

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“HABITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO  
EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA  
METROPOLITANA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autores:**

Magda Sofia Galindo Marquez

Elisabet Marina Lopez Benito

**Asesor:**

Mg. Silvia Chuquimajo Huamantumba

<https://orcid.org/0000-0002-8042-7017>

Lima - Perú

2024

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	CESAR AUGUSTO RAMIREZ ESPINOZA
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	CLAUDIA KARINA GUEVARA CORDERO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	SILVIA CHUQUIMAJO HUAMANTUMBA
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

 Página 2 of 58 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega: 1:287325769

### 14% Similitud general

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

**Filtrado desde el informe**

- Bibliografía
- Texto citado

**Exclusiones**

- N.º de coincidencias excluidas

---

**Fuentes principales**

- 12%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

---


**Marcas de integridad**

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguir 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 lo revise.

 Página 2 of 58 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega: 1:287325769

**Tabla de contenido**

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>16</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>17</b>
<b>1.4. Hipótesis</b>	<b>18</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	25
<b>Análisis inferencial de la hipótesis planteada</b>	<b>28</b>
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	34
ANEXOS	42

**Índice de tablas**

<i>Tabla 1</i> .....	19
<i>Tabla 2</i> .....	25
<i>Tabla 3</i> .....	25
<i>Tabla 4</i> .....	26
<i>Tabla 5</i> .....	26
<i>Tabla 6</i> .....	27
<i>Tabla 7</i> .....	28
<i>Tabla 8</i> .....	28
<i>Tabla 9</i> .....	29
<i>Tabla 10</i> .....	29
<i>Tabla 11</i> .....	42
<i>Tabla 12</i> .....	45

## RESUMEN

El presente estudio tuvo por finalidad determinar la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico, en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana, 2023. La investigación es de tipo cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental transversal en una muestra de 106 estudiantes, obtenido mediante el muestreo probabilístico. Se utilizó la técnica del cuestionario para la recolección de datos y los instrumentos empleados fueron el Inventario de hábitos de estudio CASM 85, adaptado por Vicuña (2014) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado de Barraza (2018). Respecto a los resultados, se evidenció que existe una relación negativa considerable entre las variables hábito de estudio y estrés académico. Asimismo, se reporta que el nivel de significancia obtenida es  $<0.001$  lo cual es menor a 0.05, siendo este aplicable para la aceptación de la hipótesis general planteada. Se concluye que existe relación de manera significativa e inversa entre las variables hábitos de estudios y estrés académico; dicho de otro modo, a menor hábito de estudio mayor es el nivel de estrés académico.

**PALABRAS CLAVES:** Hábitos de estudios, estrés académico, nivel estrategias de afrontamiento y agentes estresores.

## **NOTA**

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con en el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, así como la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

## Referencias

- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., Rafaele de la Cruz, M., & Dayan Ortega Révolo, D. I. (2020). *Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19*.  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
- Alvites – Huamaní, C. (2020). COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo. *Ciencia América*. Vol. 9, n. 2. <https://doi:10.33210/ca.v9i2.327>.  
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/327/596>
- Arias Gonzales, J.L. (2020). *Diseño y Metodología de Investigación*.  
[https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ramos Escamilla M, editor. México. <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Barraza%2C+A.+%282018%29.+Inventario+SISCO+SV-21+Inventario+SIST%3%A9mico+COgnoscitivista%2C+para+el+estudio+del+Estr%3%A9s+Acad%3%A9mico.+Segunda+versi%3%B3n+de+21+%3%8Dtems.+M%3%A9xico%3a+ECORFAN.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Barraza%2C+A.+%282018%29.+Inventario+SISCO+SV-21+Inventario+SIST%3%A9mico+COgnoscitivista%2C+para+el+estudio+del+Estr%3%A9s+Acad%3%A9mico.+Segunda+versi%3%B3n+de+21+%3%8Dtems.+M%3%A9xico%3a+ECORFAN.&btnG=)
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C, México.  
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Banco Mundial y el PNUD (2021). *Una recuperación Desigual: Tomando el Pulso de América Latina y el Caribe Después de la Pandemia*.  
<https://www.undp.org/es/latin-america/una-recuperaci%3%B3n-desigual-tomando-el-pulso-de-am%3%A9rica-latina-y-el-caribe-despu%3%A9s-de-la-pandemia>

