los estudiantes.

Estos resultados indican que la dimensión preparación presenta una distribución predominantemente ubicada en niveles intermedios o desfavorables. Asimismo, los niveles positivo y muy positivo agrupan a 0 estudiantes, equivalentes al 0,0%, lo cual permite reconocer que solo una parte de la muestra evidencia prácticas favorables vinculadas con esta dimensión de los hábitos de estudio.

Por otro lado, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 166 estudiantes, equivalentes al 99,4%. Este resultado refleja la presencia de dificultades que deben ser atendidas mediante estrategias de orientación educativa, seguimiento pedagógico y fortalecimiento de la responsabilidad académica.

Análisis

El análisis de los resultados evidencia que la dimensión preparación constituye una de las áreas con mayores dificultades, debido a la elevada concentración en los niveles de tendencia a negativo y negativo. Esto sugiere que muchos estudiantes no se preparan con anticipación suficiente para las clases, tareas o evaluaciones.

La preparación académica deficiente puede estar asociada con la postergación de actividades, el estudio de último momento y la falta de revisión progresiva de los contenidos. Estas condiciones generan inseguridad y pueden incrementar la percepción de sobrecarga académica.

Por ello, resulta necesario promover estrategias de preparación anticipada, elaboración de horarios, revisión permanente de apuntes y acompañamiento docente, de modo que los estudiantes puedan asumir sus responsabilidades escolares de manera más ordenada y eficiente.

Tabla 10

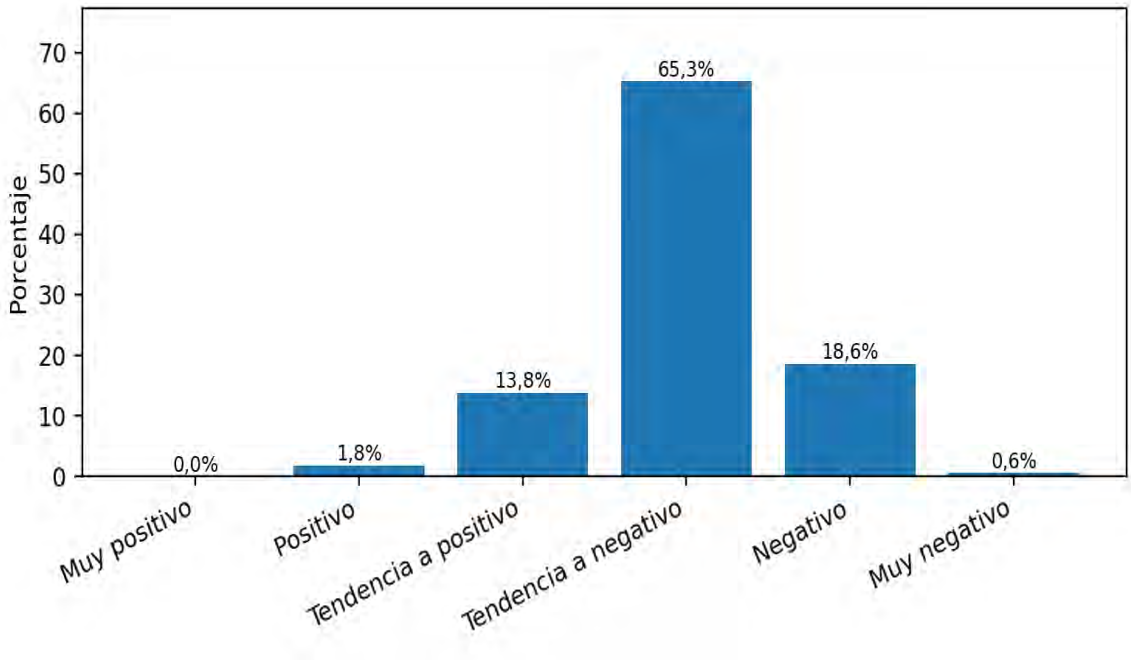
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión resolución de tareas

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	0	0,0%	0,0%
Positivo	3	1,8%	1,8%
Tendencia a positivo	23	13,8%	15,6%
Tendencia a negativo	109	65,3%	80,8%
Negativo	31	18,6%	99,4%
Muy negativo	1	0,6%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 4

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión resolución de tareas



Interpretación

En la tabla 10 y la figura 4 se muestra la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión realización de tareas en los estudiantes de la I.E.

Mx. 50048 Los Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados revelan que el 65,3% de los estudiantes se ubica en el nivel de tendencia a negativo, constituyendo el porcentaje más elevado. En segundo lugar, se observa el nivel de negativo, con el 18,6% de los estudiantes.

Estos resultados indican que la dimensión realización de tareas presenta una distribución predominantemente ubicada en niveles intermedios o desfavorables. Asimismo, los niveles positivo y muy positivo agrupan a 3 estudiantes, equivalentes al 1,8%, lo cual permite reconocer que solo una parte de la muestra evidencia prácticas favorables vinculadas con esta dimensión de los hábitos de estudio.

Por otro lado, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 141 estudiantes, equivalentes al 84,5%. Este resultado refleja la presencia de dificultades que deben ser atendidas mediante estrategias de orientación educativa, seguimiento pedagógico y fortalecimiento de la responsabilidad académica.

Análisis

El análisis permite inferir que la dimensión realización de tareas se encuentra mayormente en niveles de tendencia a negativo y tendencia a positivo, lo que refleja un cumplimiento parcial y poco estable de las actividades escolares. Esto puede manifestarse en entregas tardías, tareas incompletas o trabajos realizados sin suficiente comprensión.

La presencia de estudiantes en niveles negativos evidencia dificultades en la responsabilidad académica, la administración del tiempo y el seguimiento de indicaciones. Cuando las tareas se acumulan, los estudiantes pueden experimentar mayor presión, cansancio y preocupación por cumplir con las exigencias escolares.

En ese sentido, se recomienda reforzar el seguimiento docente, la retroalimentación oportuna y el establecimiento de metas semanales, a fin de fortalecer el cumplimiento responsable de tareas y favorecer una actitud más organizada frente al aprendizaje.

Tabla 11

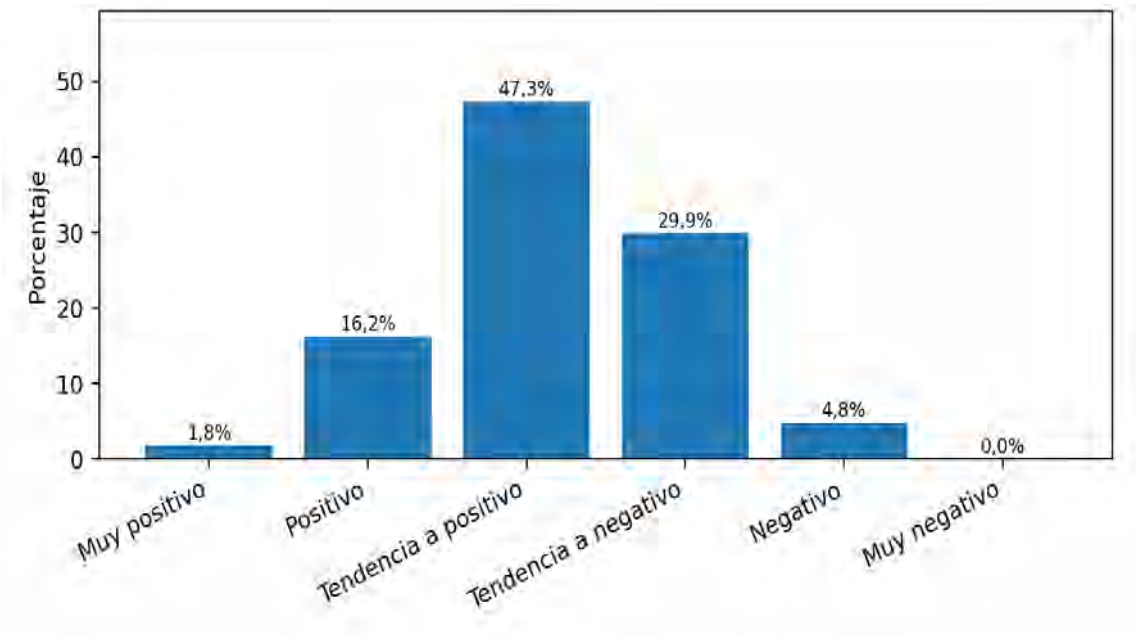
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión acompañamiento al estudio

