



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN  
UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UN  
CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA-SUR.

PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTORA**

**JUANA GABRIELA ROSALES FERNANDEZ**

**LIMA – PERÚ**

**2016**

## **Dedicatoria**

A Dios por siempre haber permanecido conmigo y guiarme por el buen camino.

A mis padres quienes me brindaron su apoyo constante cada día de mi vida y me permitieron estudiar y terminar la carrera.

A mi asesor de tesis Mg. Juan José Kaneko Aguilar por su paciencia, dedicación y entrega a cada uno de nosotros.

A mi tía Betsy por sus valiosos consejos y palabras que me han ayudado a seguir adelante.

## AGRADECIMIENTOS

A mis compañeros de aula con los cuales compartí más de 5 años y medio de nuestra vida.

A los estudiantes de Psicología quienes gentilmente me brindaron un espacio de su tiempo, sin ustedes no hubiese sido posible esta investigación.

A mis amigos y hermanos no de sangre pero si del alma Roció, Rosa Espinoza, Rosa Mendoza, Edson, Liz y Yasmin por haberme brindado su tan valiosa amistad y estar conmigo siempre.

A Roxana Barzola gran amiga, hermana, compañera y psicóloga por estar en los mejores y peores momentos, gracias tu amistad es infinita.

## Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Lista de tablas	vii
Lista de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract (en inglés)	x
Resumo en (portugués)	xi
Introducción	12
Capítulo I: Planteamiento del problema	13
1.1. Situación/Realidad del Problema	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos	15
1.3.1. Objetivos Generales	15
1.3.2. Objetivos Específicos	15
1.4. Justificación e importancia del tema	16
1.5. Limitaciones	17
Capítulo II: Marco Teórico	18
2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Internacionales	18
2.1.1. Nacionales	22
2.2. Bases Teóricas y científicas del tema	25
2.2.1. Estrés	25
2.2.2. Fases del estrés	26
2.2.3. Síntomas	27
2.2.4. Teorías	27
2.2.4.1. Teoría Fisiológica del Estrés como respuesta	27
2.2.4.2. Teoría de los sucesos vitales	28
2.2.4.3. Teoría basada en la Interacción o transacción	29

2.2.5. Tipos	30
2.2.5.1. Estrés laboral	30
2.2.5.2. Estrés Académico	31
2.6. Estrés Académico	32
2.2.6.1. Conceptos	32
2.2.6.2. Teorías del Estrés Académico	33
2.2.6.3. Síntomas	33
2.2.6.4. Áreas del Estrés Académico	34
2.2.6.5. Causas del Estrés Académico	36
2.2.6.6. Factores asociados	37
2.2.6.7. Consecuencias	38
2.2.7. Hábitos de Estudio	38
2.2.7.1. Concepto	38
2.2.7.2. Modelos de Hábitos de Estudio	40
2.2.7.3. Importancia de los Hábitos de Estudio	43
2.2.7.4. Factores que intervienen en la formación de Hábitos de Estudio	45
2.2.7.5. Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio	46
Capítulo III: Método	48
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	48
3.2. Población y muestra	48
3.3. Hipótesis	49
3.4. Variables	50
3.5. Técnicas e Instrumentos de medición	52
3.5.1. Inventario Sisco del Estrés Académico	52
3.5.2. Adaptación Piloto para la presente investigación	55
3.5.3. Confiabilidad por consistencia interna	58
3.5.4. Baremos	59
3.5.5. Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85	60
3.5.6. Adaptación piloto para la presente investigación	66
3.5.7. Confiabilidad por consistencia interna	70
3.5.8. Baremos	71
3.6. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos	73

Capítulo IV: Resultados	74
4.1. Características sociodemográficas de la muestra	74
4.1.1. Muestra según edad	74
4.1.2. Muestra según género	75
4.1.3. Muestra según ciclo	76
4.2. Análisis para la primera variable: Estrés Académico	77
4.2.1. Estadísticos Descriptivos del Estrés Académico	77
4.2.2. Frecuencias y porcentajes del Estrés Académico	78
4.2.3. Contrastación de Hipótesis Estrés Académico	81
4.3. Análisis para la segunda variable: Hábitos de Estudio	82
4.3.1. Estadísticos Descriptivos de Hábitos de Estudio	82
4.3.2. Frecuencias y Porcentajes de los Hábitos de Estudio	83
4.4. Contrastación de Hipótesis: Hábitos de Estudio	86
4.5. Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio	87
4.6. Diferencias según variables sociodemográficas	89
Capítulo V: Discusión	99
Conclusiones	103
Recomendaciones	105
Referencias Bibliográficas	106
Anexos	118

