

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**Facultad de Psicología**



**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LOS PRIMEROS SEMESTRES  
DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA**

**Tesis para optar el Título Profesional de**

**Licenciada en Psicología**

**Presentado por la Bachiller**

**LEÓN MEDINA PIERINA ROSEMARY**

**Asesora**

**Dra. Carmen Segura Márquez**

**LIMA – PERÚ**

**2022**



### **Agradecimiento**

A mi mamá y hermano por todo el amor, perseverancia, confianza y apoyo incondicional; lo cual me ha servido de motivación para seguir creciendo en el ámbito personal y profesional, e incentivar me día a día a cumplir mis metas.



## INTRODUCCIÓN

La formación en la universidad implica exigencias propias de un sistema complejo, siendo ellas demandas académicas, sociales y personales para los futuros profesionales. A raíz de la pandemia por Covid 19, la educación sufrió un momento de cambio brusco al pasar de la presencialidad a la remota, evidenciándose limitaciones de accesibilidad y conectividad y la nueva forma de aprender, de esta manera los estudiantes se enfrentaron a un escenario totalmente atípico. Este cambio en la forma de enseñar y aprender se tornó en fuente estrés en los estudiantes, generando un estado de emergencia a causa de las demandas que impone el nuevo sistema educativo, trayendo consecuencias en el aprendizaje y la formación profesional, así como en la didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza de parte de los docentes.

Es así como, en dicho contexto educativo, al surgir el estrés a causa de presiones internas como externas se desencadenan respuestas de tipo fisiológico, psicológico y emocional, situaciones ante las cuales los estudiantes tratan de adaptarse física y mentalmente. Por otro lado, el sistema universitario, considera que los estudiantes de los primeros ciclos de estudio ya poseen las competencias requeridas para asumir los estudios y afrontar la carga académica respectiva. Inclusive que en la formación secundaria habían adquirido y manejado hábitos de estudios que les permita desenvolverse en cualquier tipo de escenario de enseñanza, poseyendo técnicas y estrategias suficientes para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje bajo una adecuada planeación y organización del tiempo y contenidos. En base a ello es que la motivación del estudio estableció como objetivo determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana, siendo metodológicamente un estudio básico de diseño no experimental, transversal correlacional,

siendo la muestra 202 estudiantes, midiéndose las variables con los inventarios de hábitos de estudio y estrés académico.

El presente estudio se expone a través de los siguientes capítulos. El primero expone el planteamiento del estudio, trazándose el problema, objetivos, importancia y justificación, así como limitaciones. El segundo capítulo expone acerca de la literatura académica y los fundamentos teóricos de las variables estudiadas. El tercer capítulo, se centra en la exposición de las hipótesis y variables del estudio. El cuarto capítulo se centra en la metodología empleada en la investigación. El capítulo cinco muestra los resultados y el respectivo análisis y discusión. El sexto capítulo expone las conclusiones, recomendaciones respectivas y resumen/abstract. Y finalmente, las referencias y anexos.

## ÍNDICE

<b>Introducción</b>	5
<b>CAPÍTULO I</b>	12
<b>Planteamiento de estudio</b>	12
1.1 Formulación del problema	12
1.2 Objetivos	16
1.2.1 General	16
1.2.2 Específicos	16
1.3 Importancia y justificación del estudio	17
1.4 Limitaciones del estudio	18
<b>CAPÍTULO II</b>	19
<b>Marco teórico</b>	19
2.1 Marco histórico	19
2.2 Investigaciones relacionadas con el tema	21
2.2.1 Antecedente internacionales	21
2.2.2 Antecedente nacionales	23
2.3 Bases teórico.científicas del estudio	25
2.3.1 Hábitos de estudio	25
2.3.1.1 Concepto de hábitos de estudio	25
2.3.1.2 Teoría explicativas de los hábitos de estudio	26
2.3.1.3 Modelos explicativos de los hábitos de estudio	27
2.3.1.4 Dimensiones de los hábitos de estudio	29
2.3.2 Estrés académico	30
2.3.1.1 Concepto de estrés académico	30
2.3.1.2 Modelo teórico del estrés académico	31

2.3.1.3 Dimensiones del estrés académico	31
2.4 Definición de términos básicos	32
<b>CAPÍTULO III</b>	34
<b>Hipótesis y variables</b>	34
3.1 Supuestos científicos	34
3.2 Hipótesis	34
3.2.1 General	34
3.2.2 Específicas	34
3.3 Variables de estudio	35
3.3.1 Variable 1: Hábitos de estudio	35
3.3.2 Variable 2: Estrés académico	35
3.3.3 Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores	36
<b>CAPÍTULO IV</b>	37
<b>Método</b>	37
4.1 Población, muestra o participantes	37
4.1.1 Población	37
4.1.2 Muestra	37
4.2 Tipo y diseño de investigación	38
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
4.4 Procedimientos y técnicas de procesamiento de datos	42
<b>CAPÍTULO V</b>	44
<b>Resultados</b>	44
5.1 Presentación de datos	44
5.2 Análisis de datos	45



5.2.1 Análisis estadístico acorde al objetivo e hipótesis general	46
5.2.2 Análisis estadístico acorde a los objetivos e hipótesis específicas	46
5.2.2.1 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los estresores académicos	46
5.2.2.2 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y síntomas físicos del estrés académico	48
5.2.2.3 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y síntomas psicológicos del estrés académico	48
5.2.2.4 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas comportamentales del estrés académico	48
5.2.2.5 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y el afrontamiento al estrés	49
5.3 Análisis y discusión de resultados	49
<b>CAPÍTULO VI</b>	59
<b>Conclusiones y Recomendaciones</b>	59
6.1 Conclusiones generales y específicas	59
6.2 Recomendaciones	60
6.3 Resumen. Términos clave	61
6.4 Abstract. Key words	62
<b>Referencias</b>	63
<b>Anexos</b>	68
Consentimiento informado	68
Ficha sociodemográfica	69
Autorización de uso del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico	70

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	36
Definición operacional de las variables hábitos de estudio y estrés académico	
Tabla 2.	38
Características sociodemográficas de la muestra	
Tabla 3.	41
Baremo de hábitos de estudio	
Tabla 4.	42
Baremo de estrés académico	
Tabla 5.	44
Nivel de hábitos de estudio hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n=202)	
Tabla 6.	45
Nivel de estrés académico hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n=202)	
Tabla 7.	46
Prueba de bondad ajuste en los instrumentos: Inventario de hábitos de estudio y el Inventario de estrés académico	
Tabla 8.	46
Correlación entre hábitos de estudio y estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman	
Tabla 9.	47
Correlación entre hábitos de estudio y estresores académicos mediante el coeficiente Rho de Spearman	

Tabla 10.	47
Correlación entre hábitos de estudio y síntomas físicos del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman	
Tabla 11.	48
Correlación entre hábitos de estudio y síntomas psicológicos del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman	
Tabla 12.	49
Correlación entre hábitos de estudio y síntomas comportamentales del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman	
Tabla 13.	49
Correlación entre hábitos de estudio y afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman	

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

#### 1.1. Formulación del problema

El proceso de adaptación del colegio a la universidad suele ser difícil de sobrellevar para algunos estudiantes, no solo por el ingreso a un ambiente diferente con nuevos cursos, nuevas personas y nuevos retos; sino porque es el inicio a una etapa con mayores responsabilidades, exigencia y complejidad. Por ello, la investigación se realizó en una institución universitaria, donde se ha considerado la participación de estudiantes universitarios de ambos sexos que pertenecen a los primeros semestres de la carrera de psicología y que oscilan en edades entre 17 y 25 años; cuyo factor fundamental es su adaptación al sistema universitario, la cual se muestra en las investigaciones a nivel internacional y nacional a presentar.

El estudiante al ingresar a la universidad pasa por un conjunto de cambios adaptándose a nuevos aprendizajes y metodologías de enseñanza, notándose en unos que buscan ser más competitivos y que de alguna manera ello surge como situación estresante afectando negativamente la salud mental de estos (Sarubbí y Cataldo, 2013). El sistema educativo dentro de ello el universitario, se vio alterado a raíz de la declaración de cuarentena, confinamiento y aislamiento social para detener la propagación de la pandemia por COVID 19, la cual desmanteló la enseñanza presencial conllevándola hacia un escenario donde las actividades académicas a nivel universitario funcionan bajo la modalidad virtual o remota (Campos et al., 2020). Ante este hecho, se informó que, la mayoría de las universidades fueron cerradas en un inicio, viéndose afectados estudiantes y docentes en Latinoamérica y el Caribe, representando ello 98% de estudiantes y maestros circunscritos a la formación en estudios superiores de la región (UNESCO, 2020). Este

servicio luego fue abierto para desenvolverse a través del medio virtual, quienes enfrentaron estrés por las exigencias académicas (Sahú, 2020). Tratando de adecuarse a la nueva realidad educativa empleando plataformas virtuales para el aprendizaje en línea (Gonzales et al., 2020).

La nueva planificación de las situaciones de aprendizaje promovía en los estudiantes la autonomía para el aprendizaje, y de manera simultánea la generación de estrés. Ello debido a la necesidad de cumplir con el programa de estudios, como también a las exigencias centradas en las expectativas de la familia en el cumplimiento de las actividades académicas formativa profesionales, al tornarse el hogar en aula, donde por el confinamiento se sentían supervisados (Apaza et al., 2020). Esta es una de las razones, que los jóvenes abandonaban sus estudios siendo ello preocupante en diversos países del orbe, viéndose perjudicado el rendimiento y aprendizaje del estudiante (Ferreira et al., 2019). Si bien desde el año 2020 brindar clases on line se vio como una estrategia de apoyo para que los universitarios no perdieran el año lectivo, la incipiente sistematización tecnológica por parte de las universidades, como la pobre sistematización de la forma de estudiar de los universitarios de los primeros semestres quienes hace poco tiempo se estaban adaptando al sistema universitario, y por la pandemia se frustró, colocándolos en el grupo vulnerable de sufrir estrés. Aspecto que ya se presentaba y que la pandemia simplemente hizo que se resaltara a mayor medida (Villar, 2020).

Al respecto, años antes de la pandemia, un estudio de American College Health Association, señaló que, de 97357 universitarios a nivel mundial, 32% sufría de estrés académico, siendo una de las causas principales los inadecuados hábitos de estudio, lo que indicaba que esta variable ya se había tornado en un factor de conflicto para los estudiantes como desencadenante de estrés (Rosales, 2016). Es posible afirmar que los universitarios tienden a sufrir de estrés, afectando negativamente su conducta y la esfera emocional,

ocasionando dificultades de corte académico (Castillo et al., 2018). Donde el estrés académico ha conllevado a negarse a participar en clases virtuales. A nivel internacional, estudios han revelado la ocasional prevalencia de estrés en los jóvenes universitarios en Estados Unidos 91% de estudiantes presentó altas cifras de estrés durante el confinamiento (Activ Minds, 2020).

Así mismo, en Bangladesh se menciona que 57,5% de universitarios se encuentran con estrés, siendo las razones en 55%, a causa de problemas en la conectividad (Rambi et al., 2018). En México, las medidas gubernamentales de protección al contagio generaron altos niveles de estrés en los mexicanos (Barraza, 2020). Un estudio en nueve estados de México, en 1,118 estudiantes de educación superior con edades entre 17 y 48 años que estudiaban bajo la modalidad e-learning, 19,3% sufrían de estrés severo tornándose en un factor de afectación en la salud mental (Duarte et al., 2020). Mientras que, en Chile, se observó que 41% de los estudiantes universitarios padecían de estrés. Así mismo, que la educación virtual por ser ocasional en 50% de los universitarios lo cual ocasionaba en 47,7% estrés a consecuencia de la falta de conexión y que esta era mediante el uso de un celular, siendo un problema para estudiar (Educación, 2020).