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	3	1,8%	1,8%
Positivo	27	16,2%	18,0%
Tendencia a positivo	79	47,3%	65,3%
Tendencia a negativo	50	29,9%	95,2%
Negativo	8	4,8%	100,0%
Muy negativo	0	0,0%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 5

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión acompañamiento al estudio



Interpretación

En la tabla 11 y la figura 5 se muestra la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión acompañamiento en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados revelan que el 47,3% de los estudiantes se ubica en el nivel de tendencia a positivo, constituyendo el porcentaje más elevado. En segundo lugar, se observa el nivel de tendencia a negativo, con el 29,9% de los estudiantes.

Estos resultados indican que la dimensión acompañamiento presenta una distribución predominantemente ubicada en niveles intermedios o desfavorables. Asimismo, los niveles positivo y muy positivo agrupan a 30 estudiantes, equivalentes al 18,0%, lo cual permite reconocer que solo una parte de la muestra evidencia prácticas favorables vinculadas con esta dimensión de los hábitos de estudio.

Por otro lado, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 58 estudiantes, equivalentes al 34,7%. Este resultado refleja la presencia de dificultades que deben ser atendidas mediante estrategias de orientación educativa, seguimiento pedagógico y fortalecimiento de la responsabilidad académica.

Análisis

El análisis de los resultados permite inferir que, aunque existe una concentración importante en tendencia a positivo, la dimensión acompañamiento aún requiere fortalecimiento. Este resultado sugiere que el apoyo académico recibido por los estudiantes no siempre es constante ni suficiente para consolidar hábitos de estudio adecuados.

El acompañamiento familiar y docente es fundamental para orientar al estudiante en la organización de su tiempo, la comprensión de tareas y la

superación de dificultades académicas. Cuando este apoyo es limitado, el estudiante puede sentirse desorientado frente a las demandas escolares.

Por tanto, se considera necesario fortalecer la comunicación entre familia, docentes y estudiantes mediante tutorías, reuniones de seguimiento y orientación individual, promoviendo un acompañamiento más cercano y permanente durante el proceso educativo.

Tabla 12

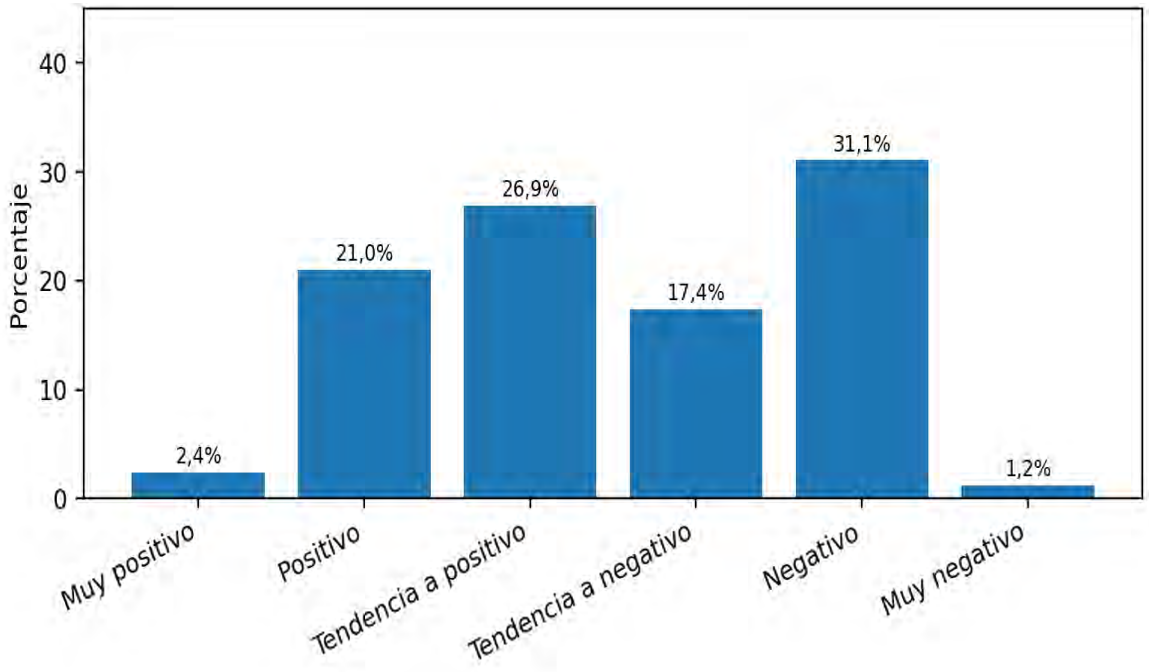
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de escuchar la clase

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Muy positivo	4	2,4%	2,4%
Positivo	35	21,0%	23,4%
Tendencia a positivo	45	26,9%	50,3%
Tendencia a negativo	29	17,4%	67,7%
Negativo	52	31,1%	98,8%
Muy negativo	2	1,2%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 6

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión forma de escuchar la clase



Interpretación

En la tabla 12 y la figura 6 se muestra la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión audición de clases en los estudiantes de la I.E. Mx.

50048 Los Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados revelan que el 31,1% de los estudiantes se ubica en el nivel de negativo, constituyendo el porcentaje más elevado. En segundo lugar, se observa el nivel de tendencia a positivo, con el 26,9% de los estudiantes.

Estos resultados indican que la dimensión audición de clases presenta una distribución predominantemente ubicada en niveles intermedios o desfavorables. Asimismo, los niveles positivo y muy positivo agrupan a 39 estudiantes, equivalentes al 23,4%, lo cual permite reconocer que solo una parte de la muestra evidencia prácticas favorables vinculadas con esta dimensión de los hábitos de estudio.

Por otro lado, los niveles de tendencia a negativo, negativo y muy negativo agrupan a 83 estudiantes, equivalentes al 49,7%. Este resultado refleja la presencia de dificultades que deben ser atendidas mediante estrategias de orientación educativa, seguimiento pedagógico y fortalecimiento de la responsabilidad académica.

Análisis

El análisis de los resultados evidencia que la dimensión audición de clases presenta una distribución heterogénea, con presencia tanto de niveles favorables como desfavorables. Esto indica que algunos estudiantes logran mantener atención durante las sesiones, mientras que otros presentan dificultades de concentración y participación.

Las dificultades en la atención durante las clases pueden afectar la comprensión de los temas, la toma de apuntes y la preparación posterior para tareas o evaluaciones. Además, la distracción frecuente puede generar vacíos de aprendizaje que luego se convierten en factores de presión académica.