## Índice de tablas

Tabla 1 Validez de Contenido del Inventario Sisco del Estrés Académico, según el coeficiente de V.de Aiken	56
Tabla 2 Validez de Contenido del Inventario Sisco del Estrés Académico	57
Tabla 3 Nivel de Confiabilidad	58
Tabla 4 Baremos	59
Tabla 5 Validez de Contenido del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 según el coeficiente de V de Aiken	67
Tabla 6 Validez de Contenido del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 según la prueba binomial	69
Tabla 7 Nivel de Confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio	70
Tabla 8 Baremos	71
Tabla 9 Estadísticos Descriptivos del Estrés Académico	77
Tabla 10 Frecuencia y porcentajes del área estresores	78
Tabla 11 Frecuencia y porcentajes del área síntomas físicos	78
Tabla 12 Frecuencia y porcentajes del área síntomas psicológicos	79
Tabla 13 Frecuencia y porcentajes del área síntomas comportamentales	79
Tabla 14 Frecuencia y porcentajes del área afrontamiento	80
Tabla 15 Frecuencia y porcentajes del puntaje total Estrés Académico	80
Tabla 16 Prueba de Kolmorov Smirov: Estrés Académico	81
Tabla 17 Estadísticos Descriptivos de Hábitos de Estudio	81
Tabla 18 Frecuencia y porcentajes del área estudios	83
Tabla 19 Frecuencia y porcentajes del área tareas	83
Tabla 20 Frecuencia y porcentajes del área examen	84
Tabla 21 Frecuencia y porcentajes del área clases	84
Tabla 22 Frecuencia y porcentajes del área momentos	85

Tabla 23 Frecuencia y porcentajes del puntaje total de Hábitos de Estudio	85
Tabla 24 Prueba de Kolmorov Smirov: Hábitos de Estudio	86
Tabla 25 Correlación entre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio	88
Tabla 26 Diferencias significativas según género: Estrés Académico	89
Tabla 27 Diferencias significativas según género: Hábitos de Estudio	90
Tabla 28 Diferencias significativas según edad: Estrés Académico	91
Tabla 29 Diferencias significativas según edad: Hábitos de Estudio	93
Tabla 30 Diferencias significativas según ciclo: Estrés Académico	94
Tabla 31 Diferencias significativas según ciclo: Hábitos de Estudio	95
Tabla 32 Diferencias significativas según ciclo: Estrés Académico	95
Tabla 33 Diferencias significativas según ciclo: Hábitos de Estudio	97

#### Índice de Figuras

Figura 1 Distribución de la muestra según la edad	74
Figura 2 Distribución de la muestra según sexo	75
Figura 3 Distribución de la muestra según ciclo	76

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN UNIVERSITARIOS DE LA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR DE  
LIMA-SUR**

**JUANA GABRIELA ROSALES FERNANDEZ**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMEN**

El presente estudio tiene como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad establece diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3 er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que los estudiantes de 1 er y 3 er ciclo tienen mejores Hábitos de Estudio

**Palabras clave:** Estudiantes de Psicología, estrés académico y hábitos de estudio.

**ACADEMIC STRESS AND HABITS OF STUDY IN UNIVERSITY STUDENTS OF  
THE CAREER OF PSYCHOLOGY IN A PRIVATE UNIVERSITY OF  
SOUTH LIMA**

**JUANA GABRIELA ROSALES FERNANDEZ**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The aim of this research was to establish the relation that exists between the academic stress and the habits of study in university students of the career of psychology from cycle I to IV in a private university in Southern Lima. The sample was 337 university students of the career of Psychology belonging to the first four cycles, both sexes and ages from 16 to 31 years. The design of investigation is correlational and non-experimental transverse type. The Inventory Sisco of Academic Stress and the Inventory of Habits of Study CASM-85. The results demonstrated that 80,50 % of the students present an average level of academic stress and 78,99 %, an average level of habits of study. Besides a statistically significant and negative correlation between the academic stress and the habits of study was found. Analyzing if the social-demographic variables establish differences to the level of both variables, it was found that the sex establishes differences in the physical, psychological stress and academic total stress areas (it is more in women). There is not significant differences in habits of study and academic stress for age. The cycle there are establishes differences only to level of the habits of study, showing that first cycle students have better habits in study.

Key words: Students, of Psychology, academic stress and habits of study.