En tal sentido, el confinamiento ha configurado diversos problemas en las actividades cotidianas en los estudiantes, generando estrés en los estudiantes (Gonzales et al., 2020). Diversos estudios en Chile han indicado que 91% de jóvenes universitarios son susceptibles de verse afectados por la alta tensión psicológica y 25% presentó estrés crónico todos ellos en carreras de ciencias de la salud. A nivel nacional, reportes de años antes de la pandemia, señalaron que universitarios de ciencias de la salud tienden a sufrir estrés entre el 38.7% y 40% (Castillo et al., 2016). El Ministerio de Educación (2019) reportó que estudiantes universitarios presentaba algún problema de salud mental, entre ellos el estrés crónico en 79% de ellos, representado en el 85% de las instituciones

educativas de nivel superior. Por otro lado, se encontró que 47.1% de universitarios peruanos presentó alto nivel de estrés académico, donde en el área de agentes estresores 62.8% presentó alto nivel, en síntomas del estrés, 44.2% presentó nivel moderado (Huarcaya, 2020). Acorde al sexo, en 32% de mujeres se evidenció altos niveles de estrés. Además, acorde a la edad, estudiantes menores de 26 años evidenciaron altos niveles de estrés, inclusive aquellos que iniciaban y que se encontraban a mitad de los estudios de la carrera (Mamani et al., 2021).

Por otro lado, en el año 2020, 174,000 estudiantes universitarios a nivel de país dejaron los estudios. Donde la tasa de deserción fue 18,6% de un total de más de novecientos mil estudiantes en el Perú, mayor al registrado en el 2019 que fue de 12%. Estableciéndose que la deserción es atribuible a la exigencia académica y la falta de hábitos de estudio (Alayo, 2020). La limitación en el uso de los hábitos de estudio en universitarios se vio reflejado desde antes de la pandemia al observarse en universitarios que el nivel más alto de desarrollo se centró en la planificación del estudio, en 30.7% de los estudiantes (Cárdenas, 2018). Por otro lado, se indica que en tiempos de COVID 19 los estudiantes tienden al rezago y deserción (EsMental, 2020). Tanto rezago y deserción se encontraban siempre relacionados con el aprendizaje en cuanto a complejidad para algunos como también con la falta de hábitos de estudios lo cual se hace complica más con el fenómeno de la pandemia (Soriano, 2021). El hábito se reconoce como una conducta adquirida por repetición lo cual permite como estrategia mantener comportamientos que pueden ser efectivas o no ante una conducta que se desea aprender (Mondragón et al., 2017). De la misma forma, los hábitos de estudio buscan ser un mediador entre las habilidades y el manejo de la información académica, sin embargo, ante una situación adversa como la pandemia los estudiantes universitarios pese a manejar la tecnología, no han podido desarrollar en corto tiempo comportamientos autodidactas, inclusive fortalecer

los propios hábitos de estudio, donde el cambio no es una tarea sencilla para asumir por el contrario contribuye al estrés académico (Soriano, 2021).

El confinamiento perjudicó a los estudiantes emocional, actitudinal y académicamente generando estrés por las nuevas acciones educativas de modo remoto, así como por no tener un plan eficiente de hábitos de estudio adaptado a las actuales circunstancias, lo cual repercute en asumir mayores exigencias académicas, siendo causa para la presencia de mayor estrés académico (Rambi et al., 2018). Por lo tanto, el la intempestivo cambio a la educación virtual afectó el desenvolvimiento académico y la salud mental (Ersin y Kartal, 2020).

Con base a lo expuesto, considerando la problemática de los hábitos de estudio, la sintomatología del estrés académico, la no activación de recursos y estrategias personales para afrontarlo; se considera importante un estudio de ambos constructos en estudiantes de los primeros semestres, planteando el siguiente problema:

¿Cuál es la relación existente entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

Establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

Describir el nivel de hábitos de estudio que presentan los estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.



Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Determinar la relación existente entre los hábitos de estudios y los estresores académicos en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Demostrar la relación existente entre los hábitos de estudio y los síntomas físicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Detallar la relación existente entre los hábitos de estudio y los síntomas psicológicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y los síntomas comportamentales del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

### **1.3. Importancia y justificación del estudio**

Existen investigaciones de las variables referidas en poblaciones de universitarios de otras carreras, por lo que el presente estudio se vincula específicamente con estudiantes de psicología. La significatividad teórica de la investigación deviene del análisis de las variables referidas, considerando la forma cómo se presentaron en estudiantes universitarios de los primeros semestres de la carrera profesional de psicología en una universidad privada, cuyos resultados mostraron características y aspectos predominantes de ambos constructos, explicados en patrones de comportamiento asumidos por los

estudiantes durante su proceso formativo. Desde esa perspectiva, los resultados serán contrastados con teorías, conceptos y antecedentes de investigación con las variables referidas, tornándose en un aporte a la temática considerando el contexto de la nueva modalidad de formación universitaria a causa de la pandemia por COVID 19.

Por otro lado, metodológicamente si bien las variables investigadas han sido estudiadas y explicadas en contextos de formación universitaria sin confinamiento y bajo situaciones sanitarias normales, el aporte del presente estudio será profundizar en una línea de investigación donde ambas variables, suscitadas en una situación pandémica mundial y del país, cobra importancia por los efectos de esta en el proceso de estudios y aprendizaje universitario. En tal sentido, al contar con instrumentos con propiedades psicométricas actualizadas los hallazgos objetivamente detallarán actitudes y comportamientos vinculados al desenvolvimiento académico y la salud mental en la medida de manifestación del estrés académico. Desde la perspectiva práctica, los hallazgos orientaron a directivos asumir la toma de decisiones en pro del fortalecimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje, adaptándolo a las nuevas condiciones virtuales, mediante la creación de estrategias pertinentes para apoyar el desenvolvimiento académico adecuado, mediante programas de hábitos de estudio y de afrontamiento al estrés fortaleciendo actitudes positivas en los estudiantes a fin de no afectar el proceso formativo profesional.

#### **1.4. Limitaciones del estudio**

La limitación del estudio se centró en el punto metodológico de la presente investigación; puesto que los resultados solo podrán generalizarse a grupo con características similares a la muestra estudiada: en contextos universitarios de condición privada, con estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología que posean características contextuales y sociodemográficas similares. Otra limitación fue la poca información actualizada relacionada a las variables de la investigación.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Marco histórico**

El marco histórico de los hábitos de estudio se sustenta considerando teorías como la conductista, cognitiva y de procesamiento de información considerándolos cada una desde su perspectiva. La teoría conductista planteaba que los hábitos eran una actividad mecánica que se adquiría por reforzamiento, los cuales podían ser generalizados a diferentes campos, la salud, lo social y lo académico (Skinner, 1965). Por otro lado, la teoría psicogenética planteaba que el desarrollo de las capacidades cognitivas desde una perspectiva biológica, considerando que cada persona aprende a su ritmo personal, de tal forma que los hábitos se van instaurando por un proceso de descentración promoviendo el aprendizaje (Orozco, 2009). El enfoque piagetiano, planteaba que el ser humano posee una estructura bio intelectual heredada haciendo posible el progreso intelectual (Flavell, 1968). En tal sentido los hábitos relacionados con lo académico dependerán del desarrollo de las capacidades intelectuales y a su vez su acción realimentará el desarrollo intelectual a través del estudio sistematizado. Proponiéndose que los estudiantes dan sentido a su mundo obteniendo, organizando y manejando la información de manera activa interviniendo para ello la inteligencia y la herencia biológica (Piaget, 1968).

En cuanto a las teorías cognitivas, se centran en el estudio de los procesos internos que promueven el aprendizaje (Espinoza de Valdés, 2012). La teoría piagetiana, señala que el aprendizaje es activo, donde los estudiantes planifican, implementan hábitos de estudio basados en estrategias que les permitan organizar información para el aprendizaje. Ello se sustenta en operaciones cognitivas de análisis y pensamiento. La teoría del procesamiento de la información explica que el estudiante para aprender procesa información, lo que implica procesar la experiencia de como aprende a través de un ciclo que va desde la

información recibida, transformada, acumulada, recuperada y utilizada (Duffé, 1970). El procesamiento de la información se realiza mediante operaciones a través de las cuales cambia la información mediante actividades activas realiza actos como leer, analizar, resumir, entre otros (Gimeno y Pérez, 1993). En tal sentido, los hábitos de estudio son acciones conscientes y voluntarias cuya aplicación conlleva a mejorar el proceso de aprendizaje.

Respecto al estrés se planteó que la homeostasis, mantiene el equilibrio interno. Sin embargo, cuando ella se altera por alguna amenaza interna o externa, se suscitan respuestas automáticas a modo de defensa conllevando una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino (Cannon, 1929). Desde la perspectiva del enfoque teórico psicosocial del estrés, mediante el cual se interpreta las situaciones amenazantes del medio ambiente asumiendo que estos alteran el funcionamiento de patrones de comportamiento en las personas (Holmes, 1967).

Referente al síndrome general de adaptación, vinculado a reacciones fisiológicas ante una amenaza que demanda la evocación de un patrón de respuesta físico, psicológico, cognitivo o emocional, siendo la respuesta inespecífica a la situación, pero específica en sus manifestaciones, implicando una activación del sistema glandular como nervioso en general (Selye, 1982). Mientras que, desde una perspectiva transaccional, donde el sujeto evalúa el entorno amenazante que desborda los recursos personales viendo que su bienestar está en peligro (Lazarus y Folkman, 1989). Los autores consideraron que los sucesos cotidianos por ser más frecuentes y cercanos a las personas adquieren mayor significado para la salud. Respecto al estrés académico sustentado en la teoría de Lazarus y Folkman (1989) planteando que las actividades académicas pueden verse alteradas por situaciones estresantes y generar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante los cuales el individuo reacciona afrontando el estrés (Barraza, 2007).

## **2.2. Investigaciones relacionadas con el tema**

### **2.2.1. Antecedentes internacionales**

Moreta (2020) en Ecuador, realizó la investigación con el objeto de determinar los factores que generaban estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. Fue una investigación correlacional, participando 162 individuos. El instrumento fue el Inventario de estrés académico. Los resultados indicaron que el alto estrés se debía a factores como sobrecarga académica en 28%, tiempo para concluir las actividades académicas en 22% y resolución de examen en 15%. Los estímulos menos estresante fueron intervención en el aula en 2% y realización de otras actividades en 4%. El estudio concluyó que el estrés se debía a la falta de hábitos de estudio.

Emiro et al. (2020) en Colombia, realizaron una investigación con el objetivo de analizar el estrés académico de los estudiantes universitarios, conocer situaciones, reacciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales, y estrategias de afrontamiento. El tipo de estudio fue cuantitativo, transversal y de diseño descriptivo; siendo la muestra de 450 estudiantes de tres universidades del Valle de Aburrá y Medellín. Emplearon el instrumento: Inventario SISCO del estrés académico. Los resultados demuestran porcentajes altos en estrés académico en situaciones estresantes como sobrecarga de tareas y trabajos académicos, para las reacciones físicas: inquietud, reacciones psicológicas: somnolencia, y las reacciones comportamentales: aumento o reducción de la ingesta de alimentos. Asimismo, la habilidad asertiva es la que se presenta con mayor frecuencia como estrategia de afrontamiento. Se concluyó que las diferentes reacciones del estrés académico dañan la capacidad intelectual y desempeño académico de los estudiantes, viéndose en riesgo su salud y proyecto de vida.