En consecuencia, resulta necesario implementar estrategias pedagógicas más dinámicas, participativas y contextualizadas, que motiven al estudiante a mantenerse atento, participar activamente y construir aprendizajes significativos durante las sesiones de clase.

Tabla 13

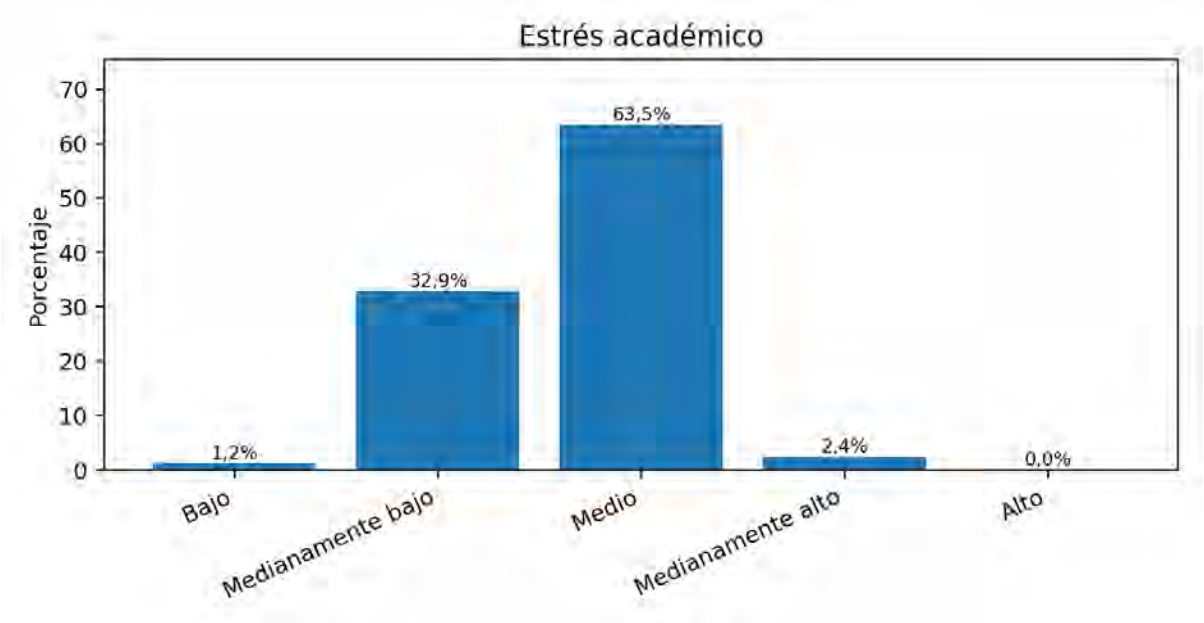
Resultado estadístico descriptivo de la variable estrés académico

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Bajo	2	1,2%	1,2%
Medianamente bajo	55	32,9%	34,1%
Medio	106	63,5%	97,6%
Medianamente alto	4	2,4%	100,0%
Alto	0	0,0%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 7

Resultado estadístico descriptivo de la variable estrés académico



Interpretación

En la tabla 13 y la figura 7 se presenta la distribución de los niveles de estrés académico en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, considerando una muestra de 167 estudiantes. Los resultados muestran que el 63,5% de los estudiantes se ubica en el nivel medio, siendo este el porcentaje más representativo. Seguidamente, el 32,9% se ubica en el nivel medianamente bajo.

Estos resultados evidencian que la mayoría de estudiantes experimenta estrés académico en un nivel intermedio, lo que significa que las exigencias escolares generan preocupación o tensión, aunque no necesariamente alcanzan niveles extremos en la mayor parte de la muestra. Asimismo, los niveles bajo y medianamente bajo agrupan a 57 estudiantes, equivalentes al 34,1%.

Por otro lado, los niveles medianamente alto y alto agrupan a 4 estudiantes, equivalentes al 2,4%, lo que permite identificar un grupo menor que requiere atención preventiva y acompañamiento oportuno para evitar que el estrés académico se intensifique.

Análisis

El análisis de los resultados permite inferir que el predominio del nivel medio refleja una exposición regular de los estudiantes a situaciones académicas demandantes, como tareas, evaluaciones, participación en clase y cumplimiento de plazos. Si bien no predomina un estrés severo, la presencia mayoritaria de un nivel medio indica que el fenómeno se encuentra presente en la dinámica escolar.

Asimismo, la existencia de estudiantes en niveles medianamente alto y alto evidencia que una parte de la muestra podría presentar dificultades para afrontar adecuadamente las exigencias escolares. Estos casos requieren especial seguimiento desde la tutoría y la orientación psicológica para prevenir afectaciones en el bienestar emocional y en el rendimiento académico.

En contraste, los estudiantes ubicados en niveles bajos muestran una mejor regulación frente a las demandas académicas. No obstante, el predominio del nivel medio justifica la implementación de acciones preventivas orientadas al manejo del estrés, la organización del tiempo y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento dentro de la institución educativa.

Tabla 14

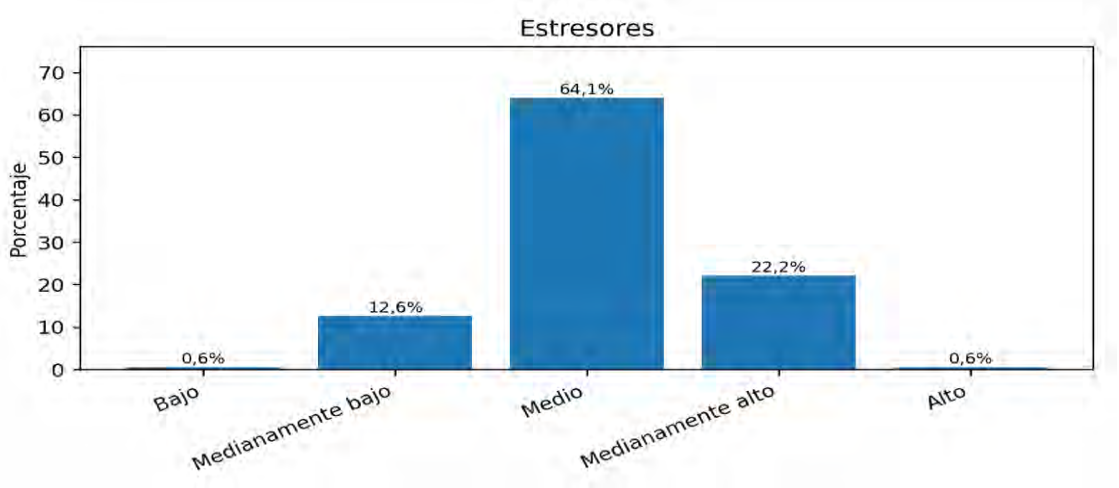
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estresores

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Bajo	1	0,6%	0,6%
Medianamente bajo	21	12,6%	13,2%
Medio	107	64,1%	77,2%
Medianamente alto	37	22,2%	99,4%
Alto	1	0,6%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 8

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estresores



Interpretación

En la tabla 14 y la figura 8 se presenta la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión estresores en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, a partir de una muestra conformada por 167 estudiantes. Los resultados muestran que el 64,1% de los estudiantes se ubica en el nivel medio, constituyendo el porcentaje predominante, seguido del nivel medianamente alto con el 22,2%.