**ESTRES ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDO EM UNIVERSITÁRIOS DA  
CARREIRA DE PSICOLOGIA DE UM CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE  
LIMA-SUR**

**JUANA GABRIELA ROSALES FERNANDEZ**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

O presente estudo visa estabelecer a relação entre o estresse acadêmico e os hábitos de estudo em estudantes universitários de psicologia do I ciclo de IV de um centro de ensino superior da carreira do Lima-Sur. A amostra foi formada por 337 psicología carreira universitários pertencentes aos quatro primeiros ciclos, de ambos os sexos e cujas idades variam entre 16 e 31 anos. O projeto de pesquisa é busca e transversal tipo não-experimentais. Os instrumentos de coleta de dados gerenciados foram inventário Sisco de estresse acadêmico e o inventário de hábitos de estudo CASM-85. Os resultados obtidos mostram que 48,7% têm um nível médio de stress acadêmico e 57,60% dos hábitos de estudo médio. Também encontraram uma correlação estatisticamente significativa e negativa entre hábitos de stress e estudo acadêmicos. Analising variáveis sócio-demográficas definir diferenças a nível de ambas as variáveis verificou-se que sexo estabelecido diferenças em stress de áreas físicas, psicológicas e total estresse acadêmico (é mais elevada entre as mulheres). Idade não estabelece diferenças significativas nos hábitos de estudo e o estresse acadêmico. As ciclo CITES diferenças apenas no nível dos hábitos de estudo, descobriram que estudantes de graduação têm melhores hábitos em estudo.

Palavras-chave: estudantes de psicologia, estresse acadêmico e hábitos de estudo

## INTRODUCCIÓN

El cambio de la etapa escolar hacia a la universidad suele generar grandes cambios y exigencias en los estudiantes debido a los nuevos retos y conocimientos que el estudiante tendrá que enfrentar. Respecto a ello, la American College Health Association (2006) realizó un estudio con estudiantes universitarios encontrando que el mayor obstáculo para el buen desempeño fue el estrés académico. De los 97.357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. Siguiendo esta línea, Góngora (2008), quien define a los hábitos de estudio como el conjunto de acciones repetitivas destinadas a mejorar el rendimiento académico, menciona que estos son uno de los más importantes factores protectores frente al estrés académico.

Algunos estudios concluyen que los estudiantes de nivel superior aún no han desarrollado unos adecuados hábitos de estudio, lo que les dificulta tener un mejor desempeño académico. Barraza (2008), al respecto, afirma que el ingreso, permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico. Bravo, Vivanco y Mandiola (2006) afirman que los estudiantes que llegan a su primer año universitario lo hacen con una variedad de experiencias personales, académicas y sociales que les proporcionan las estrategias básicas para enfrentar las exigencias que la misma genera. Por otro lado, la adecuada formación de hábitos de estudio como realizar técnicas del subrayado, tener un horario fijo de estudio, repasar diariamente lo realizado en clases y buscar palabras cuyo significado no conoce permitirán fomentar estrategias adecuadas de afrontamiento que permitirán que los estudiantes tengan un mejor manejo de su estrés.

Por lo anteriormente expuesto, la presente investigación busca relacionar el estrés académico y los hábitos de estudio, contribuyendo de esta manera con la comunidad científica, ya que los estudios respecto a la relación entre ambas variables son escasos. Así mismo permitirá desarrollar programas tendientes a mejorar los hábitos de estudio y disminuir el impacto del estrés académico.

## CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Situación/realidad del problema

A nivel mundial el estrés en universitarios cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. Según los estudios, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental producto del estrés (Caldero, Pulido y Martínez, 2007). Definen el estrés académico Polo, Hernández y Pozar (2006) como la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito educativo, es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones. Según la encuesta realizada por la American College Health Association (2006) a estudiantes universitarios, el mayor obstáculo para el buen desempeño fue el estrés académico. De los 97.357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. Siguiendo esta línea, Góngora (2008), quien define a los hábitos de estudio como el conjunto de acciones repetitivas destinadas a mejorar el rendimiento académico, menciona que estos son uno de los más importantes factores protectores frente al estrés académico.

En Latinoamérica esta realidad es más grave aún. Las investigaciones revelan que existe una elevada incidencia de estrés en los estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada, siendo estas de mayor incidencia durante el periodo de exámenes. La preocupación por el trabajo escolar (77%) y las calificaciones (74%) se encuentran en la parte superior de la lista de los elementos estresantes (Román, Ortiz y Hernández, 2008).

La explicación a este hecho se encuentra en la investigación realizada por De Garay (2006) quien analizó los hábitos de estudio de estudiantes de 54 universidades tecnológicas de Colombia y encontró que los hábitos asociados al trabajo académico en lugar de fortalecerse durante el tránsito de la universidad, se van debilitando.