Zarate et al (2018) en México, estudiaron la asociación entre hábitos de estudio y estrés académico en universitarios. La investigación correlacional, participando 741

estudiantes. Los resultados mostraron que 84% no tienen hábitos de estudio y 81,04% presentaron alto estrés. El estudio concluyó que se encontró relación entre ambas variables.

Castillo et al. (2018) en Colombia, describieron el estrés académico. El estudio fue básico y descriptivo trabajando con una muestra 587 estudiantes de tres programas de enfermería de una universidad privada de Cartagena. Los resultados obtenidos muestran que 90.8% alto de estrés por nerviosismos durante el semestre, debido principalmente a una sobrecarga académica. El estudio concluyó que los estudiantes que participaron en la investigación poseen niveles heterogéneos de estrés debido a la carga académica, trascendiendo negativamente en su salud física y mental.

Santos (2017) en Ecuador, realizó la investigación cuyo objetivo fue determinar los factores determinantes del estrés en estudiantes. El estudio fue transversal, participando 358 estudiantes. El instrumento empleado fue el inventario SISCO de estrés. Los resultados mostraron el alto estrés académico en 87,2% de los estudiantes. Se encontró alto estrés en 63.1% de estudiantes mujeres. El estudio concluyó que los estudiantes presentaron alto estrés académico en las carreras de salud.

Peña et al. (2017) en México, desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo analizar con qué frecuencia e intensidad se presenta el estrés y la forma de afrontamiento utilizada en universitarios. Sustentada en una investigación descriptiva y correlacional en una muestra de 158 estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. Los resultados obtenidos muestran que el estrés se presenta en un 88.6%, con una frecuencia de intensidad media en los universitarios, utilizando en su mayoría el apoyo social como estrategia de afrontamiento siendo de nivel medio (41.1%). Se concluyó que hubo relación entre ambas variables.

Condoyque et al. (2016) en México estudiaron el nivel de estrés en universitarias. El estudio fue básico y diseño comparativo, participando 280 estudiantes. Administrándose

el Inventario Sisco. Los resultados indicaron la existencia de 60% de enfermeras con estrés moderado, mientras que los de nutrición presentaron bajos niveles de estrés (65%). El estudio concluyó que no difieren en estrés entre los estudiantes.

Espinoza (2012) en Panamá, analizó los hábitos de estudio en universitarios. El estudio fue básico y descriptivo siendo la muestra 89 estudiantes. Los resultados mostraron que 78% anotaba en clase, 91% atendía al docente, 76% preguntaba, 90% entender el curso 73% evita distraerse y 75% evita hacer otras cosas. El estudio concluyó la existencia de nivel alto de hábitos de estudio, lo cual mantenía estabilidad emocional.

### **2.2.2. Antecedentes nacionales**

Gabriel (2020) en Huancayo, realizó la investigación cuyo fin fue determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios. La investigación fue básica, descriptiva, correlacional y no experimental, participando 283 estudiantes. Los resultados indicaron que 42.8% tienen alto hábito de estudio, y 59% bajo de estrés académico. El estudio concluyó que no existe relación entre ambas variables.

Solano (2020) en Lima, efectuó la investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios. El estudio fue transaccional, descriptivo y correlacional, siendo de 316 estudiantes. Los resultados mostraron que 77% presentaron nivel moderado de estrés y hábitos de estudio, el 13% fue muy negativo a negativo, mientras que el 57,6% tenían tendencia negativa. El estudio concluyó que hay relación entre ambas variables.

Quiliano y Quiliano (2020) en Huancayo, presentan un estudio con la finalidad de conocer la relación entre el estrés académico e inteligencia emocional en universitarios. La investigación fue ex post facto, descriptivo, transversal, participando 320 estudiantes. Evaluándose con el Inventario de estrés académico y el inventario de inteligencia emocional. Los resultados indican un nivel medio de estrés académico y en cuanto a

inteligencia emocional las dimensiones más desarrolladas son de inteligencia y estado de ánimo. Finalmente, se concluyó que ambas variables no se relacionan, por lo que necesario mejorar la calidad de enseñanza, considerando el aspecto emocional.

Córdova y Alarcón (2019) en Lima, buscan en su estudio conocer la relación entre hábitos de estudio y procrastinación académica en universitarios. Su estudio correlacional de enfoque cuantitativo se trabajó con 239 estudiantes universitarios. Los resultados indicaron un nivel tendiente a positivo de hábito de estudio y nivel medio de procrastinación. Concluyendo que no existe relación entre las variables. Donde la mayoría de las estudiantes postergan sus actividades de estudio ante una evaluación, careciendo de autorregulación de ello.

Quispe y Ramos (2019) en Arequipa, estudiaron la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios. El estudio fue básico no experimental y correlacional, participando 152 estudiantes. Los resultados indicaron que 33.5% presentaron estresores académicos; y, 32.9% tiene tendencia positiva y 27% tiene tendencia negativa en hábitos de estudio. El estudio concluyó la existencia de relación inversa entre ambas variables.

Gálvez y García (2019), en Trujillo, estudiaron la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarias. El estudio fue básico no experimental y correlacional, participando 80 estudiantes. Los resultados señalaron que los estudiantes presentaron 60% nivel alto de hábitos estudios, y 58% moderado estrés académico. Concluyendo el estudio la existencia de relación inversa entre ambas variables.

Espinoza (2018) en Chiclayo, realizó una investigación con el fin de establecer la asociación entre estilos de aprendizaje y hábitos de estudio en universitarios ingresantes. El tipo de estudio fue no experimental y correlacional, trabajándose con 73 estudiantes. Los resultados el nivel tendiente a positivo en hábitos de estudio y nivel medio en estilos de



aprendizaje. Donde los varones presentaron categoría positiva y las mujeres tendencia a positivo. Concluyéndose que no existe relación entre ambas variables.

Rosales (2016) en Lima, efectuó el estudio con el fin de establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios. El tipo de estudio fue básico y diseño de investigación correlacional, no experimental y transversal, siendo la muestra 337 estudiantes. Los resultados mostraron que 80.50 % presentaron nivel promedio de estrés académico y 78.99 % nivel promedio de hábitos de estudio. El estudio concluyó que se encontró relación entre ambas variables.

### **2.3. Bases teórico – científicas del estudio**

#### **2.3.1. Hábitos de estudio**

##### **2.3.1.1. Concepto de hábitos de estudio**

En tal sentido, es definida como aquel proceso voluntario y consciente realizado por un estudiante sistematizando conocimientos para aprender (Ortega, 2012). Se señala también que es un conjunto de estrategias para desarrollar aprendizaje académico que se da de manera individual, involucrando tiempo y esfuerzo mediante el cual se adquiere aspectos conceptuales, relacionales y procedimentales del contenido de una información (Portillo, 2013). Por otro lado, es la práctica de estudio que se adquiere y se aprende para sistematizar el estudio (Quelopana, 2014). Inclusive es conceptualizado como una acción sistematizada y temporalizada la misma que al realizarse de manera continua genera un mecanismo inconsciente (Poves, 2015).

También es posible conceptualizarlo como aquel conjunto de acciones vinculadas a las tareas académicas activando motivación, destrezas, habilidades cognitivas permitiendo un adecuado desenvolvimiento académico (Hernández, 2015). Es posible definirlo como la continua practica de actividades estratégicas que con el tiempo se tornan en habito practicados de una manera afectiva, responsable, disciplinado y ordenado (Martínez et al.,

2015). Desde una perspectiva organizativa y planificada se refiere que es la forma de sistematizar el estudio considerando espacio, tiempo, técnicas y métodos (Belaunde, 2014). Desde la perspectiva del acto repetitivo, se estudia en forma repetitiva, de manera regular para estudiar (Rondón, 2015). Desde la perspectiva cognitivo conductual, se define como un conjunto de conductas aplicadas al estudio, acompañadas de una carga cognitiva, emocional y realizada de manera voluntaria (Vicuña, 2014).

### **2.3.1.2. Teorías explicativas de los hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio se centran en dos teorías esenciales sobre el cual se sustentan los modelos de hábitos de estudio.

#### Teoría conductista

Ella considera que son acciones secuenciales de estudio, para la adquisición de contenidos, sostenidas por un sistema de recompensas. Para lo cual se tienen en cuenta las condiciones físicas del estudio; las condiciones personales, como el conocimiento de técnicas de estudio, estructuración de tareas, manejo de periodos de descanso, motivación voluntaria del estudiante; y desde la perspectiva del docente y/o padres de familia el empleo de recompensas que apoyen y consoliden los hábitos de estudio. Cabe recalcar que este paradigma no contempla la autonomía del estudiante y los mecanismos internos de adquisición y elaboración de contenidos e información (Martínez y Torres, 2005).

#### Teoría cognitiva

Enfatiza procesos cognitivos superiores y complejos. Para ello considera la memorización de contenidos informativos y el almacenamiento de información a corto y largo plazo, así como el olvido. Seguidamente se produce la construcción del conocimiento, empleando las estructuras mentales y la aplicación de ciertas operaciones cognitivas, que mediante el texto el cual surge como activador de conocimientos previos y de la relación entre información antigua y nueva generando el proceso de comprensión,

permitiendo el desarrollo del estudio. Para la mejora de este se desarrollan las técnicas de trabajo intelectual que permiten entrenar al estudiante en el manejo de la información (Martínez y Torres, 2005).

### **2.3.1.3. Modelos explicativos de los hábitos de estudio**

#### Modelo de Wrenn

El modelo de Wrenn contempla cinco áreas componentes de los hábitos de estudio. La primera es técnicas para leer y tomar apuntes, implicando que la lectura eficaz en paralelo con la toma de apuntes adecuado permitirá identificar lo importante de la información. Segundo, lo vinculado a la concentración, centrándose el estudiante en el material a estudiar con el fin de gestionar adecuadamente la información a obtener. Tercero es el manejo del tiempo, estableciendo el estudiante la capacidad de fijar horarios tanto para el estudio como sociales. Cuarto hábitos y actitudes generales de trabajo, vinculado a la experiencia que haya vivenciado en el estudio debiendo considerarse aquí un componente cognitivo, afectivo y actitudinal respecto al estudio. Y quinto, identificar hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio, en base a los sistemas organizativos y acciones propias no eficaces para el estudio (Wrenn, 2003).

#### Modelo de Pozar

Este modelo señala que existen cuatro factores, el primero vinculado a las condiciones personales para el estudio, considerando el contexto familiar acorde a la cultura familiar relacionada al estudio, influyendo en la forma para realizar sus estudios; en el contexto escolar, atendiendo a necesidades de aprendizaje y patrones de comportamiento de competitividad como aportar a la temática en aula, o que desean aprender algo nuevo; teniendo objetivos claros para el aprendizaje y la forma como lo pretende estudiar (Pozar, 2002). Con ello el estudiante podrá considerar aquellas estrategias y técnicas de estudio

elaborar para la conformación de buenos hábitos con miras a desarrollar un buen desenvolvimiento académico (Pozar, 2002).