Estos resultados evidencian que la dimensión estresores se manifiesta principalmente en niveles intermedios. De manera complementaria, los niveles bajo y medianamente bajo agrupan a 22 estudiantes, equivalentes al 13,2%, mientras que los niveles medianamente alto y alto agrupan a 38 estudiantes, equivalentes al 22,8%.

La distribución observada permite reconocer que, aunque la mayoría no se concentra en el nivel alto, existe una presencia relevante de estudiantes que requiere orientación y seguimiento para mejorar la forma en que enfrenta esta dimensión del estrés académico.

Análisis

El análisis permite inferir que los estresores académicos se presentan principalmente en un nivel medio, lo cual indica que las exigencias escolares son percibidas como demandas frecuentes por una proporción considerable de estudiantes. Entre estas demandas pueden encontrarse la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, la participación en clase y el tiempo limitado para cumplir actividades.

La presencia de estudiantes en niveles medianamente alto y alto evidencia que algunas situaciones escolares son percibidas con mayor intensidad, lo que puede generar preocupación, tensión y sensación de presión académica. Esta condición podría intensificarse cuando los hábitos de organización y preparación no se encuentran fortalecidos.

Por ello, resulta necesario que la institución educativa promueva una adecuada dosificación de tareas, planificación de evaluaciones y acompañamiento tutorial, de manera que los estudiantes puedan afrontar las exigencias académicas con mayor seguridad y equilibrio emocional.

Tabla 15

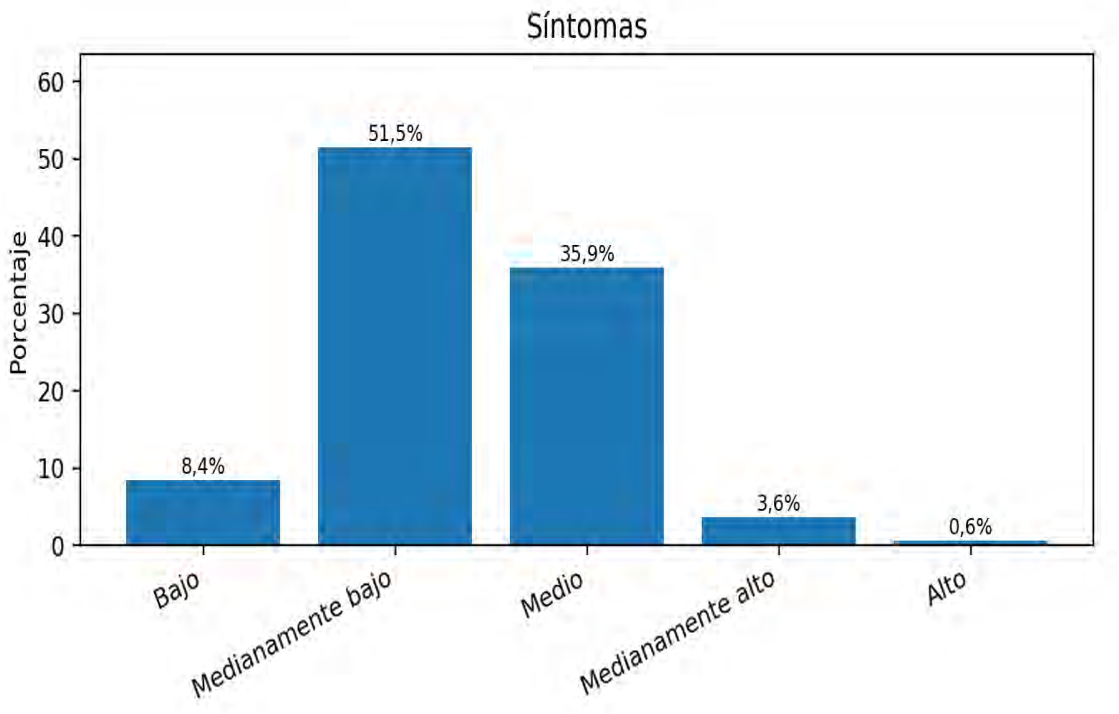
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión síntomas

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Bajo	14	8,4%	8,4%
Medianamente bajo	86	51,5%	59,9%
Medio	60	35,9%	95,8%
Medianamente alto	6	3,6%	99,4%
Alto	1	0,6%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 9

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión síntomas



Interpretación

En la tabla 15 y la figura 9 se presenta la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión síntomas en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, a partir de una muestra conformada por 167 estudiantes. Los resultados muestran que el 51,5% de los estudiantes se ubica en el nivel medianamente bajo, constituyendo el porcentaje predominante, seguido del nivel medio con el 35,9%.

Estos resultados evidencian que la dimensión síntomas se manifiesta principalmente en niveles intermedios. De manera complementaria, los niveles bajo y medianamente bajo agrupan a 100 estudiantes, equivalentes al 59,9%, mientras que los niveles medianamente alto y alto agrupan a 7 estudiantes, equivalentes al 4,2%.

La distribución observada permite reconocer que, aunque la mayoría no se concentra en el nivel alto, existe una presencia relevante de estudiantes que requiere orientación y seguimiento para mejorar la forma en que enfrenta esta dimensión del estrés académico.

Análisis

El análisis de los resultados evidencia que los síntomas del estrés académico se concentran entre los niveles medianamente bajo y medio. Esto indica que los estudiantes presentan manifestaciones físicas, psicológicas o comportamentales con una frecuencia variable, sin que predominen niveles severos en la mayoría de casos.

No obstante, la existencia de estudiantes ubicados en niveles medianamente alto y alto debe ser atendida, debido a que los síntomas pueden expresarse mediante cansancio, dificultad de concentración, preocupación, irritabilidad o desgano frente a las actividades escolares. Estos indicadores pueden afectar el bienestar y el desempeño académico si no son abordados oportunamente.

En consecuencia, se requiere fortalecer acciones de orientación psicológica, tutoría y educación socioemocional, orientadas a la identificación temprana de

síntomas, el manejo de emociones y la búsqueda oportuna de apoyo dentro del entorno escolar y familiar.

Tabla 16

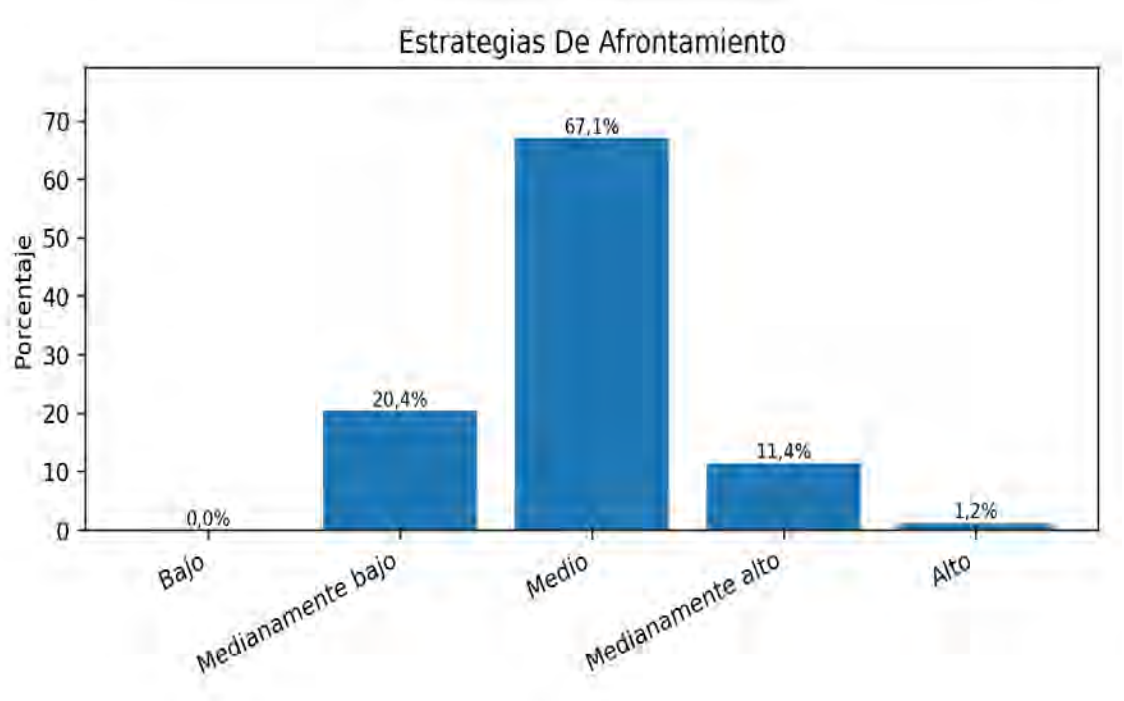
Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estrategias de afrontamiento