En nuestro medio, los estudios realizados revelan que el 96.6% de los alumnos reconocieron haber tenido estrés académico en algún momento de su vida considerando que en el tercer año de estudio es donde se ve el mayor incremento de estrés. Por otro lado se observó que los varones se suelen estresar más que las mujeres siendo los factores más comunes el tiempo para cumplir con las actividades, los trabajos de cursos y las responsabilidades para cumplir las obligaciones académicas (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006). Torres (2008) nos da una explicación a estos datos al encontrar que solo el 20% de los estudiantes universitarios poseen buenos hábitos de estudio y que el puntaje promedio de hábitos de estudio resulta ser un puntaje bajo en comparación a muestras universitarias similares de otros países, ello podría estar relacionado con la falta de adquisición del hábito en etapas académicas previas.

Por otro lado, cabe destacar la importancia de los alumnos que ingresan por primera vez a la universidad ya que es ahí en donde se comienza a generar el estrés académico en mayor medida debido a los cambios y exigencias que se presentan en esta nueva etapa de su vida para los cuales tendrán que buscar estrategias para afrontar estas situaciones. Por lo mencionado anteriormente, se han visto diversos estudios que nos dicen que la transición del nivel preuniversitario al mundo universitario ha propiciado el desarrollo de programas ya sean preventivos o en su mayoría interventivos con el propósito de que los estudiantes universitarios tengan un mejor manejo de este.

Como ya es sabido, la universidad es fuente de nuevos retos y conocimientos ello implica, para el estudiante la utilización de nuevas técnicas y estrategias para optimizar su aprendizaje y desempeño; sin embargo, encontramos un desaprovechamiento académico debido al desconocimiento de métodos y técnicas de estudio. Muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar a la universidad no encuentran el espacio, ni método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos aprendidos obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico (Hernández, 1998, citado por Torres, 2008).

Son escasas las investigaciones en nuestro medio que han buscado analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico, por lo que se hace patente la necesidad de emprender acciones destinadas a conocer cómo funcionan ambas variables en una muestra de estudiantes universitarios.

## 1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de la facultad de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur?

## 1.3. Objetivos

### 1.3.1. Objetivos generales

1. Establecer la relación que existe entre el estrés académico con los hábitos de estudio en estudiantes de la escuela de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur.

### 1.3.2. Objetivos específicos

1. Establecer el nivel de estrés académico y sus áreas en estudiantes de psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur.
2. Precisar si existen diferencias significativas en el nivel del estrés académico en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur, según edad, género y ciclo.
3. Establecer el nivel de hábitos de estudio y sus áreas en estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur.
4. Precisar si existen diferencias significativas en el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur según edad, género y ciclo.
5. Establecer la relación que existe entre las áreas del estrés académico con las áreas de los hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur.

#### 1.4. Justificación e importancia del tema

La presente investigación presenta pertinencia aplicada ya que permitirá identificar qué universitarios presentan un elevado nivel de estrés académico y con dichos resultados, la oficina de Bienestar del Estudiante podrá diseñar programas de relajación y talleres destinados a ayudar a los estudiantes a controlar su nivel de estrés.

También estos resultados pueden ser de mucha utilidad a los docentes encargados de los cursos de desarrollo personal, quienes podrán desarrollar en clases técnicas de afrontamiento saludable al estrés.

Lo anterior permitirá a los estudiantes afrontar todas las situaciones que puedan surgir a lo largo de su vida universitaria como son las tareas a realizar, las exposiciones, los trabajos individuales y grupales.

Asimismo, conocer el tipo de hábitos de estudio empleados por los estudiantes permitirá reforzar aquellos cursos relacionados con la metodología del trabajo universitario ya que en esta etapa el estudiante tiene que leer mucho más de lo que estaba acostumbrado, aprender de una manera más compleja para lo cual será importante cómo se organice para estudiar, las técnicas que utiliza y sobre todo la motivación que cada alumno se propone; como también desarrollar estrategias para fomentar hábitos de estudio eficaces, como la elaboración de dípticos, publicación en periódicos murales y dictado de talleres de estrategias de estudio que contemplen temas como la planificación del horario de estudio, cómo tomar anotaciones, cómo leer de manera eficaz, cómo prepararse para los exámenes, el ambiente adecuado de estudio, técnicas de atención y concentración, análisis de temas y la correcta búsqueda de información. Lo anterior redundará en el incremento del rendimiento académico de los mismos y la disminución de la tasa de deserción universitaria.