El segundo es la planificación del estudio, mediante el cual el estudiante sistematiza el tiempo dedicado al estudio y al descanso teniendo en cuenta para ello la organización del material y equipos a emplear en su proceso de estudio (Pozar, 2002). El tercero es la utilización de materiales de lectura y el proceso comprensivo de ello de manera literal, inferencial y valorativo. Además, si cuenta con el material para la adquisición y ampliación de información para analizar y hacer resúmenes. El cuarto es la asimilación de contenidos, vinculado al manejo de la información tanto de memoria como de manera comprensiva, siendo de ayuda el trabajo en equipo permitiendo a los estudiantes tener la capacidad de crear nuevas cosas (Pozar, 2002).

#### Modelo de Vicuña

Este modelo señala que los hábitos de estudio tienen cinco componentes, el primero es el momento de estudio, relacionado a las acciones realizadas por el estudiante al tiempo en que está estudiando. El segundo son las clases, vinculado al comportamiento del estudiante durante las clases, respecto a la toma de apuntes, nivel de atención concentración, anticipación de acciones luego de terminada las clases, preguntas al docente para ampliación, corrección o no entendimiento de algún punto del tema tratado y ordenamiento de apuntes generales. El tercero son los trabajos académicos, relacionado al comportamiento de los estudiantes en cuanto a la realización de las tareas académicas, considerando si busca información para cumplir con la tarea, si la realiza solo o delega para que otros lo hagan por el, concluye las tareas o procrastina (Vicuña, 2005).

El cuarto es la organización de los exámenes, considerando cómo se organiza, si se dedica a realizar plagios en vez de estudiar, o simplemente se arriesga a dar el examen sin

estudiar. Y quinto, lo vinculado a la conducta frente al estudio, relacionado a que técnicas emplea el estudiante para leer, tomar apuntes y estudiar en general (Vicuña, 2005).

#### **2.3.1.4. Dimensiones de los hábitos de estudio**

Vicuña (2005) en la revisión del inventario mantuvo las dimensiones de establecidas en el año 1998, siendo ellas las siguientes.

- 1) Forma de estudio. – es la administración de estrategias, la búsqueda de significado de palabras no conocidas, hace predicciones de la lectura regresa a los puntos subrayados, relaciona temas nuevos con ya conocidos, estudia para los exámenes, realiza ejercicios de repetición para memorizar la información.
- 2) Resolución de tareas. - es la forma como obtiene información mediante lecturas, emplea la comprensión literal para responder preguntas del texto, averigua el significado de las palabras, concluye tareas en casa o en la institución educativa antes de ingresar a clases, solicita ayuda a los padres para resolver preguntas, cumple con la tarea en el tiempo previsto, realiza las tareas de manera voluntaria o no, mantiene persistencia en la realización de tareas.
- 3) Preparación de exámenes. - es la forma cómo se prepara para los exámenes, considerando días y horas señaladas para ello, se prepara para los exámenes orales o escritos con tiempo o lo deja allí, prepara plagios o espera ayuda de los compañeros en el momento del examen, se presenta a los exámenes sin estudiar.
- 4) Forma de escuchar la clase. - es la forma cómo se oye el contenido de las clases tratando de tomar apuntes de lo más importante o copia todo lo que el docente dice, solicita al docente explicar más sobre el tema de clase.
- 5) Acompañamiento al estudio. - son los actos de atender el estudio no permitiendo concentrar en el estudio como ver televisión, comer, conversar con alguien, etc.

## **2.3.2. Estrés académico**

### **2.3.2.1. Concepto de estrés académico**

El concepto de estrés académico ha provenido de estudios contextualizados al ámbito de formación sea escolar o universitario, con la finalidad de explicar aquellas manifestaciones clínicas y no clínicas del estrés. Diversos estudiosos lo han conceptualizado, refiriéndose a que es un malestar presentada en el estudiante, debido a amenazas personales y ambientales en el contexto educativo que ejercen presión significativa donde sus recursos personales son sobrepasados no pudiendo afrontar sus demandas (Méndez, 2000). También es definido como el conjunto de síntomas y manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas producto de las exigencias académicas o educativas (Caldera, Jaén y Palomino, 2007). Inclusive se conceptualiza como aquellas manifestaciones sintomáticas de las personas durante el periodo de aprendizaje experimentando tensión, el cual se suscita tanto en el estudio personal, grupal o en clase (Orlandini, 2011).

Por otro lado, se describe que es aquel que padecen los estudiantes en base a la acción de estresores relacionados con las actividades académicas, denotándose como un fenómeno multivariable evaluados por los estudiantes como amenazantes para sus recursos situando su bienestar en riesgo (Barraza, 2005). En tal sentido, es definido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva, donde las demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes y consideradas estresores, provocando ello desequilibrio sistémico generando una situación estresante expresada en síntomas, y ante el desequilibrio sistémico trata de equilibrarse (Barraza, 2007).

### **2.3.2.2. Modelo teórico del estrés académico**

Barraza (2008) estableció que el estrés académico se sustenta en la teoría general de sistemas (Bertalanffy, 1991) y el modelo transaccional (Lazarus y Folkman, 1986). Incluyendo la valoración personal (Trianes, 2002). Por otro lado, se relaciona con el entorno (Barraza, 2009). Además, está refrendado por la relación persona – entorno, y los recursos internos para afrontar y solucionar las demandas del contexto (Barraza, 2008).

Desde este enfoque es posible referir que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo descrita en tres elementos (Barraza, 2004; Barraza y Silerio, 2006; Fernández, 2007). Primero la exposición de demandas (input). Segundo, la situación estresante expresada en síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero, el desequilibrio sistemático, es realizar acciones de afrontamiento (output) (Lazarus y Folkman, 1984; Barraza, 2007; Trianes et al., 2009).

### **2.3.2.3 Dimensiones del estrés académico**

El estrés académico está conformado por tres dimensiones que lo explican y mediante sus indicadores es posible medirlo operacionalmente (Barraza, 2007).

La primera dimensión es estresores, definido como aquellos estímulos externos e internos del individuo que al interactuar con ellos generan demandas y exigencias por cumplir suscitándose un proceso de desequilibrio (Barraza, 2009). Ella presenta tres clases: a) La primera dimensión son los estresores, los cuales pueden ser físicos (Barraza, 2007). También académicos como la excesiva carga académica. Los sociales en base a diversos acontecimientos adversos que atraviesa una persona. Y los psicológicos tienen lugar en el interior de la psique y comprenden todas las emociones (Martín, 2007).

b) La segunda dimensión está conformada por los síntomas del estrés. señalan que las situaciones emocionales, durante e incluso antes de actividades académicas estresantes (Rivas, Jiménez y Méndez, 2014). Estas hormonas originan cambios fisiológicos (Barraza,

2005). Entre los síntomas físicas son los fisiológicos (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2005). Los síntomas psicológicos están representados por comportamientos ansiosos tristezas entre otros (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2005).

Y los síntomas comportamentales, conllevan acciones en base a patrones y acciones que se sustentan en la capacidad para afrontar situaciones en el entorno (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2005). Para ello se emplea la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda del entorno (Barraza, 2006).

c) La tercera dimensión es el afrontamiento ante el estrés. Aquí el afrontamiento es concebido bajo la función de un restaurador del equilibrio sistémico (Barraza, 2008). Estando ello considerando lo que el sujeto piensa o hace (Lazarus, 1984). Existen tres tipos de afrontamiento. El primero centrado en el problema, que busca manejar la fuente del estrés. El segundo es el afrontamiento centrada en la emoción, tratando de regular emociones. El tercero es la evitación, tratando de evitar la situación amenazante (Lazarus y Folkman, 1986). Por otro lado, en un inicio la acción sobre la amenaza genera perturbación, luego lo logra manejar por haber desarrollado habilidades (Barraza, 2008).

#### **2.4. Definición de términos básicos**

##### Afrontamiento al estrés

Son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas (Barraza, 2008).

##### Estrés académico

Es la adaptación, donde las demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes y consideradas estresores, provocando ello un desequilibrio sistémico generando una situación estresante expresada en síntomas, y ante el desequilibrio sistémico, se obliga a afrontarlas (Barraza, 2007).



### Hábitos de estudio

Son conductas vinculadas al estudio, acompañado de una carga emocional, cognitiva y voluntaria (Vicuña, 2014).

### Síntomas del estrés

Es el conjunto de manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales mediante las cuales se expresa el estrés (Barraza, 2007).

### Situaciones estresoras

Son aquellos estímulos externos e internos del individuo que al interactuar con ellos generan demandas y exigencias por cumplir suscitándose un proceso de desequilibrio (Barraza, 2004).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Supuestos científicos**

Los supuestos científicos para hábitos de estudio se sustentan en el modelo y medición operacional de Vicuña (2014) actualizada por Morales y Ruiz (2019). Respecto al estrés académico se sustentan en la teoría general de sistemas (Bertalanffy, 1991) y el modelo transaccional del estrés (Lazarus y Folkman, 1986), bajo la medición operacional de Barraza (2007) adaptada en Trujillo por Ancajima (2017).

#### **3.2. Hipótesis**

##### **3.2.1. Hipótesis general**

H1.- Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana.

##### **3.2.2. Hipótesis específicas**

H2. – Existe relación significativa entre los hábitos de estudios y los estresores académicos en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

H3. - Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas físicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

H4. – Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas psicológicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

H5. -Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas comportamentales del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

H6. – Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

### **3.3. Variables de estudio**

#### **3.3.1. Variable 1. Hábitos de estudio**

Definición conceptual. – Son conductas vinculadas a los estudios los cuales son voluntarios, en base a una carga emocional y cognitivo. (Vicuña, 2014).

Definición operacional. – es la medición de las dimensiones de los hábitos de estudio, considerando puntuaciones, rangos y niveles establecidos en el inventario de hábitos de estudio por Vicuña (2005).

#### **3.3.2. Variable 2. Estrés académico**

Definición conceptual. – es un proceso adaptativo, donde la demandas académicas y educativas son valoradas como estresantes y consideradas estresores, provocando ello desequilibrio sistémico generando una situación estresante expresada en síntomas, y ante el desequilibrio sistémico los afronta (Barraza, 2007).

Definición operacional. – es la medición de las dimensiones del estrés considerando las puntuaciones, rangos y niveles establecidos en el inventario de estrés académico por Barraza (2006).

### 3.3.3. Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1

*Definición operacional de las variables hábitos de estudio y estrés académico*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Hábitos de estudio	Forma de estudio	Subrayar Elaborar preguntas Recita de memoria Utiliza diccionario Relaciona temas	1 al 12	Dicotómica
	Resolución de tareas	Resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Pide ayuda a otras personas Organiza su tiempo Categoriza las tareas	13 al 22	
	Preparación de exámenes	Estudia en el último momento Copia del compañero. Olvida lo que estudia Selecciona el curso fácil de estudiar Elabora resúmenes	23 al 33    34 al 46	
	Formas de escuchar la clase	Registra información en clase Ordena información Pregunta en clase Se distrae fácilmente	47 al 53	
	Acompañamiento al estudio,	Existe interrupción en clase y en su casa Requiere de tranquilidad en clase y en su casa. Consume alimentos cuando estudia		
Estrés académico	Situaciones estresoras	Eventos Situaciones Demandas Exigencias	1 al 8	Ordinal
	Sintomatología del estrés	Física Psicológica Comportamental	9 al 23	
	Afrontamiento al estrés	Manejo de demandas internas Manejo de demandas externas	24 al 29	

## CAPÍTULO IV

### MÉTODO

#### 4.1. Población, muestra o participantes

##### 4.1.1. Población

Definida como el conjunto de componentes similares que pertenecen a un contexto ubicados en el lugar donde se presenta el fenómeno a estudiar (Fresno, 2019). En el estudio, la población fue de 238 estudiantes de ambos sexos en los tres primeros ciclos del semestre 2021 – I (Fuente: Facultad de la Universidad Privada – 2021).