Categoría	f	%	Frecuencia acumulada
Bajo	0	0,0%	0,0%
Medianamente bajo	34	20,4%	20,4%
Medio	112	67,1%	87,4%
Medianamente alto	19	11,4%	98,8%
Alto	2	1,2%	100,0%
Total	**167**	**100,0%**	**100,0%**

Nota. Elaboración propia con base en el procesamiento de datos en Microsoft Excel.

Figura 10

Resultado estadístico descriptivo de la dimensión estrategias de afrontamiento



Interpretación

En la tabla 16 y la figura 10 se presenta la distribución de los niveles correspondientes a la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de

la I.E. Mx. 50048 Los Incas, a partir de una muestra conformada por 167 estudiantes. Los resultados muestran que el 67,1% de los estudiantes se ubica en el nivel medio, constituyendo el porcentaje predominante, seguido del nivel medianamente bajo con el 20,4%.

Estos resultados evidencian que la dimensión estrategias de afrontamiento se manifiesta principalmente en niveles intermedios. De manera complementaria, los niveles bajo y medianamente bajo agrupan a 34 estudiantes, equivalentes al 20,4%, mientras que los niveles medianamente alto y alto agrupan a 21 estudiantes, equivalentes al 12,6%.

La distribución observada permite reconocer que, aunque la mayoría no se concentra en el nivel alto, existe una presencia relevante de estudiantes que requiere orientación y seguimiento para mejorar la forma en que enfrenta esta dimensión del estrés académico.

Análisis

El análisis permite inferir que las estrategias de afrontamiento se ubican principalmente en el nivel medio, lo que significa que los estudiantes aplican algunas acciones para enfrentar situaciones académicas estresantes, aunque no siempre de manera constante, planificada o suficientemente efectiva.

La presencia de estudiantes en niveles medianamente bajo y bajo evidencia que una parte de la muestra cuenta con recursos limitados para organizarse, controlar sus emociones, buscar apoyo o resolver problemas académicos. Esta situación puede incrementar la vulnerabilidad frente al estrés escolar.

Por tanto, se recomienda fortalecer programas de tutoría, orientación y acompañamiento emocional que desarrollen habilidades de afrontamiento, planificación, comunicación asertiva, autocontrol y resolución de problemas, favoreciendo una respuesta más saludable frente a las exigencias académicas.

5.3 Estadística inferencial

Prueba de normalidad

Para determinar la distribución de los datos correspondientes a las variables hábitos de estudio y estrés académico, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Esta prueba fue considerada debido a que la investigación contó con una muestra de 167 estudiantes, superando las 50 unidades de análisis.

En la Tabla 17 se observa que la variable hábitos de estudio obtuvo un nivel de significancia de 0,013, mientras que la variable estrés académico presentó un nivel de significancia de 0,022. En ambos casos, los valores fueron inferiores a 0,05; por tanto, se rechazó el supuesto de normalidad y se determinó que los datos de ambas variables no presentaron una distribución normal. En consecuencia, debido a que las variables no cumplieron con el supuesto de normalidad, se optó por utilizar una prueba estadística no paramétrica para el contraste de las hipótesis. Por ello, se empleó el coeficiente Rho de Spearman, adecuado para determinar el grado y dirección de la relación entre variables cuando los datos no presentan distribución normal.

Tabla 17

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	,090	167	,013*	,977	167	,037
Estrés académico	,094	167	,022*	,981	167	,007

Nota. Elaborado a través del Software SPSS v.26 tras el procesamiento de las encuestas recolectadas

a) **Prueba de hipótesis general**

- **Ho:** Los hábitos de estudio no se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.
- **Ha:** Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

Tabla 18

Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes

Correlaciones

			Hábitos de estudio	**Estrés académico**
Rho de Spearman	**Hábitos de estudio**	Coeficiente de correlación	1,000	**0,872****
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	167	167
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	**0,872****	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	167	167

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Software Spss – versión 26

Decisión estadística:

Tras haber tomado una decisión, se obtuvo un coeficiente de 0.872, que se sitúa en el rango de 0.75 a 0.89. Este valor indica una fuerte correlación positiva entre las variables analizadas.

El valor p (0) resulta ser menor que 0,000, lo que indica que está por debajo del nivel de significación habitual de 0,05. Esta evidencia refuerza la conclusión anterior, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula H0 y a aceptar la hipótesis alternativa Ha. Esta última indica que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

Conclusión estadística:

Se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

b) **Prueba de hipótesis específica 1**

- **Ho:** Los hábitos de estudio no se relacionan de manera directa y significativa con la generación de estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.
- **Ha:** Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la generación de estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

Tabla 19

Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y la generación de estrés académico

Correlaciones

			Hábitos de estudio	**Generación de estrés académico**
Rho de Spearman	**Hábitos de estudio**	Coeficiente de correlación	1,000	**0,854****
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	167	167
	Generación de estrés académico	Coeficiente de correlación	**0,854****	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	167	167

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Software Spss – versión 26

Decisión estadística:

Tras haber tomado una decisión, se obtuvo un coeficiente de 0.854, que se sitúa en el rango de 0.75 a 0.89. Este valor indica una fuerte correlación positiva entre las variables analizadas.

El valor p (0) resulta ser menor que 0,000, lo que indica que está por debajo del nivel de significación habitual de 0,05. Esta evidencia refuerza la conclusión anterior, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula H0 y a aceptar la hipótesis

alternativa Ha. Esta última indica que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la generación de estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

Conclusión estadística:

Se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la generación de estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

c) **Prueba de hipótesis específica 2**

- **Ho:** Los hábitos de estudio no se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.
- **Ha:** Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

Tabla 20

Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y la aparición de los síntomas

Correlaciones

			Hábitos de estudio	**Aparición de los síntomas**
Rho de Spearman	**Hábitos de estudio**	Coeficiente de correlación	1,000	**0,823****
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	167	167
	Aparición de los síntomas	Coeficiente de correlación	**0,823****	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	167	167

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Software Spss – versión 26

Decisión estadística:

Tras haber tomado una decisión, se obtuvo un coeficiente de 0.823, que se sitúa en el rango de 0.75 a 0.89. Este valor indica una fuerte correlación positiva entre las variables analizadas.