Finalmente, si conocemos el tipo de relación que existe entre ambas variables, se podrán optimizar los recursos destinados a incrementar la calidad de los egresados, dado que el desarrollo de una variable (en este caso: hábitos de estudio), repercutirá en la otra (estrés académico).

### 1.5. Limitaciones

La presente investigación presenta limitaciones de tipo instrumental debido que, a pesar de contar con los instrumentos necesarios para evaluar las variables hábitos de estudio y estrés académico, estas no han sido adaptadas a nuestro medio, por ello será necesario realizar un estudio piloto que permita evaluar con confianza a la muestra.

Así mismo presenta limitaciones teóricas debido a que las investigaciones nacionales sobre la relación entre ambas variables son escasas y relativamente antiguas, por ello se apelará al uso de antecedentes indirectos.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Internacionales:

Fortich (2013) analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. La muestra estuvo conformada por 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del I AL X ciclo. Se utilizó el cuestionario DES 30 versión en español. Los resultados muestran que los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, asimismo los eventos que generan un mayor nivel de estrés son, el miedo a reprobado un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones.(2.71%).

Martin, Trujillo y Moreno (2013) analizaron el nivel de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España. La muestra estuvo conformada por 492 alumnos divididos en 127 mujeres y 365 hombres que pertenecían al curso de grado de las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos. Se utilizó el Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados mostraron que en general el nivel de estrés académico es elevado. Así mismo fueron las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial los que presentaron mayor nivel de estrés.

Espinoza (2012) analizó los hábitos de estudio en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 89 estudiantes de distintas facultades de la Universidad Latina de Panamá. Se utilizó un Cuestionario de Hábitos de Estudio especialmente diseñado para efectos de la investigación. Los resultados muestran que un 78% toma notas en la clase, un 91% presta atención al profesor, un 76% pregunta al docente para tener una total comprensión de lo hablado en clase, un 90% trata de entender el curso en clases, un 73% evita distraerse con los demás y un 75% evita ser otras cosas mientras esta en clase.

Labrador (2012) analizó el estrés académico así como algunos recursos psicosociales para su afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. La muestra estuvo conformada por 856 estudiantes de las facultades de Farmacia y Bioanálisis. Se utilizó un Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. Los resultados muestran que el 61.6% de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.

Montes (2012) analizó la evolución de los hábitos de estudio a lo largo de 5 años en estudiantes profesionales de una Universidad Privada en Colombia. Se administró el Test de Hábitos de Estudio de Gasperin a 162 ingresantes de 3 facultades al inicio de su semana de clases; luego de 5 años se repitió esta misma aplicación con los estudiantes que aún se encontraban estudiando. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas a nivel de los hábitos de estudio según la carrera profesional; asimismo en el primer semestre se evidenció una correlación positiva entre rendimiento académico y la subescala concentración y lugar de estudio de la prueba. Por otro lado no se encontraron diferencias significativas en las comparaciones, antes y después, en las tres carreras profesionales en cual se realizó este estudio, por lo que se concluye que los hábitos de estudio son estables en el tiempo.

Arribas (2011) analizó la formulación de un modelo causal de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Pontificia de Comillas en España. La muestra estuvo conformada por 138 estudiantes de Enfermería. Se empleó un Cuestionario de estrés académico especialmente diseñado para efectos de la investigación. Los resultados muestran que existe un promedio en general de 7,16 en factor trabajos obligatorios; 6,74 en factor percepción del profesor; 7,90 en factor sobrecarga académica y 4,13 en factor percepción global de la asignatura.

García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) analizaron las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, la muestra estuvo conformada por 199 estudiantes, 142 de psicología y 57 estudiantes del Magisterio. Se utilizó un cuestionario de Estrés Académico especialmente diseñado para efectos de esta investigación. Los resultados muestran que un 82% afirma haber experimentado estrés académico en algún momento.

Asimismo se muestra que los eventos más estresantes son 41.7% en la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas; 46.7% en la exposición de trabajos en clases y 39.2% en la sobrecarga académica.

Lacarruba, Leiva, Morinigo, Pertile, Ruiz y Frutos (2011) analizaron la relación entre motivación y hábitos de estudio en una muestra de 129 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Privada de Asunción, en Paraguay. Se utilizó el Inventario de Métodos y Hábitos de Estudio de Álvarez. Los resultados muestran que hay poca relación entre motivación y hábitos de estudio. Asimismo se observó una media de 3.01 en el factor memoria, 2.99 en lugar y ambiente, 2.22 en planificación y 2.63 en lectura, lo que implica que los alumnos a veces tiene un plan de estudios, no le dedican tiempo a la lectura todos los días y solo algunas veces aprovechan las clases e implementan técnicas auxiliares y revisión de exámenes.