##### 4.1.2. Muestra

Definida como aquella porción representativa de la población que mantiene características similares (Fresno, 2019). Se obtuvo muestra empleando la técnica de muestreo no probabilístico intencionada o propositiva donde se emplean de criterios para seleccionar la muestra, empleándose requisitos para ser incluido en ella (Kerlinger y Lee, 2002). En este caso los criterios empleados fueron:

Criterios de inclusión

- 1) Consentimiento informado: es la aceptación voluntaria y firmada de los estudiantes de participar en el estudio.
- 2) Respuesta en los protocolos: haber todos los ítems acorde a las instrucciones.

Criterios de exclusión:

- 1) No consentimiento informado: es la no aceptación voluntaria de parte de los estudiantes de participar en el estudio.
- 2) Respuesta en los protocolos: no haber respondido o haber marcado con doble respuesta por lo menos en 5 ítems.

Conformando la muestra 202 estudiantes.

Tabla 2

*Características sociodemográficas de la muestra*

<b>Características</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Hombres	128	63.0
Mujeres	74	37.0
Total	202	100.0
<b>Edad</b>		
Entre 17 y 19 años	130	64.0
Entre 20 y 22 años	54	27.0
Entre 23 y 25 años	18	9.0
Total	202	100.0
<b>Ciclo académico de estudios</b>		
Primero	66	33.0
Segundo	64	31.0
Tercero	72	36.0
Total	202	100.0

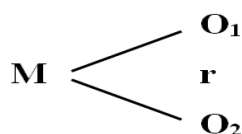
La tabla 2 muestra las características sociodemográficas de la muestra donde los participantes del estudio 63.0% son hombres y 37.0% son mujeres; conformándose en grupos de edades, donde 64.0% tienen entre 17 y 19 años, 27.0% sus edades estaban entre 20 y 22, Y 9% tienen entre 23 y 25 años; estudiando en el primer ciclo 33.0%, en el segundo ciclo 31.0% y en el tercer ciclo 36.0%.

#### **4.2. Tipo y diseño de investigación**

El tipo de investigación fue básico, definido como aquel que mediante sus hallazgos aporta al desarrollo teórico del fenómeno o situación estudiada (Fresno, 2019). Desde esta perspectiva el estudio aporta con los hallazgos, contrastándolos con teorías, conceptos y antecedentes de estudios previos, contribuye con el desarrollo del conocimiento ampliando la literatura académica.

El diseño fue no experimental, transversal y correlacional, definido como aquel estudio en el cual no hay manipulación de las variables, quedando intactas, siendo efectuada la medición con los instrumentos en un solo momento y luego de la recolección de la información, cuantitativamente se busca relacionar las variables a fin de encontrar la respectiva asociación (Fresno, 2019). Para efectos de la investigación, se observaron las variables a través de la evaluación con los instrumentos, no habiendo manipulación de estas, efectuándose ello en determinado día, fecha y hora. Luego de recolectar la información, y mediante tratamiento estadístico se buscó relacionar ambas variables medidas en los participantes a fin de establecer la forma en que se presentaron, tanto en grado como en magnitud.

El esquema que representa la correlación es el siguiente (Cabezas, Andrade y Torres, 2018).



Dónde:

M = muestra

O<sub>1</sub> = medición de la variable 1 (Hábitos de estudio)

O<sub>2</sub> = medición de la variable 2 (Estrés académico)

r = grado de correlación

#### **4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica empleada fue la encuesta, siendo ella la que permite recolectar información mediante la aplicación de instrumentos para la medición de las variables. (Fresno, 2019). Los instrumentos empleados fueron los siguientes:

## **Instrumento 1**

### **Inventario de hábitos de estudio**

#### **Ficha Técnica**

Nombre: Inventario de hábitos de estudio

Autor: Vicuña.

Procedencia: Perú

Año: 1985

Revisión del inventario: 2014

Adaptación en Trujillo: Morales y Ruiz

Año: 2019

Administración: individual o colectivo

Duración: Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Aplicación: Estudiantes de secundaria y universitarios de los primeros años.

Significación: Evaluación de los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria y primeros años de universidad

Ítems: 53

Descripción: el inventario está constituido por 53 ítems distribuidos en cinco dimensiones que a continuación se detallan: a) forma de estudiar, constituida por 12 ítems; b) resolución de tareas, constituida por 10 ítems; c) preparación de exámenes, constituida por 11 ítems; d) forma de escuchar clases, constituida por 12 ítems; e) acompañamiento de los momentos de estudio, con 8 ítems. Las respuestas se responden marcando en la columna de siempre o la de nunca, calificándose dicotómicamente: (1) y (0), una vez que el sujeto haya terminado de contestar se califica el inventario colocando un punto en las respuestas emitidas. La interpretación es acorde al siguiente baremo.



Tabla 3

*Baremo de hábitos de estudio*

	Niveles					
	Muy positivo	Positivo	Tendencia a positivo	Tendencia a negativo	Negativo	Muy negativo
<b>Rangos</b>	44 - 53	36 - 43	28 - 35	18 - 27	9 - 17	0 - 8

*Fuente: Vicuña 2005*

Validez y confiabilidad: Vicuña (2005) empleó el índice de homogeneidad y de criterio alcanzando (valores = .80, y  $t = 30.35$ ,  $p < .01$ ). La confiabilidad fue de .86 en la dimensión global. Vicuña (2014) determinó coeficientes de .80, Morales y Ruiz (2019) obtuvieron validez de constructo mediante análisis factorial confirmatorio. La confiabilidad con el coeficiente Omega, entre .62 a .78.

**Instrumento 2**

**Inventario de estrés académico**

**Ficha Técnica**

Nombre: Inventario de estrés académico

Autor: Barraza

Año: 2006

País: México

Adaptado en Trujillo: Ancajima

Año: 2017

Significatividad: reconocimiento de sintomatología de estrés en estudiantes.

Administración: estudiantes de secundaria, universitarios y estudiantes de posgrado.

Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente.

Ítems: 29

Descripción: el inventario está conformado por tres dimensiones, la primera es estímulos estresores compuesto por 8 ítems; la segunda es síntomas al estímulo estresor compuesto por 6 ítems para reacciones físicas, 5 ítems para reacciones psicológicas y 4 ítems para reacciones comportamentales; la tercera es afrontamiento al estrés, compuesto por 6 ítems. La calificación se realiza en función a gradientes tipo Likert que van de Nunca = 1; Rara vez = 2; Algunas veces = 3; Casi siempre = 4; Siempre = 5. Siendo la puntuación mínima 0 y la máxima 100. Estableciendo los niveles acorde al siguiente baremo.

Tabla 4

*Baremo de estrés académico*

	Niveles		
	Severo	Moderado	Leve
<b>Rangos</b>	61 – 100	49 -60	0 - 48

*Fuente: Ancajima 2017*

Validez y confiabilidad: Barraza (2007) obtuvo validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio; y en la segunda versión en confiabilidad en Alfa de Cronbach en la versión definitiva .90, dimensión estresores = .85; síntomas = .91 y estrategias de afrontamiento = .69. En Perú, Ancajima (2017) en universitarios se evidenció validez de contenido. Además, obtuvo evidencias de validez de construcción mediante análisis factorial confirmatorio. En cuanto la confiabilidad esta indicó una alta consistencia interna de los ítems y las dimensiones

#### **4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos**

En la investigación, en mesa de partes de la Facultad de la Universidad Privada, se entregó de manera virtual la carta de presentación al Decano, solicitando una cita para exponer el proyecto y el consentimiento institucional para la realización del trabajo de campo que consistió en la obtención del número de estudiantes matriculados y

posteriormente administrar los instrumentos a los estudiantes. Una vez aceptado lo solicitado y para efecto del caso, previo a la aplicación de los instrumentos se solicitó a cada estudiante el consentimiento voluntario acepte participar en la investigación, indicando a su vez que los datos obtenidos serán de máxima confidencialidad y anónimos. Luego del proceso de trabajo de campo y recolectada la información en el tiempo planificado, la investigadora organizó la base de datos en base a la calificación realizada de los protocolos

Referente al trabajo estadístico en el estudio, se empleó en primera instancia estadística descriptiva de tipo porcentual, a fin de establecer el nivel y rango hacia el cual se orientaron el grupo de estudiantes en las variables. En segunda instancia y para efecto de la comprobación de hipótesis, se empleó estadística inferencial, donde previo a realizar el tratamiento estadístico para la correlación, se aplicó la prueba de normalidad del grupo en ambas variables permitiendo emplear el estadístico no paramétrico Rho de Spearman. Con la aplicación del estadístico matemático correlacional respectivo, se obtuvo los resultados para la comprobación de las hipótesis.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Presentación de datos

Los resultados que se presentan de la investigación realizada van acorde a los objetivos planteados en el estudio, contrastando las hipótesis con los hallazgos respectivos. En primera instancia se exponen los hallazgos descriptivos a través de distribución de frecuencia y porcentaje. Luego se muestran los resultados mediante estadística inferencial, presentando en primera instancia la prueba de bondad ajuste de Kolgomorov - Smirnov de ambas pruebas en general que permitió tomar la decisión de emplear para el estudio el estadístico no paramétrico Rho de Spearman. Finalmente se presentarán los hallazgos acorde al objetivo general y los objetivos específicos vinculados a la obtención de la correlación y así comprobar la hipótesis general y específicas planteadas en la investigación.

Es posible observar en la tabla 5, que 49.50% se orientaron hacia nivel de hábitos de estudio con tendencia a negativo, 4.95% se orientó hacia nivel negativo y 7.92% hacia nivel muy negativo; mientras que 16,33% se orientaron hacia nivel tendiente a positivo y 21.30% se orientó hacia nivel positivo.

Tabla 5

*Nivel de hábitos de estudio hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 202)*

Nivel	F	%
Muy positivo	0	0.00
Positivo	43	21.30
Tendencia a positivo	33	16.33
Tendencia a negativo	100	49.50
Negativo	10	4.95
Muy negativo	16	7.92
Total	202	100.00

Respecto a estrés académico, la tabla 6 muestra que 94% se orientó hacia nivel severo y 6% se orientó hacia nivel moderado.

Tabla 6

*Nivel de estrés académico hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 202)*

<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Severo	190	94.00
Moderado	12	6.00
Leve	0	0.00
Total	202	100.00

## 5.2. Análisis de datos

A continuación, se presenta el análisis inferencial de los datos obtenidos. En primera instancia se expone y analiza los resultados del índice de normalidad Kolgomorov – Smirnov y luego se analiza la tabla resumen de las correlaciones de las variables mediante los hallazgos se comprobaron las hipótesis.

En la tabla 7, se visualiza los resultados de usar la Prueba de Bondad Ajuste de Kolgomorov – Smirnov, en los datos recogidos. Observándose que la variable hábitos de estudio presentó valores  $K - S = .059$ , a un nivel de significatividad de  $.087$  siendo mayor a  $p .05$ , teniendo una distribución normal; mientras que en la variable estrés académico se obtuvo valores  $K - S = .092$  a un nivel de significatividad de  $.000$ , siendo menor a  $p .05$ , teniendo una distribución no normal. Ante ello, implicando que la distribución de ambas variables es distinta, se decide emplear una prueba no paramétrica como Rho de Spearman para los análisis estadísticos de la investigación.