El valor p (0) resulta ser menor que 0,000, lo que indica que está por debajo del nivel de significación habitual de 0,05. Esta evidencia refuerza la conclusión anterior, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula H0 y a aceptar la hipótesis alternativa Ha. Esta última indica que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

Conclusión estadística:

Se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.

d) **Prueba de hipótesis específica 3**

- **Ho:** Los hábitos de estudio no se relacionan de manera directa y significativas con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025
- **Ha:** Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativas con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025

Tabla 21

Cuadro de correlación entre los hábitos de estudio y las estrategias para el afrontamiento de estrés académico

Correlaciones

			Hábitos de estudio	**Estrategias para el afrontamiento**
Rho de Spearman	**Hábitos de estudio**	Coeficiente de correlación	1,000	**0,759****
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	167	167
	Estrategias para el afrontamiento	Coeficiente de correlación	**0,759****	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	167	167

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Software Spss – versión 26

Decisión estadística:

Tras haber tomado una decisión, se obtuvo un coeficiente de 0.759, que se sitúa en el rango de 0.75 a 0.89. Este valor indica una fuerte correlación positiva entre las variables analizadas.

El valor p (0) resulta ser menor que 0,000, lo que indica que está por debajo del nivel de significación habitual de 0,05. Esta evidencia refuerza la conclusión anterior, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula H0 y a aceptar la hipótesis alternativa Ha. Esta última indica que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativas con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

Conclusión estadística:

Se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativas con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.

DISCUSION

Respecto al objetivo general, orientado a determinar de qué manera los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025, los resultados inferenciales evidenciaron una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre ambas variables, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,872 y una significancia bilateral de 0,000; por ello, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, concluyéndose que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico. Este resultado guarda similitud con Herrera (2021), quien halló una correlación positiva alta entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de bachillerato, con un Rho de Spearman de 0,725 y significancia menor a 0,01, concluyendo que los hábitos de estudio constituyen un factor importante para comprender cómo los estudiantes enfrentan las demandas académicas. Asimismo, se relaciona parcialmente con Hernández (2024), quien determinó la presencia de una correlación significativa entre la aplicación ineficiente de hábitos de estudio y el estrés académico, señalando que los principales estresores fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y el tiempo limitado para cumplir actividades. Desde la base teórica, estos hallazgos se sustentan en Zimmerman (2002), quien considera que los hábitos de estudio permiten al estudiante planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje, favoreciendo la autorregulación académica; además, Britton y Tesser (1991) sostienen que la constancia en el estudio y la gestión del tiempo ayudan a reducir la ansiedad vinculada con la preparación académica. En ese sentido, los resultados confirman que los hábitos de estudio no solo se relacionan con el aprendizaje, sino también con la forma en que el estudiante experimenta y responde emocionalmente a las exigencias escolares.

Respecto al primer objetivo específico, dirigido a identificar de qué manera los hábitos de estudio se relacionan con la generación de estrés académico en estudiantes de

la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025, los resultados mostraron una correlación positiva fuerte y significativa, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,854 y una significancia bilateral de 0,000; por tanto, se concluyó que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la generación de estrés académico. Este resultado presenta similitud con Hernández (2024), quien identificó que los principales estresores académicos fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los docentes, el tipo de trabajo solicitado y el tiempo limitado para cumplir con las actividades, aspectos que se vinculan directamente con la organización y preparación del estudiante. Asimismo, guarda relación parcial con Pérez (2023), quien encontró una relación inversa, baja y altamente significativa entre hábitos de estudio y la dimensión estresores; aunque la dirección de la relación difiere, ambos estudios coinciden en que las prácticas de estudio se vinculan con la percepción de las demandas escolares. Teóricamente, este resultado se respalda en Barraza et al. (2019), quienes explican que el estrés académico se organiza en componentes secuenciales, siendo los estresores aquellos estímulos valorados como demandas desafiantes o amenazantes; dentro de esta lógica, la sobrecarga de actividades, las evaluaciones, el poco tiempo y la falta de comprensión de los temas pueden activar la respuesta de estrés en el estudiante. Por ello, los resultados permiten afirmar que la manera en que el estudiante organiza su estudio, prepara sus actividades y cumple con sus responsabilidades escolares se relaciona con la intensidad con la que percibe los estresores académicos.

Respecto al segundo objetivo específico, referido a identificar de qué manera los hábitos de estudio se relacionan con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025, los resultados evidenciaron una correlación positiva fuerte y significativa, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,823 y una significancia bilateral de 0,000; en consecuencia, se aceptó que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la

aparición de síntomas del estrés académico. Este hallazgo coincide con Paitán y Monge (2020), quienes, aunque no encontraron relación significativa entre las variables generales, sí identificaron una correlación positiva moderada entre los hábitos de estudio y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de secundaria. De igual forma, se relaciona con Hernández (2024), quien reportó que los estudiantes manifestaron signos físicos y psicológicos de estrés académico, como somnolencia, insomnio, dolores de cabeza, tristeza, inquietud, ansiedad y desesperación, además de señalar que el estrés académico puede afectar la organización y desarrollo de los procesos de estudio. Desde la base teórica, Barraza et al. (2019) sostiene que los síntomas expresan el desequilibrio sistémico producido por las demandas académicas percibidas como estresantes, mientras que la operacionalización de la variable considera síntomas como dificultad para dormir, fatiga, dolor de cabeza, problemas digestivos, falta de concentración, bloqueo mental, aislamiento y cambios en el apetito. En ese sentido, los resultados permiten sostener que cuando los hábitos de estudio no se desarrollan de manera organizada, constante y planificada, pueden asociarse con manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales del estrés académico en los estudiantes.

Respecto al tercer objetivo específico, orientado a identificar de qué manera los hábitos de estudio se relacionan con las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025, los resultados demostraron una correlación positiva fuerte y significativa, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,759 y una significancia bilateral de 0,000; por ello, se concluyó que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con las estrategias de afrontamiento del estrés académico. Este resultado guarda similitud con Lucero et al. (2025), quienes concluyeron que los hábitos de estudio cumplen un papel importante en la forma en que los estudiantes afrontan las exigencias académicas y destacaron la

necesidad de fortalecer estrategias de organización, planificación y estudio. Asimismo, se relaciona con Phoccohuanca y Vilcanina (2024), quienes encontraron una relación positiva alta entre hábitos de estudio y motivación educativa, con un Rho de Spearman de 0,889 y significancia de 0,008, evidenciando que los hábitos de estudio se vinculan con factores personales que favorecen una mejor disposición frente al aprendizaje. Desde la base teórica, Barraza et al. (2019) considera que las estrategias de afrontamiento son recursos utilizados para enfrentar las demandas académicas percibidas como estresantes, incluyendo resolución de problemas, búsqueda de soluciones, control emocional y planificación de actividades. Además, Zimmerman (2002) resalta que la autorregulación permite al estudiante planificar, monitorear y evaluar su aprendizaje, lo que se vincula directamente con la capacidad de afrontar de manera más organizada las exigencias escolares. Por tanto, los resultados evidencian que los hábitos de estudio fortalecen no solo el rendimiento académico, sino también la capacidad del estudiante para enfrentar el estrés académico mediante estrategias más conscientes y planificadas.