Sabatinelli (2011) analizó si los ingresantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina consideraron al estrés académico como causante de problemas físicos y emocionales. La muestra estuvo conformada por 40 alumnos entre 22 y 48 años. Se empleó una guía de entrevistas especialmente diseñados para efectos de la investigación. Los resultados muestran que el 95% manifestó que el estrés académico afectaba su estado emocional; asimismo el 87.5% del estrés académico afecta su salud física.

Cruz y Quiñones (2011) analizaron la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería Poza Rica en Veracruz-México. La muestra estuvo conformada por 79 estudiantes inscritos en el periodo febrero-agosto del 2010. Se utilizó el inventario de hábitos de estudio de Wrenn y el rendimiento académico fue evaluado a través del promedio que obtuvieron los estudiantes en el semestre anterior. Los resultados muestran que los hábitos de estudio están relacionados con el rendimiento académico, asimismo el 75% de los estudiantes poseen un nivel regular de hábitos de estudio y el 25% de regular a bajo.

Oliveti (2010) analizó el nivel de estrés académico en estudiantes tanto hombres como mujeres, de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina. La muestra estuvo conformada por 120 alumnos. Se administró el inventario Sisco del Estrés Académico y una encuesta sociodemográfica. Los resultados mostraron que el 10.8% de alumnos no presenta estrés académico frente a un 89.2% de ellos que si lo presenta.

Tolentino (2009) analizó el nivel de estrés académico en alumnos de 3 y 4 semestre de licenciatura en psicología de la universidad Autónoma del estado de Hidalgo en México. Se utilizó la prueba Sisco de estrés académico. Los resultados arrojaron que el nivel de estrés académico de los estudiantes de 3 y 4 semestre de la licenciatura en psicología es de nivel promedio. En los alumnos de tercer semestre, el 30% presenta un nivel de estrés académico elevado, mientras que en los alumnos del cuarto semestre, el 26% presenta un nivel de estrés académico elevado.

Román, Ortiz y Hernández (2008) analizaron los niveles de estrés académico en una muestra de estudiantes de Cuba. La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes del primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina. Se utilizó el Inventario de Estrés Autopercebido. Los resultados muestran que el 90% de la muestra femenina y el 70% de la muestra masculina presentan un nivel elevado de estrés académico, asimismo se encontró que los estudiantes con menor estrés académico presentan un mejor resultado académico.

Gómez, Bartra y Martínez (2007) identificaron los hábitos de estudio que emplearon los alumnos al ingresar a la carrera de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Guadalajara, en México. La muestra estuvo conformada por 72 estudiantes de dicha universidad. Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio desarrollado por Gasperin. Los resultados muestran que solo 3 de los 72 estudiantes ingresaron con muy buenos hábitos de estudio, asimismo el 52% presenta buenos hábitos y el 44 % de regular a malo.

### 2.1.2 Nacionales

Rojas, Chang y Delgado (2015) analizaron los niveles de estrés y formas de afrontarlo en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó el Inventario Sisco del Estrés Académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran que el 92,4% presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho. Las formas de afrontamiento más frecuentes fueron focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Chiyong y Villacampa (2015) analizaron el estrés académico y su repercusión con el desempeño académico de los estudiantes de Odontología. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de Odontología de la facultad de Odontología de la UNMSM. Se utilizó el Inventario Sisco del Estrés Académico y el promedio de la nota del estudiante al culminar el semestre. Los resultados muestran que el 100 % de los estudiantes presentaron en algún momento situación de estrés con una intensidad promedio de 3.5.

Bonilla, Delgado y León (2014) identificó el nivel de estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, en Perú. La muestra estuvo conformada por 198 estudiantes de una escuela de Odontología. Se utilizó un instrumento de medición como el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30). Los resultados muestran que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23,7% nivel de estrés alto.

Grados y Alfaro (2013) analizaron la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión en Lima. La muestra estuvo conformada por 86 estudiantes de ambos sexos de edades entre 16 y 35 años. Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85.

Los resultados muestran que si existe relación entre los hábitos de estudio y rendimiento académico; asimismo, se encontró que el 46,5% de los alumnos evaluados presenta un nivel regular de rendimiento académico, el 10,5% presenta un nivel bajo, y un 43,0% presenta un nivel alto de rendimiento académico. Asimismo se encontró que el 34,9% de los alumnos presenta buenos hábitos de estudio, el 24,4% no presenta buenos hábitos de estudio y el 22,1% se encuentra en el nivel positivo respecto a sus hábitos de estudio.