Tabla 7

*Prueba de bondad ajuste de Kolgomorov Smirnov en las escalas de los instrumentos: Inventario de hábitos de estudio y el Inventario de estrés académico*

Escalas	Media	Desviación estándar	Z de Kolgomorov Smirnov	Sig. Asintótica (bilateral)
Hábitos de estudio	30.22	8.69	.059	.087
Estrés académico	77.56	13.86	.092	.000

### 5.2.1. Análisis estadístico acorde al objetivo e hipótesis general

En la tabla 8 se observa la existencia de relación entre los hábitos de estudio y estrés académico, siendo ella negativa y significativa ( $Rho = -.269$   $p = .000 < .01$ ), comprobándose la hipótesis general refiriendo que existe relación significativa entre los hábitos de estudios y el estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Tabla 8

*Correlación entre hábitos de estudio y estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Estrés académico	
		Rho	-.269**
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Sig.	.000
		(bilateral)	

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

### 5.2.2. Análisis estadístico acorde a los objetivos e hipótesis específicas

#### 5.2.2.1 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los estresores académicos

En la tabla 9, se evidencia relación inversa y significativa ( $Rho = -.236$   $p = .001 < .01$ ) entre hábitos de estudio y estresores académicos, comprobándose la primera hipótesis

especifica al demostrarse que existe relación significativa entre los hábitos de estudio y los estresores académicos en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Tabla 9

*Correlación entre hábitos de estudio y estresores académicos mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Estresores académicos	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Rho	-.236**
		Sig.	.001

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

### 5.2.2.2 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas físicos del estrés académico

En la tabla 10, se observa relación entre hábitos de estudio y síntomas físicos, siendo ella negativa y significativa (Rho = -.147 p = .040 < .05), comprobándose la segunda hipótesis específica al demostrarse la existencia de relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas físicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Tabla 10

*Correlación entre hábitos de estudio y síntomas físicos del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Síntomas físicos	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Rho	-.147*
		Sig.	.040

\*p < .05 La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

### 5.2.2.3 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas psicológicos del estrés académico

En la tabla 11 en cuanto a la relación entre hábitos de estudio y síntomas psicológicos, se observó la existencia de relación negativa y significativa ( $Rho = -.274$   $p = .000 < .01$ ), de intensidad media (Hernández et al., 2014), comprobándose la tercera hipótesis específica al demostrar la existencia de relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas psicológicos del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Tabla 11

*Correlación entre hábitos de estudio y síntomas psicológicos del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Síntomas psicológicos	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Rho	-.274**
		Sig.	.000

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

### 5.2.2.4 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y los síntomas comportamentales del estrés académico

En la tabla 12 respecto a la relación entre hábitos de estudio y síntomas comportamentales es posible observar relación negativa y significativa ( $Rho = -.146$   $p = .038 < .05$ ). Comprobándose la cuarta hipótesis específica al mostrarse la existencia de relación significativa entre los hábitos de estudio y los síntomas comportamentales del estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.



Tabla 12

*Correlación entre hábitos de estudio y síntomas comportamentales del estrés académico mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Síntomas comportamentales	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Rho	-.146*
		Sig.	.038

\*\*p < .05 La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

### 5.2.2.5 Resultado de la relación entre los hábitos de estudio y el afrontamiento al estrés

En la tabla 13, referente a la relación entre hábitos de estudio y afrontamiento al estrés, es posible observar la relación inversa y significativa (Rho = -.185 p = 008 < .01), indicando la comprobación de la quinta hipótesis específica al demostrarse la existencia relación significativa entre los hábitos de estudio y las estrategias de afrontamiento como resolución de problemas en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Tabla 13

*Correlación entre hábitos de estudio y afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman*

		Afrontamiento al estrés	
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Rho	-.185**
		Sig.	.008

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

### 5.3. Análisis y discusión de resultados

El objeto del estudio fue determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana. Según los resultados encontrados en hábitos de estudio se puede

apreciar el alto porcentaje de estudiantes con niveles entre tendiente a negativo y muy negativo en hábitos de estudio (62,37%); mientras que 37.63% se orientaron hacia los niveles tendiente a positivo y positivo, lo que implica que sólo este porcentaje los practica, asumiendo patrones de autorregulación y compromiso con su formación profesional a través de un estudio planificado. Sin embargo, en un gran porcentaje de estudiantes no hay un sistema concreto, ni practica constante en base a una organización del espacio, tiempo para el estudio, así como de técnicas, estrategias y metodologías sustentadas en una carga emocional, cognitiva y voluntaria en el empleo de los hábitos de estudio (Ortega, 2012; Martínez et al., 2015; Belaunde, 2014; Vicuña, 2014). Lo hallado en el estudio concuerda con los hallazgos de Zarate et al (2018) en México, en los estudiantes de licenciatura en medicina general quienes confirmaron la existencia de bajos hábitos de estudio; de igual manera con los de Quispe y Ramos (2019) en Arequipa, en estudiantes universitarios que cursaban el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín en las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas quienes se orientaron hacia hábitos de estudio con tendencia negativa.

Inclusive se confirma los hallazgos de Solano (2020) en Lima, donde los universitarios presentaron hábitos de estudio entre tendencia a negativo a muy negativo. Sin embargo, no coincide con los de Gálvez y García (2019), en Trujillo, al señalar que los estudiantes presentaron nivel alto de los hábitos estudios; así como con los de Gabriel (2020) en Huancayo, donde los estudiantes de psicología de una universidad particular presentaron un nivel alto de hábito de estudio; de la misma forma con los hallazgos de Espinoza (2012) en Panamá, quienes presentaron altos hábitos de estudio y Rosales (2016) en Lima, en universitarios de la carrera de psicología quienes presentaron un nivel promedio de hábitos de estudio. Inclusive con los de Córdova y Alarcón (2020) en Lima donde los universitarios presentaron hábitos de estudio tendiente a positivo al igual que los

resultados encontrados por Espinoza (2018) en Chiclayo con universitarios ingresantes. Lo que preocupa en el presente estudio es que un porcentaje mayor no asuma el uso eficiente del tiempo, así como cumplir con las actividades académicas, y auto verificar el cumplimiento de tareas. Esto perjudica de alguna manera que los estudiantes puedan sistematizar el trabajo académico universitario en un escenario de enseñanza remota mediante la virtualidad donde deben asumir mayor autonomía en los estudios para poder responder a las exigencias de los diferentes cursos en los que se matricula por cada semestre académico y que componen la currícula universitaria en la carrera de psicología.

A su vez ello les limita en hacer un buen uso de la planificación y organización de los momentos de estudio empleando las diferentes actividades que componen los hábitos de estudio. Esto implica un bajo manejo de la forma de estudiar caracterizada por no aplicar técnicas de subrayado, empleo de diccionario, técnicas de comprensión lectora y dedicarse sólo a estudiar antes de los exámenes; así como de la baja responsabilidad y no organización del tiempo que debe dedicarse a los estudios, como a la preparación de exámenes, tendiendo a por un lado a no sistematizar actividades al momento de escuchar las clases, así como en el momento del proceso de acompañamiento del estudio donde determinados distractores no permiten la atención concentración durante dichos procesos (Vicuña, 2005). Así pues, queda evidenciada la necesidad de mejorar integralmente los hábitos de los estudiantes para facilitar el logro de aprendizajes; siendo recomendable que los estudiantes cuenten de forma continua con una planificación de su proyecto formativo profesional.

Considerando que la planificación y organización de los diferentes momentos y procesos de los hábitos de estudio son requisitos ineludibles para la consecución de la mejora de las condiciones de estudio y aprendizaje. Sin embargo, al no cumplir con tales requisitos, actualmente los universitarios participantes solo responden a las exigencias

académicas con sumo esfuerzo y desgaste y por otro a la prevalencia del estrés para cumplir con los estudios y aprobar en los exámenes. Respecto al estrés académico percibido en el grupo de estudiantes, las exigencias académicas, la competitividad entre estudiantes, la sobrecarga académica de cada curso, el carácter de los docentes, el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos y los exámenes son considerados como situaciones estresantes, conllevando a la presencia de sintomatología diversa; tornándose todo ello en estresores potenciales en el 94% de los estudiantes ubicándolo en el nivel de estrés severo, frente a un porcentaje menor de 6% que lo maneja de manera moderada. En tal sentido, los estudiantes no asumen un proceso sistémico con carácter adaptativo debido a la exigencias académicas amenazantes en el periodo de aprendizaje generándoles manifestaciones sintomatológicas del estrés (Caldera et al., 2007; Orlandini, 2011; Barraza, 2005; Barraza, 2007).

Los hallazgos concuerdan con los de Zarate et al (2018) en México, en los estudiantes de licenciatura en medicina general quienes presentaban altos niveles de estrés en aspectos como competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase. Asimismo, con los de Moreta (2020) en Ecuador, donde los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato presentaron altos niveles de estrés siendo los principales factores sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir las actividades académicas y realización de un examen; Quispe y Ramos (2019) en Arequipa, estudiantes universitarios que cursaban el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín en las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas, indicando que estaban sometidos a una alta cantidad de estresores académicos.

Inclusive con los de Santos (2017) en Ecuador, en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca prevaleciendo alto estrés académico como

factor de riesgo en las carreras de Medicina y Odontología, mientras que fueron factores protectores en Psicología Clínica y Enfermería. Asimismo, con los de Esmiro et al (2020) con estudiantes universitarios colombianos al presentar alto estrés por situaciones académicas estresantes y los de Castillo et al (2018) en estudiantes de enfermería colombianas, en quienes las situaciones estresantes conllevaron a situarse en un nivel alto de estrés académico. Sin embargo no concuerdan y difieren con los resultados de Solano (2020) en Lima, en estudiantes de una universidad pública, Rosales (2016) en Lima, en universitarios de la carrera de psicología, Gálvez y García (2019), en Trujillo, estudiantes universitarias de enfermería, Condoyque et al., (2016) en México, en los estudiantes de las licenciaturas en Enfermería de la Universidad de la Sierra Sur y los de Gabriel (2020) en Huancayo, en estudiantes de psicología de una universidad particular, los cuales demostraron que los estudiantes podían regular y afrontar mejor las exigencias académicas y los estresores que derivaban de ello, al orientarse los estudiantes hacia un estrés moderado. Inclusive con los de Castillo et al (2018) en México, en estudiantes de enfermería, Peña et al (2016) en México en estudiantes universitarios y Quiliano y Quiliano (2020) en Huancayo con estudiantes de enfermería, quienes en común arribaron que los participantes del estudio se orientaron hacia un nivel medio o moderado de estrés.

La preocupación respecto a los hallazgos en el estudio se centra en que los estudiantes no pueden solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario, se estresan y lo manifiestan psicológica, física y mediante patrones de comportamiento una falta de ajuste, además de presentar límites en la aplicación de estrategias de afrontamiento. Haciendo el análisis es posible señalar que el estrés que presentan principalmente se vincula con lo académico, contribuyendo a ello el escenario de cambio drástico en la metodología de enseñanza generada por la pandemia donde la principal limitación se debe al confinamiento el cual no permite la realización de trabajos

colectivos, así como los problemas de conectividad y el acceso a información para el desarrollo de trabajos académicos. Inclusive la pandemia por COVID 19 y los efectos negativos se suman a las situaciones de estrés en este grupo de estudiantes.