CONCLUSIONES

- En función del objetivo general, se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa, positiva y estadísticamente significativa con el estrés académico en los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025 ($\rho = 0,872$; $p < 0,01$). Este resultado evidencia que las prácticas asociadas al estudio constante, la adecuada preparación académica, la realización oportuna de tareas, el acompañamiento familiar y la atención durante las clases influyen significativamente en los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes, impactando tanto en la presencia de estresores como en la manifestación de síntomas y las estrategias de afrontamiento.
- Respecto al primer objetivo específico, se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la dimensión estresores del estrés académico ($\rho = 0,854$; $p < 0,01$). Este hallazgo demuestra que la falta de hábitos adecuados en las dimensiones de estudio regular, preparación previa y realización de tareas incrementa la percepción de estresores académicos, tales como la acumulación de trabajos, la presión por evaluaciones y la sobrecarga escolar, generando mayores niveles de tensión en los estudiantes.
- En relación con el segundo objetivo específico, se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la dimensión síntomas del estrés académico ($\rho = 0,823$; $p < 0,01$). Esto indica que la deficiente organización del estudio, la escasa atención en clases y la limitada preparación académica favorecen la aparición de síntomas físicos, emocionales y cognitivos del estrés, como cansancio, ansiedad, irritabilidad y dificultades de concentración en los estudiantes.
- Respecto al tercer objetivo específico, se concluye que los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico ($\rho = 0,759$; $p < 0,01$). Este resultado evidencia

que los estudiantes que presentan hábitos consolidados en las dimensiones de acompañamiento, audición de clases y estudio sistemático desarrollan mejores estrategias para afrontar el estrés académico, tales como la planificación del tiempo, la búsqueda de apoyo académico y el control emocional ante las exigencias escolares.

SUGERENCIAS

- Se sugiere a la Institución Educativa Mx. 50048 Los Incas fortalecer de manera integral el Plan de Tutoría y Orientación Educativa, incorporando y consolidando programas específicos orientados al desarrollo y fortalecimiento de hábitos de estudio en los estudiantes. Dichos programas deben considerar, de forma sistemática y articulada, las dimensiones de estudio regular, preparación académica, realización de tareas, acompañamiento académico y audición de clases, promoviendo la organización eficiente del tiempo, la constancia en el estudio y la responsabilidad académica. Asimismo, se recomienda que estas acciones se complementen con espacios de orientación psicológica y seguimiento continuo, con la finalidad de reducir los estresores académicos, prevenir la aparición de síntomas de estrés y contribuir al bienestar emocional y al mejor rendimiento académico de los estudiantes.
- Se sugiere a los docentes implementar y reforzar estrategias pedagógicas diversificadas que promuevan hábitos de estudio eficaces, autónomos y sostenibles en el tiempo. Entre estas estrategias se recomienda la planificación progresiva de las actividades académicas, el refuerzo de la preparación anticipada para evaluaciones, la orientación permanente para la adecuada realización de tareas y el fomento de la atención activa, reflexiva y participativa durante las sesiones de aprendizaje. Asimismo, se recomienda considerar la dosificación equilibrada de la carga académica, el uso de metodologías activas y participativas y la retroalimentación oportuna, a fin de contribuir al control de los estresores académicos y al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.
- Se sugiere a los padres de familia asumir un rol activo, comprometido y constante en el acompañamiento académico de sus hijos, promoviendo rutinas de estudio estables en el hogar, supervisando la realización oportuna y responsable de las tareas

escolares, incentivando la preparación continua para las evaluaciones y reforzando la importancia de la atención y participación durante las clases. De igual manera, se recomienda mantener una comunicación permanente y colaborativa con los docentes y la institución educativa, con el propósito de identificar oportunamente dificultades académicas y emocionales, disminuir los síntomas del estrés académico y fortalecer las estrategias de afrontamiento frente a las exigencias escolares.

- Finalmente, se sugiere a los estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas fortalecer de manera consciente, progresiva y responsable sus hábitos de estudio, poniendo énfasis en el estudio constante, la adecuada preparación previa a las clases y evaluaciones, el cumplimiento oportuno de las tareas y la atención activa durante las sesiones de aprendizaje. Asimismo, se recomienda que desarrollen y practiquen estrategias de afrontamiento del estrés académico, tales como la organización del tiempo, el establecimiento de metas realistas, la práctica de técnicas de relajación, el autocontrol emocional y la búsqueda oportuna de apoyo académico y emocional cuando enfrenten situaciones de alta demanda escolar, con el fin de reducir los estresores y prevenir la aparición de síntomas de estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguila, B., M.Calcines, R.Monteagudo, & Nieves., Z. (2015). Estres academico. *Edu Mecentro*, 163-168.

American Psychological Association. (2022). Impacto de los programas de orientación académica en el estrés académico. *American Psychological Association*. https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico

Beiter, R., & R. Nash, M. M. (2015). The impact of stress on students' academic performance. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 202-215.

Britton, B., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 405-410.

Bustillos., S. (2021). *Hábitos de estudio y el desempeño académico de los Estudiantes deSegundo de Bachillerato de la Unidad Educativa "Leonardo Murialdo" del cantón Ambato.* Tesis de Pregrado, Universidad Tecnica de Ambato, Ecuador.

Ccuyro, S., & Peña, R. (2024). *Educación virtual y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de Educación de la UNSAAC - 2021.* Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Conley, C. (2012). The role of academic self-efficacy in the relationship between academic stress and academic performance. *Journal of College Student Development*, 367-372.

Crede, M., & Kuncel, N. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 425-453.

Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 227-268.

Dirección Regional de Educación de Arequipa. (2022). *Análisis de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de secundaria.* Arequipa .

E, O., & Ocampo., J. (2023). *Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2022".* Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. El objetivo general , Cusco.

Escobar, E., B.Soria, G.López, & Peñafiel., D. (2018). Manejo del estres academico; revision critica. *Atlente*, 1-10.

Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 1-22.

Felices, G., Ratti, E., Mastrandrea, G., S.Gutierrez, & P.Gonsalez. (2010). *Los estudiantes de grado y sus actividades de investigacion.* Argentina: Editorial Universitaria Villa Maria.

Flavell, J. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 906-911.

Fowler, F. (2014). *Survey research methods.* Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Gadzella, B. (2005). Student-life stress inventory: A measure of stress in college students. *Psychological Reports*, 1007-1012.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York, NY: Basic Books.

Gerencia Regional de Educación de Cusco. (2024). *Directiva N.° 003-2024-GR-CUSCO/GEREDU: Lineamientos complementarios y específicos para fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes.* Cusco: Gobierno Regional del Cusco.

Guamán, R., & J.Salamea. (2020). *Dimensiones del estrés académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa de Cuenca.* Tesis de Pregrado, Unoversidad de Cuenca, Ecuador.

Hernández, D. (2024). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios en psicopedagogía. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social TEJEDORA*, 2697-3626.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica.* México: McGraw-Hill.

Herrera, J. (2021). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador.* Ecuador: Universidad Cesar Vallejo.

Hidalgo., V. (2021). *“Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa San Alfonso”.* Tesis de Pregrado, Universidad Tecnica de Ambato, Ecuador.

Hudd, S., Dumlao, J., & Saha, M. (2000). Stress at college: Effects on students' academic performance. *College Student Journal*, 217-227.

Hurst, C., Baranik, L., & Daniel, F. (2013). The role of academic stress in the relationship between social support and academic performance. *Journal of College Student Development*, 267-272.

Jara, D. (2023). *"Mindset de inteligencia y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Bolivariano, San Sebastián, Cusco,2023.* Tesis de Pregrado, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, Cusco.