Oré (2012) analizó la relación que existe entre los puntajes de comprensión lectora, hábitos de estudio y las notas de rendimiento académico en estudiantes de primer año de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes universitarios de primer ciclo. Se utilizó el Cuestionario de Comprensión Lectora de Moreyra y el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña, el rendimiento académico se determinó a través de las notas de los estudiantes, las cuales fueron obtenidas en la oficina de registros académicos de la universidad. Los resultados muestran que existe una relación significativa y positiva entre los puntajes de comprensión lectora, hábitos de estudio y las notas del rendimiento académico, asimismo el 65% de los alumnos presenta hábitos de estudio adecuados y ninguno presenta hábitos de estudio muy negativos.

Benavente, Paucar y Llerena (2010) analizaron el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes de primer a cuarto año de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa, en Perú. Se utilizó la escala de estrés de Holmes y Rahe y el cuestionario de estimación de afrontamiento de cope. Los resultados muestran mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; el nivel de estrés se encontró severo 29.91% y las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones".

Llatas y Cebrian (2009) analizaron la relación que existe entre los niveles de comprensión lectora y los niveles de hábitos de estudio en estudiantes de Contabilidad de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo. La muestra estuvo conformada por 57 estudiantes edades entre 16 y 19 años. Se utilizó una prueba de Comprensión lectora de González y el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar. Los resultados muestran que no existe relación entre los niveles de comprensión lectora y los niveles de hábitos de estudio. Asimismo, a nivel de los hábitos de estudio se encontró que el 68% presenta un puntaje excelente en el factor ambiente, un 67% presenta un puntaje promedio en planificación, el 75% un nivel excelente en materiales y el 72% un nivel excelente en planificación.

Torres (2008) analizó la relación entre hábitos de estudio y autoeficacia en 135 alumnos de una Universidad Privada de Lima. Se utilizaron las siguientes pruebas: Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar y Escala de Autoeficacia General de Schawzer. Los resultados muestran que existe relación entre los hábitos de estudio y autoeficacia. Asimismo los alumnos presentan un nivel poco satisfactorio de hábitos de estudio, siendo mayor el puntaje en las escalas de asimilación de contenidos con 21.8% y 22.4% en condiciones ambientales.

Quiñones (2007) determinó la relación existente entre hábitos de estudio y rendimiento académico de un Instituto Superior Tecnológico Huando en Huaral. La muestra estuvo conformada por 217 alumnos de la carrera de Agropecuaria, cuyas edades están entre los 17 y 30 años edad. Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio del Dr. Vicuña Peri y para el rendimiento académico se consideró el acta semestral. Los resultados mostraron que el 96.10% tienen un hábito de estudio con tendencia negativa lo que hace que su rendimiento académico sea regular y deficiente.

## 2.2. BASES TEÓRICAS Y CIENTÍFICAS DEL TEMA

### 2.2.1. ESTRÉS

#### CONCEPTO DE ESTRÉS

Son muchos los autores que han definido el estrés, a continuación se describen algunos conceptos relevantes:

Hernández (2011) refiere que la palabra estrés proviene del latín 'stringere' que significa empujar, estrechar, oprimir.

Mendiola (2010) refiere que el término original proviene del francés antiguo 'destresse' que es ser colgado bajo estrechez u dominación.

Pereyra (2010) manifiesta que el término estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión.

Halgin y Whitbourne (2009) manifiestan que el estrés es una reacción emocional desagradable que tiene un individuo al percibir un evento amenazante.

Martin (2007) afirma que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual.

Nieto y Jesús (2006) afirman que el estrés es una experiencia de mucha carga emocional, de una tensión constante, generalmente de matiz ansioso, inducido por un factor exterior y provocado por un estímulo excesivo que viene desde fuera y así mismo por demasiada exigencia.

Reina (2004) define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo

Fernández y Abascal (2003) refieren que el estrés no es necesariamente ni una emoción ni un motivo, pero si cabe resaltar que esta para cumplir sus funciones, mantiene una estrecha colaboración con ambos aspectos, tomando en cuenta que es un proceso motivacional de emergencia y como el principal fuente generadora de emociones de toda la actividad del ser humano.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) define al estrés como una gran dificultad ante diversas situaciones, que ocasionan en la persona al pasar por esta experiencia estresante: Tensión y frustración.

#### 2.2.2. Fases del Estrés

Selye (1935, citado por Oblitas, 2004) describe el estrés a través de 3 fases:

Reacción de Alarma: El individuo ante un hecho que le cause estrés se manifestara de diversas maneras como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho es superado se terminara el síndrome general de adaptación de lo contrario si esto no resulta así el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.