Lo anteriormente descrito es demostrado en este estudio donde al relacionarse las variables hábitos de estudio y estrés académico, se obtuvo que fue negativa y significativa ( $Rho = -.269$   $p = .000 < .01$ ). Lo que indica que ante al bajo empleo de los hábitos de estudio, mayor es la prevalencia de estrés en el grupo de estudiantes. Comprobándose con lo expuesto la hipótesis general de la investigación. Ello implica que la carencia, el empleo limitado o la desidia por el uso de los hábitos de estudio o la presencia de hábitos de estudio inadecuados (Rosales, 2016), conllevan a la prevalencia de estrés y a la no implementación de estrategias de afrontamiento ante aquellas demandas que sienten como amenazantes, generando cambios emocionales y comportamentales (Castillo et al., 2018) debido a los altos niveles de estrés (Activ Minds, 2020). Los hallazgos coinciden Moreta (2020) en Ecuador en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato al concluir que los factores desencadenantes del estrés es la mala organización del tiempo, así como la poca atención de los estudiantes a las clases y la falta de confianza en sí mismos, lo que indicó la falta de hábitos de estudio.

También con los de Zarate et al (2018) en México, quienes concluyeron que la ausencia de hábitos de estudio se asociaba a las respuestas fisiológicas y psicológicas vinculadas al estrés, indicando que, a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico; inclusive con los de Quispe y Ramos (2019) en Arequipa, quienes concluyeron que a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio. Sin embargo, difieren con los resultados de Gálvez y García (2019), en Trujillo, al concluir que a más hábitos de estudios, menor nivel de estrés académico; inclusive con los de Espinoza (2012) en Panamá, al concluir que los altos niveles de hábitos de estudio mantenía

estabilidad emocional; por su parte, Solano (2020) en Lima, concluyó que los hábitos de estudio estaban relacionados positivamente con los estresores académicos y síntomas o reacciones físicas, síntomas o reacciones psicológicas y síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico, sin embargo, no están relacionadas con estrategias de afrontamiento; así como con los de Rosales (2016) en Lima, que ante mejor manejo del estrés mejor es el manejo de los hábitos de estudio.

Respecto al primer objetivo específico, la prueba de hipótesis demostró la evidencia de relación inversa y significativa ( $Rho = -.236$   $p = .001 < .01$ ), entre hábitos de estudio y estresores académicos, comprobándose la primera hipótesis específica del estudio. Ello implica que la baja autorregulación y uso no eficiente de los hábitos de estudio para responder a las exigencias académicas produce una sobrecarga que lleva al desgaste de reserva de energía, generadas por los estresores académicos como las notas de las prácticas y exámenes, el excesivo trabajo en casa, la planificación docente de los tiempos para los exámenes y el estudiar para los mismos (Martin, 2007); acompañando a ello los estresores sociales ante la pérdida de una persona cercana a raíz de la enfermedad por el COVID 19, los estresores psicológicos como la ira, el miedo tristeza por los acontecimientos producidos por la frustración ante la débil respuesta a las demandas académicas como por efecto del COVID 19 (Barraza, 2009; Barraza, 2007), tornándose los hábitos de estudio en un mediador que no cumple su función para disminuir la prevalencia del estrés en los participantes.

Referente al segundo objetivo específico se observa mediante la prueba de hipótesis la existencia de relación entre hábitos de estudio y síntomas físicos, siendo ella negativa significativa ( $Rho = -.147$   $p = .040 < .05$ ). Comprobándose la segunda hipótesis específica del estudio. Indicando que, a menor empleo de los hábitos de estudio, mayor presencia de síntomas físicos en los estudiantes. Es así que la falta de planificación y cumplimiento de

actividades como leer, hacer resúmenes, síntesis, textos argumentativos, organizadores gráficos, tomar apuntes, estar concentrado en clase y auto verificar el cumplimiento de las tareas, son hábitos que se asocian a las situaciones estresantes propias de las exigencias académicas. No asegurando el cumplimiento de responsabilidades académicas como la aprobación de los exámenes o los cursos produciendo síntomas físicos como dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, presión arterial elevada, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o regular el sueño, frecuentes catarrros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos (Barraza, 2005; Barraza, 2006; Rivas et al., 2014).

En cuanto al tercer objetivo específico, se observó mediante la prueba de hipótesis la existencia de relación negativa y significativa, ( $Rho = -.274$   $p = .000 < .01$ ), entre hábitos de estudio y síntomas psicológicos del estrés, comprobándose la tercera hipótesis específica del estudio. En tal sentido, la prevalencia de ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo, como síntomas psicológicos, se asocia a la poca practica autorregulada y débil compromiso de parte de los estudiantes en el empleo de hábitos de estudio (Barraza, 2005; Barraza, 2006; Rivas et al., 2014).

Respecto al cuarto objetivo específico, la prueba de hipótesis demostró la relación entre hábitos de estudio y síntomas comportamentales siendo ella negativa y significativa ( $Rho = -.146$   $p = .038 < .05$ ). Comprobándose la cuarta hipótesis del estudio e indicando que el incipiente empleo de los hábitos de estudio, manifestado en la poca importancia y



baja sostenibilidad de su práctica, se asocia a la presencia de comportamientos como olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás (Barraza, 2005; Barraza, 2006; Rivas et al., 2014).

Referente al quinto objetivo específico, la prueba de hipótesis evidenció la relación entre hábitos de estudio y afrontamiento al estrés, donde es posible observar que es inversa significativa ( $Rho = -.185$   $p = .008 < .01$ ), indicando la comprobación de la quinta hipótesis específica de la investigación, estableciendo que ante el limitado uso de hábitos de estudio, mayor es la limitación en la capacidad de afrontar el estrés. Es decir que, la pobre acción de los hábitos de estudio como medio de superación de las demandas estresantes, se vincula con el bajo proceso restaurador del equilibrio sistémico no pudiendo manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, 1984). Por otro lado, la no sistematización de la acción de los hábitos de estudio conlleva a que los estudiantes no apliquen el esfuerzo necesario para manejar las demandas estresantes (Lazarus y Folkman, 1986). Siendo este pobre afrontamiento bien dirigido al problema o a la emoción que les hace experimentar perturbación puesto que no han desarrollado habilidades para dominar la demanda de la situación (Barraza, 2005; Barraza, 2006; Barraza, 2008; Rivas et al., 2014).

En resumen, el estrés académico puede aparecer en la medida que el estudiante carezca, no maneje o no sea responsable de su formación académica profesional al no emplear de manera sistematizada los hábitos de estudio. Cabe recalcar que la pandemia por COVID 19 contribuyó a que los estudiantes de los primeros semestres de universidad

fueran bastante afectados en razón a que la universidad espera que sus ingresantes tengan suficiente preparación escolar para asumir las exigencias académicas del contexto universitario, viéndose inclusive la universidad misma limitada en poder entrenarlos en aspectos necesarios ligados a formas, técnicas, metodologías, estrategias y hábitos para estudiar, aspectos que también se tornan en estresores en los estudiantes al ver que la universidad no les brinda ello como herramientas de aprendizaje. La limitación del estudio se presenta en que no se ha podido relacionar específicamente cada dimensión de los hábitos de estudio con las dimensiones del estrés académico a fin de enriquecer el trabajo y brinde más luces sobre su concomitancia, así como comparar en función a determinados factores sociodemográficos.

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones generales y específicas

Como conclusión general se puede afirmar:

La conclusión general es que se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudios y el estrés académico ( $Rho = -.269^{**}$   $p < .01$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Como conclusiones específicas se puede afirmar:

Se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y los estresores académicos ( $Rho = -.236^{**}$   $p < .01$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y síntomas físicos ( $Rho = -.147^*$   $p < .05$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudios y síntomas psicológicos ( $Rho = -.274^{**}$   $p < .01$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y síntomas comportamentales ( $Rho = -.146^*$   $p < .05$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y afrontamiento al estrés ( $Rho = -.185^{**}$   $p < .01$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

## **6.2 Recomendaciones**

En base a los hallazgos se recomienda efectuar un estudio ampliatorio con estudiantes de psicología en diferentes universidades públicas y privadas, que profundice la investigación de la relación entre la variable hábitos de estudio y estrés académico, considerando las dimensiones de ambas variables con la finalidad de detectar aquellos patrones de comportamiento que puedan afectar el desenvolvimiento académico y aprendizaje de los estudiantes considerando diferentes factores sociodemográficos, para lograr expandir los conocimientos sobre la temática psicológica de las variables.

Metodológicamente emplear los instrumentos del presente estudio, con la finalidad de expandir las evidencias de validez y confiabilidad en nuevos contextos educativos universitarios con la finalidad de obtener las propiedades psicométricas de manera contextualizada, con la finalidad que las investigaciones en psicología cuenten con instrumentos actualizados y con validez.

Diseñar estrategias y programas de intervención a fin de instaurar y fortalecer en los estudiantes el manejo de los hábitos de estudio, así como el estrés con el propósito de empoderarlos con patrones de comportamiento que les permita obtener de manera satisfactoria los logros académicos y personales, mediante un afrontamiento eficaz del estrés.

Promover institucionalmente un programa e-health virtual que atienda a los estudiantes desde la perspectiva cognitivo conductual, a fin de disminuir la intensidad del estrés que presentan, fortaleciendo aquellos recursos personales que les permita la superación de ello.

Institucionalmente, desarrollar un curso propedéutico en hábitos de estudio diseñados para el sistema e-Learning conformada por las diferentes técnicas, así como por temáticas de desarrollo personal que les permita sistematizar acciones y comportamientos

que es permitan concretar un mejor desenvolvimiento académico en pro de un aprendizaje eficaz, así como asegurar la reflexión sobre su situación académica y que por propia voluntad modifique su comportamiento.

### **6.3 Resumen. Términos clave**

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana. El estudio fue básico, transversal correlacional, con una muestra de 202 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el inventario de hábitos de estudio y el inventario de estrés académico. Los resultados indicaron que 62.37% se orientó entre los niveles de hábitos de estudio entre tendiente a negativo hacia muy negativo y en estrés académico se ubicó el 94% en el nivel de prevalencia severo. Además se halló relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y los estresores académicos ( $Rho = -.236^{**}$   $p < .01$ ); asimismo relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y síntomas físicos ( $Rho = -.147^*$   $p < .05$ ); de igual manera relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudios y síntomas psicológicos ( $Rho = -.274^{**}$   $p < .01$ ); inclusive relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y síntomas comportamentales ( $Rho = -.146^*$   $p < .05$ ); también relación inversa significativa de intensidad débil entre los hábitos de estudios y afrontamiento al estrés ( $Rho = -.185^{**}$   $p < .01$ ). Concluyendo el estudio que se determinó la existencia de relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudios y el estrés académico ( $Rho = -.269^{**}$   $p < .01$ ) en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés. Estrés académico. Hábitos de estudio. Síntomas del estrés. Situaciones estresoras.

#### **6.4 Abstract. Key words**

The objective of the study was to determine the relationship between study habits and academic stress in psychology students from the first semesters of a University in Lima Metropolitana. The study was basic, correlational cross-sectional, with a sample of 202 students. The instruments used were the Study Habits Inventory and the Academic Stress Inventory. The results indicated that 62.37% were oriented between the levels of study habits between tending to negative towards to very negative, and in academic stress, 94% were located in the level of severe prevalence. In addition, a significant inverse relationship of weak intensity was found between study habits and academic stressors (Rho =  $-.236^{**}$   $p < .01$ ); also, significant inverse relationship of weak intensity between study habits and physical symptoms (Rho =  $-.147^{*}$   $p < .05$ ); likewise, significant inverse relationship of mean intensity between study habits and psychological symptoms (Rho =  $-.274^{**}$   $p < .01$ ); moreover, a significant inverse relationship of weak intensity between study habits and behavioral symptoms (Rho =  $-.146^{*}$   $p < .05$ ); also significant inverse relationship of weak intensity between study habits and coping with stress (Rho =  $-.185^{**}$   $p < .01$ ). In conclusion, the study determined the existence of a significant inverse relationship of mean intensity between study habits and academic stress (Rho =  $-.269^{**}$   $p < .01$ ) in psychology students in the first semesters of a University of Lima Metropolitana.