Jones., O. (2023). *Estres un asesino sigiloso moderno!* Peru: Megan Publishing Service.

Karpicke, J., & Roediger, H. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*, 966-968.

Kleimann., I. (2023). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022.* Tesis de Pregrado, Universidad Autinima del Peru, Lima.

Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Locke, E., & Latham, G. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologis*, 705-717.

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, Cusco.

Lucero, P., Chile , P., Verdezoto, M., Villacís, J., & Wilmar, S. (2025). Estudio Correlativo entre el Estrés Académico y los Hábitos de Estudio de los Estudiantes de Final de Carrera. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4419-4442.

McLeod, S. (2018). *Questionnaire.* Simply Psychology.

Ministerio de Educación del Perú. (2023). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Lima.* Lima.

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023). *Bienestar emocional en el ámbito educativo.* España: Gobierno de España. https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html

Nicol, D., & Macfarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*, 199-218.

Orlandini., A. (2012). *El estres: que es y como evitarlo.* Mexico: Fondo de Cultura Economica.

Paitan, L., & Monge., L. (2020). *Estres acdemico y habitos del nivel secundario de una histitucion educativa particular en Huancavelica-2020.* Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Los Andes, Huancavelica.

Pascoe, M., & S. Hetrick, A. P. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-12.

Perez., K. (2023). *Hanitos de estudio y estres academico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una institucion educativa del distrito de C horrillos, 2022.* Tesis de Pregrado, Universidad Autinima del Peru, Lima.

Perry, N. (1998). *The role of self-regulated learning in the development of academic skills.* New York, NY: Springer.

Phoccohuanca, L., & Vilcanina, S. (2024). *Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Nuestra Señora De Natividad de Progreso 2022.* Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Piaget, J. (1970). *The science of education and the psychology of the child.* New York, NY: Viking Press.

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2007). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1-11.

Schunk, D. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 207-231.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive concepts and negative concepts of perfectionism: A review of the literature. *Personality and Individual Differences*, 1-12.

Topping, K. (1996). The effectiveness of peer tutoring in further and higher education: A typology and review of the literature. *Higher Education*, 321-345.

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. *Contemporary Educational Psychology*, 27-50.

Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 64-70.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
Problema general ¿De qué manera los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025 **Problemas específicos** • ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025? • ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025? • ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025?	**Objetivo general** Determinar de qué manera los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025 **Objetivos específicos** • Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025. • Determinar la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025. • Determinar la relación entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la I.E. Mx. 50048 Los Incas, Cusco - 2025.	**Hipótesis general** Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con el estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025 **Hipótesis especificas** • Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con los estresores académicos en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025. • Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con la aparición de los síntomas del estrés académico en estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025. • Los hábitos de estudio se relacionan de manera directa y significativa con las estrategias para el afrontamiento de estrés académico por parte de los estudiantes de la I.E Mx. 50048 Los Incas, Cusco – 2025.	**Hábitos de estudio** **Estrés académico**	• Forma de estudio • Resolución de tareas • Preparación de exámenes • Forma de escuchar la clase • Acompañamiento al estudio • Dimensión estresores • Dimensión síntomas • Dimensión estrategias de afrontamiento	**Tipo de estudio: básico** **Enfoque de investigación** Cuantitativo **Alcance de la investigación** Descriptivo - correlacional **Diseño de investigación** No experimental **Técnica** • Encuesta **Instrumentos** • Cuestionario **Población** • La población lo conforman 167 estudiantes de secundaria del turno mañana de la Institución Educativa Mx 50048 Los Incas. **Muestra** La muestra en nuestra investigación serán los estudiantes del turno mañana de la I E. Mx 50048 Los Incas, que son en total 167 estudiantes de dicha institución

Anexo 02: Instrumentos

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO

		SIEMPRE	NUNCA	PD
	I. ¿COMO 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	○	○	—
	II. ¿COMO HACE USTED SUS TRABAJOS?			
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 importanciaal orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	○	○	—

	SIEMPRE	NUNCA	PD
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el centro de estudios a mis amigos	○	○	___
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	○	○	___
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	○	○	___
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	○	○	___
21. Cando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	○	○	___
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difíciles y luego voy pasando a las más fáciles	○	○	___
III. ¿COMO PREPARA USTED SUS EVALUACIONES?			
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.....	○	○	___
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	○	○	___
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	○	○	___
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	○	○	___
27. Repaso momentos antes del examen	○	○	___
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	○	○	___
29. confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	○	○	___
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquello 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	○	○	___

		SIEMPRE	NUNCA	PD
	IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS 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 hacer otras cosas	○	○	___
40.	cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	○	○	___
41.	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	○	○	___
42.	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto	○	○	___
43.	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	○	○	___
44.	durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida	○	○	___
45.	Durante las clases me gustaría dormir o tal veas irme de clases	○	○	___
	V. ¿Qué ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?			
46.	Requiero de música sea del radio o del equipo de sonido	○	○	___
47.	Requiero la compañía de la TV	○	○	___
48.	Requiero de tranquilidad y silencio	○	○	___
49.	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	○	○	___
50.	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música	○	○	___
51.	Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor	○	○	___
52.	Interrupciones de visitas, amigos, que lo quitan tiempo	○	○	___
53.	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.	○	○	___

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO (SISCO)

GRADO/SECCION: ……..……..
EDAD: …….
SEXO: (M) (F)

1.- Durante el transcurso del año académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI ( )

NO ( )

En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "Si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es nunca y (5) es siempre.

1	2	3	4	5
Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES:

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las situaciones:

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
3.1. La competencia con los compañeros del grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5. Problemas con el horario de clases.					
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7. No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.8. Participación en clase (responder a preguntas exposiciones, etc.)					
3.9. Tiempo limitado para hacer trabajo					

4.- DIMENSION SINTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
4.1. Trastorno en el sueño (Insomnio o pesadilla).					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					

4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
4.7. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Desgano para realizar las labores escolares.					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5.-DIMENSION ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
5.4. Elogios a sí mismo.					
5.5. La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa)					
5.6. Búsqueda de información sobre la situación.					
5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
5.8. Ventilación y confidencias (Verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo 03: Evidencia fotográficas





Anexo 04: Constancia de aplicación

SOLICITO: Permiso para aplicar instrumento para proyecto de investigación.

Sr. Ferdinan Villalta Sánchez
DIRECTOR DE LA I.E. N° 50048 LOS INKAS

Yo, **Nicole Alexandra Mansilla Cusi**, identificada con el DNI 60571287. Ante usted respetuosamente expongo lo siguiente.

Siendo Bachiller de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y habiendo elaborado el proyecto de tesis titulado **"HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E. MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO – 2025"** y debiendo obtener datos necesarios para continuar con la investigación, le solicito autorización para poder aplicar un cuestionario a los estudiantes de secundaria de la institución que usted dirige.

Por lo expuesto, espero acceda a mi solicitud y le agradezco anticipadamente por su atención al presente.

Cusco 17 de diciembre del 2025

Nicole Alexandra Mansilla Cusi
DNI 60571287

17 DIC 2025

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Por la presente hago CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO de investigación titulado "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA I.E. MX. 50048 LOS INCAS, CUSCO", aplicada por el Bach. Nicole Alexandra Mansilla Cusi, cumpliendo así con los parámetros de investigación a sus respectivas variables.

Cusco, 30 de abril del 2026

Lic. Ferdinan Villalta Sánchez
DIRECTOR

FIRMA Y SELLO