- Cabrera, L., Pérez, CN y Santana, F. (2020). ¿Se incrementa la desigualdad de oportunidades educativas en la Enseñanza Primaria con el cierre escolar por el coronavirus? *Revista Internacional de Sociología de la Educación*, 27–52. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5613>
- Castillo, J. (2020). *Limitaciones en investigación* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=D6YqXbuOcLg>
- Cornejo, M., Villacís, C. y Vera, R. (2020). El rol de la familia en la educación en casa durante el confinamiento. *E-IDEA Journal of Business Sciences*, 2(6), 18-23
- Cortoni, I. y Perovic, J. (2020). Análisis sociológico del capital digital de dos profesores montenegrinos. *Comunicação e sociedade* , (37), 169-184.
- Cuba, D. (2022). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de química textil de una institución educativa superior de lima. [Tesis de maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia
- Díaz, A. L., Prados, J. S. F., Canosa, V. F., & Martínez, A. M. M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *RISE*, 9(1), 79-104.
- Dussel I.; Ferrante P. & Pulfer D. (2020). Pensar la educación en tiempos de pandemia. Entre la emergencia, el compromiso y la espera. Buenos Aires, Unipe: Editorial Universitaria, 2020. 369 pág. Disponible en: <http://redesib.formacionib.org/grupos/docentes-frente-a-la-pandemia/blog/pensa>
- Ersin, F. y Kartal, M. (2021). La determinación de los niveles de estrés percibidos y los comportamientos protectores de la salud de los estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Perspectivas en la atención psiquiátrica*, 57 (2), 929. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675334/>

- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018.  
[https://scholar.google.es/scholar?start=0&q=relacion+de+h%C3%A1bitos+de+estudio+y+estres+academico+de+estudiantes+secundarios&hl=es&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.es/scholar?start=0&q=relacion+de+h%C3%A1bitos+de+estudio+y+estres+academico+de+estudiantes+secundarios&hl=es&as_sdt=0,5)
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Socialium, vol. 4, n. 2, pp. 47-62..  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557>
- Fernández, J y Luevano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. Revista Panamericana De Pedagogía, (26).  
<https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- Flores, N. (2018). Hábitos de estudio en los estudiantes del V ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 70663 “Carlos Dante Nava Silva”, Juliaca - 2018. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Unión
- George, C., Glasserman, L., Ruiz, J. y Rocha, F. (2022). La (re)generación de los hábitos de estudio en universitarios durante la pandemia. Instituto para el Futuro de la Educación. [https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/la-regeneracion-de-los-habitos-de-estudio-en-universitarios-durante-la-pandemia/#:~:text=Los%20hábitos%20de%20estudio%20son,conocimiento%20\(Peker%202021\).](https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/la-regeneracion-de-los-habitos-de-estudio-en-universitarios-durante-la-pandemia/#:~:text=Los%20hábitos%20de%20estudio%20son,conocimiento%20(Peker%202021).)
- Gobierno del Perú. (2021). Claves para prevenir el estrés en los estudiantes durante pandemia por el COVID-19. Recuperado en <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/396828-claves-para-prevenir-el-estres-en-los-estudiantes-durante-pandemia-por-el-covid-19>

- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25).  
<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Herencia, L., & Ayqui Gonzales, M. F. (2022). Incidencias del estrés por el COVID 19 y afrontamiento en los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria del colegio Bryce Arequipa, 2021.  
<http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/14315>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014) Metodología de la investigación. Escuela Superior de Guerra Naval. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). **Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**, Ciudad de México, México: Editorial McGraw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.  
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Herrera, J. (2021). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo–Ecuador.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521>
- Hoyos, J. G. O. (2000). Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales. *Medicina (B Aires) [Internet]*, 60(2), 255-8. a. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 31(4), 159-164.  
[https://www.medicinabuenaosaires.com/demo/revistas/vol60-00/2/v60\\_n2\\_255\\_258.pdf](https://www.medicinabuenaosaires.com/demo/revistas/vol60-00/2/v60_n2_255_258.pdf)
- León, P. (2022). Hábitos De Estudio Y Estrés Académico En Estudiantes De Psicología De

Los Primeros Semestres De Una Universidad De Lima Metropolitana. Lima- Perú.