Key words: Coping with stress. Academic stress. Study habits. Symptoms of stress. Stressful situations.

## Referencias

- Active Minds. (2020). *COVID-19 Impact on college student mental health*. <https://www.activeminds.org/wpcontent/uploads/2020/04/Student-Survey-Infographic.pdf>
- Alayo, F. (2020, 29 de setiembre). *Unos 174.000 estudiantes peruanos dejaron la universidad en lo que va del 2020*. El Comercio. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/unos-174000-estudiantes-peruanos-dejaron-la-universidad-en-lo-que-va-del-2020-noticia/>
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Trujillo.
- Apaza, C., Seminario, R., Santa Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 1-11. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Barraza, A (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 21(2), 65-75. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia19-1-características-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. Universidad Pedagógica de Durango – México. *Revista de Psicología Científica*, 6(2). <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica*, 8(17). <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. File:///C:/Users/Felicita/Downloads/67-213-1-PB.pdf
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/116>
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. México. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Barraza, A. y Silverio, J. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo*. [https://www.researchgate.net/publication/39336240\\_El\\_estres\\_academico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_educacion\\_media\\_superior\\_Un\\_estudio\\_comparativo](https://www.researchgate.net/publication/39336240_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo)
- Belaunde, I. (2014). *Hábitos de estudio*. Lima: Universidad del Sagrado Corazón.
- Bertalanffy, L. (1991). *Teoría general de sistemas*. <http://suang.com.ar/web/wp-content/uploads/2009/07/tgsbertalanffy.pdf>
- Cabezas, E., Andrade, D., y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Ecuador. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-88. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/antiores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf)

- Campos, A., Pedrozo, M., y Pedrozo, J. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>
- Cannon, W. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. Nueva York. Appleton.
- Cárdenas, M., Jaén, O., y Palomino, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 71-79. <http://doi.10.18774/0719-448x.2018.15.37>
- Castillo I, Barrios A, Alvis L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2\(2018-31II\)/145256681002/145256681002visorjats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2(2018-31II)/145256681002/145256681002visorjats.pdf)
- Castillo, C., Chacón, T., Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med*, 5(20), 230-237. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5-20-00230.pdf>
- Córdova, P. y Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *Revista de Investigación y casos en salud*, 4(1), 22-29. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/161/114>
- Condoyque, K, Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P. y Hernández, L. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. *Salud y Administración*, 9(4), 15-24. [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2\\_Nivel\\_Estres.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2_Nivel_Estres.pdf)
- Duarte, R., Rodríguez, L., y Barrera A. (2020). *Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena: Estudio UVM*. Laureate International Universities. <https://laureate-33comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-lacuarentena-estudio-uvm/#.X0H4wIRKj>
- Duffé, A. (1970). *Las condiciones del aprendizaje*. <https://alamano.wikispaces.com/file/view/Teoria-del-procesamiento-de-la-Informacion.pdf>
- Educación 2020. (2020). Encuesta Educación 2020 y estado de ánimo de estudiantes ante la pandemia. *Educación 2020*. <http://educacion2020.cl/noticias/encuesta-educacion-2020-y-estadode-animo-de-estudiantes-ante-la-pandemia-63-se-siente-aburrido-y-solo-un-3-esta-feliz-en-casa>
- Emiro, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. [https://www.researchgate.net/publication/341741548\\_Estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/341741548_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios)
- Espinoza de Valdés, Z. (2012). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. [Tesis de Maestría, Universidad Latina de Panamá]. Panamá.
- Espinoza, L. (2018). *Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio en universitarios ingresantes de la facultad de ingeniería de una Universidad particular de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Chiclayo.
- Ersin F, Kartal M. (2020) The determination of the perceived stress levels and health-protective behaviors of nursing students during the COVID-19 pandemic. *Perspective Psychiatric Care*, 57(2), 1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675334/pdf/PPC9999-na.p>
- EsMental (2020). *Afectados por el estrés los universitarios durante la pandemia*. <https://www.esmental.com/afectados-por-el-estres-los-universitarios-durante-la-pandemia/>
- Espinoza, L. (2012). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. [Tesis inédita de Doctorado, Universidad Latina de Panamá]. Panamá.



- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández, F. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]. España. <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/2674>
- Ferreira J, Costa A, Rodríguez M, Marques R, Álvarez S. (2019). Association of stress factors and depressive symptoms with the academic performance of nursing students. *Rev Esc Enferm USP*, 53, 1-9. [https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v53/en\\_1980-220X-reeusp-53-e03530.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v53/en_1980-220X-reeusp-53-e03530.pdf)
- Flavell, J. (1968). *La psicología evolutiva de Jean Piaget*. Buenos Aires. Paidós.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Gabriel, T. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular*. [Tesis Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Huancayo.
- Gálvez, A. y García, K. (2019). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional De Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Trujillo. <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13636/1701.pdf?>
- Gimeno S., y Pérez, A. (1993). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid. Morata.
- González, N., Tejada, A., Espinoza, C., y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Preprints*, 1, 1-17. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/1024>
- Fresno, C. (2019). *Metodología de la investigación*. Argentina. El Cid Editor
- Hernández, F. (2015). *Métodos y técnicas de estudio*. Bogotá. Universidad de Colombia.
- Holmes, T. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la Salud Mental en la pandemia COVID-19. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 37(2), 327-334. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v37n2/1726-4642-rins-37-02-327.pdf>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales*. México. Mc Graw Hill.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1989). *Manual for the hassles and uplift scales*. California. Research Edition Consulting Psychologist Press.
- Martin, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1).
- Martínez, V., y Torres, L. (2005) Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(7), 1-8. [https://www.researchgate.net/publication/334702006\\_Analisis\\_de\\_los\\_habitos\\_de\\_estudio\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_alumnos\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/334702006_Analisis_de_los_habitos_de_estudio_en_una_muestra_de_alumnos_universitarios)
- Martínez, V., Pérez, O. y Torres, I. (2015). *Análisis de los hábitos de estudio*. España. Editorial Don Vasco.

- Ministerio de Educación del Perú. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-elminsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-lasalud-menta>
- Mondragón, A., Cardoso, J., y Bobadilla, B. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la Licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15). <http://doi.10.23913/ride.v8i15.315>
- Méndez, R. (2000). *Hábitos de estudio relacionados al estado emocional de alumnos estudiantes de bachiller*. Barcelona. Universal.
- Morales, L., y Ruiz, M. (2019). *Estructura interna y fiabilidad del inventario de hábitos de estudio CASM – 85 revisión 2014 en alumnos de secundaria de colegios estatales del Valle Chicama*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Trujillo.
- Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*. [Tesis Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Ecuador.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y el Caribe, Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID19-060420-ES-2.pdf>
- Orlandini, A. (2011). *Estrés académico y como evitarlo*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Ortega, V (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Lima.
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L. y García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure de investigación*, 15(92). <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299/816>
- Piaget, J. (1968). *Inteligencia*. Madrid. Morata
- Portillo, J. (2013). *Técnicas de estudio*. Lima. Editorial San Marcos.
- Poves, M. (2015). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España. Editorial Tarancón
- Pozar, F. (2002). *Inventario de hábitos de estudio*. Madrid. TEA Ediciones, S. A
- Quelopana, J. (2014). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Lima. Editorial San Marcos.
- Quiliano, M. y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(1). [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795532020000100203&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795532020000100203&script=sci_arttext)
- Quispe, J., y Ramos, M (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Arequipa.
- Rambi, N., Alavi, M., Mehrinezhad, A, y Ahmadi A. (2018). Academic stress and self-regulation among University students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behav Sci*, 8(1), 1-9. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/1/12>

- Rivas, V., Jiménez, C. y Méndez, H. (2014). Frecuencia e intensidad de estrés en estudiantes de Licenciatura en enfermería de la DACS. *Horizonte sanitario*, 13(1), 1-9. <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/59/827>
- Rondón, C. (2015). *Integridad y hábitos de estudio*. España. Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Rosales J. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur*. [Tesis Licenciatura, Universidad Autónoma Del Perú]. Lima. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES>
- Sahú P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff challenges. *Cureus*, 12(4), 1-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198094/pdf/cureus0012-00000007541.p>
- Santos, J. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Cuenca]. Ecuador.
- Sarubbí E, y Castaldo R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes*. <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Selye, H. (1982). *History and present of the status of the stress concept*. Nueva York. Free Press.
- Solano, O. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Matemáticas de una universidad pública* [Tesis Doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Soriano, D. (2021). *Hábitos de estudio en tiempo de COVID-19*. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28576>
- Trianes, M., Blanca, M., Fernández, F., Escobar, M., Maldonado, E., y Muñoz, A. (2009). Evaluación del Estrés infantil: Inventario infantil de estrés cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598–603. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711895016.pdf>
- Vicuña, L. (2002). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2002*. <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio (3° ed.)*. Lima. LAVP.
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio (4° ed.)*. Lima. LAVP.
- Villar, L. (2020). *Efectos de la pandemia Covid 19 en la transformación universitaria: desarrollo, desanimo o desviación*.
- Wrenn, H. (2003). *Inventario de hábitos de estudio*. México. Editorial Prentice Hall.
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de salud. *Revista de la Fundación Educación Médica (FEM)*, 21(3). [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014)

## Anexos

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es llevada a cabo por la bachiller, Pierina León Medina, con código 201510203; cuyo objetivo es determinar la relación entre los hábitos de estudios y el estrés académico presente en los estudiantes de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.

En caso usted acceda a participar de la investigación, pasará a responder dos cuestionarios de 29 y 53 ítems; tomando 15 minutos de su tiempo. La participación en el estudio es estrictamente voluntaria, donde la información obtenida se trabajará de manera confidencial y anónima, siendo utilizada solo con fines para la investigación. Una vez transcritas las respuestas, se pasarán a destruir las pruebas.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre la evaluación, puede realizar las preguntas pertinentes con libertad durante el desarrollo de las pruebas. En caso usted tenga alguna consulta sobre su participación en el estudio, puede contactarse con la evaluadora a través del correo pieri9801@gmail.com .

Desde ya, le agradezco su participación.

---

Yo \_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente de la investigación llevada a cabo por Pierina León Medina. He sido informado (a) del objetivo del estudio referido a determinar la relación entre los hábitos de estudios y el estrés académico en estudiantes universitarios. Asimismo, me han informado sobre la cantidad de ítems y la duración de la evaluación.

Confirmando la veracidad de mis respuestas y reconozco que mis resultados son confidenciales y serán utilizados con fines para la investigación. He sido informado (a) que puedo preguntar libremente acerca de la investigación o aplicación de las pruebas. Además, en caso desee mis resultados, puedo contactarme con la evaluadora a través del correo pieri9801@gmail.com .

---

Firma del participante

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/2021

## FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Fecha de hoy: \_\_\_/\_\_\_/2021

<b>DATOS PERSONALES</b>	
Sexo: Hombre _____	Mujer _____
Edad: _____	

<b>DATOS ACADÉMICOS</b>
Ciclo de estudios: _____

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

Correo electrónico.....

## AUTORIZACIÓN DE USO DEL INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 06 de agosto de 2021

Pierina León Medina,  
Bachiller en psicología de la Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



---

Dr. Arturo Barraza Macías