[Recuperado el 26 de noviembre del 2022: file://PSIC-](#)

[T030\\_76024121\\_T%20%20%20LE%C3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY%20\(1\).pdf](#)

Martel, Y. y Paiva, D. (2021). Hábitos de estudio en estudiantes de una institución educativa de la provincia de Chupaca en contexto de pandemia 2021.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12415/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Martel\\_Paiva\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12415/2/IV_FHU_501_TE_Martel_Paiva_2021.pdf)

Meléndez L. E. (2020). Reseña bibliográfica: Pensar la educación en tiempos de pandemia. entre la emergencia, el compromiso y la espera. *Perspectivas. Revista de Historia, Geografía, Arte y Cultura*, 8(16), 135-137.

Ministerio de Educación (2020). Disponen el inicio del año escolar a través de la implementación de la estrategia denominada “Aprendo en casa”, a partir del 6 de abril de 2020 y aprueban otras disposiciones. R. M. N° 160-2020- MINEDU

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574684/disponen-el-inicio-del-ano-escolar-a-traves-de-la-implementa-resolucion-ministerial-n-160-2020-minedu-1865282-1.pdf?v=1585760070>

Ministerio de Educación (2021). Plan de retorno a clases presenciales, Resolución Ministerial No 531-2021-MINEDU

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2652127/RM%20N%C2%B0%20531-2021-MINEDU.pdf.pdf?v=1640538170>

Mondragón, C., y Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE Revista Iberoamericana para la*

*Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8 (15), [fecha de Consulta 19 de octubre de 2022]. ISSN: Disponible

en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498154006024>

Morales-Mota, S., Meza-Marín, R., & Rojas-Solís, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9(SPE1).

<https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00048.pdf>

Niemi, H. y Kousa, P. (2020). Un estudio de caso sobre las percepciones de estudiantes y profesores en una escuela secundaria finlandesa durante la pandemia de COVID. *Revista internacional de tecnología en educación y ciencia*, 4 (4), 352-369.

Núñez, K. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la IE Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2151>

Ortiz, J. (2022). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chanchamayo–2021.

Paitán Enríquez, L. M., & Monge Mansilla, L. E. (2020). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Particular de Huancavelica-2020.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1>

- Peinado, A. (2018) El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. [Universidad de San Carlos de Guatemala] Recuperado en: [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)
- Pineda, O y Alcántara N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare. Ciencia y Tecnología*.  
[https://www.researchgate.net/publication/322703970\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/322703970_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios)
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3).  
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/61794>
- Ramírez, G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la IE N° 20392. Huaral, en el año 2020.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61258>
- Salas, I. X. T., Pacori, C. E. Z., Cuevas, S. C. C., & Machaca, J. E. C. (2021). Impacto de COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 155. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383988>
- Santana, M. De Luna, L., Ramos, C., Guzmán, J., Martínez, L. y Lozano, E., (2022) Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. DOI: <https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>  
<https://www.redalyc.org/journal/5534/553474095010/html/#B15>
- Solano Dávila PhD, O. L., Salas Vásquez PhD, B. J., Manrique Flores PhD, S. M., &

Núñez Lira PhD, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1)

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732022000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732022000100003&script=sci_arttext)

Umeres, M. (2020). Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de IE Privada Santa Rosa de Quives-Rímac,

2020.[https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_b574f03abefd8ce67b20a96d717c48a6](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_b574f03abefd8ce67b20a96d717c48a6)

Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Aguirre, E., Castro-Castro, M., García-

Jau, R. y López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2014-98322018000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2014-98322018000300007)