Fase de Resistencia: El cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presente, teniendo así un buen resultado y ante ello se podría dar fin al síndrome general de adaptación de lo contrario se pasa a la próxima fase.

Fase de Agotamiento: El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencias.

Asimismo esta teoría ha sido cuestionada ya que no se establece un requisito para que un estímulo pueda ser considerado estresor muy aparte de los efectos que puedan causar en donde la respuesta de estrés es inespecífica ya sea producida por estresores diferentes como: Agentes físicos, agentes psicológicos y agentes psicosociales.

### 2.2.3. Síntomas

Santos (1993, citado por Velásquez, 2010) refiere que el estrés genera los siguientes síntomas:

- Sociales: el estrés suele generar disminución en el nivel de rendimiento académico y laboral.
- Fisiológico: el estrés genera enfermedades, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, las tasas de azúcar y grasas de la sangre, aumento del colesterol, insuficiencia coronaria, modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.
- Psicológico: angustias, ansiedad, irritabilidad, depresión y estados de ánimo negativos.

### 2.2.4. Teorías

#### 2.2.4.1. Teoría Fisiológica Estrés como Respuesta

La teoría fisiológica fue desarrollado por Selye (1935, citado por Oblitas, 2004) quien define al estrés como una respuesta imprecisa del organismo ante una demanda

que va en contra del organismo, ante algunas situaciones de amenaza en donde el individuo planea combatir o huir ante las diversas acciones que se puedan manifestar.

Selye (1956, citado por Cereijos, 2012) nos manifiesta que existen dos tipos de estrés uno que se da de forma negativa y otro de forma positiva, en donde el estrés positivo le permitirá al individuo cumplir con sus metas planteadas y el estrés negativo causara en la persona un gran agotamiento.

#### 2.2.4.2. Teoría de los sucesos vitales

La teoría de los sucesos vitales fue desarrollada por Holme y Rahe (1967, citado por Oblitas, 2004) quienes basaron sus estudios principalmente en los sucesos que presentaban la enfermedad de los pacientes hospitalizados. Sucesos como la pérdida de un ser querido y el despido de un trabajo activaban las hormonas y la fisiología del estrés; así como también situaciones como el haberse casado y el nacimiento de un hijo actuaron de manera positiva, sin embargo nunca dejaron de ser estresantes ya que se requería de un ajuste adecuado para el cambio.

Asimismo nos indica que el estrés ante diversas situaciones exige a la persona grandes cambios en su vida cotidiana así por ejemplos ante el hecho de estar próximo a dar un examen, a trabajos complicados a separaciones de matrimonios, estos producen que el individuo tenga que modificar la forma de comportarse para poder afrontar adecuadamente un hecho, ya que si reacciona de manera contraria estará perjudicándose el mismo.

En esta teoría pone mayor importancia a las características de los estímulos que provocan estrés sin considerar que cada persona se estresa de modo distinto, esto dependerá de cómo el individuo percibe la situación, cuales son las estrategias y como es su comportamiento ante el estrés.

Son teorías que se argumentan tanto de los estímulos de origen interno como estímulos de origen externo que llega alterar al organismo.

Fernández (2003) indica que existen tres tipos de acontecimientos en cuando al estrés así vemos:

- Los cambios mayores que suelen afectar a la mayoría de individuos ya que estos pueden durar gran cantidad de tiempo o se pueden dar de una manera imprevista provocando así consecuencias físicas y psicológicas.
- Los cambios mayores que solo afectan al individuo o a un pequeño grupo de ellos en el que se basan en situaciones que están fuera del control del individuo como la pérdida del puesto de un trabajo o también en situaciones que son más influyentes en uno mismo como un examen importante.
- Estresores que se dan en la vida cotidiana pero que incomodan solo en un cierto momento como por ejemplo el tráfico al tomar un carro, la discusión

#### 2.2.4.3. Teorías Basadas en la Interacción o Transacción

Reynoso (2005) sostiene que la evaluación cognitiva se basa en como el ser humano determina por qué y hasta qué punto le resulta estresante la relación entre el individuo y el entorno ya que estos son estímulos internos que son generados por un ambiente real y las evaluaciones cognitivas en donde la evaluación cognitiva es el desarrollo que permite observar las consecuencias de un hecho provocado por la persona según características como valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y percepción y el entorno en donde todas estas características deben predecirse y analizarse.

Lazarus (1986, citado por Oblitas, 2004) distinguió tres tipos de evaluaciones:

- Primaria: Se basa en la situación ya sea esta externa o interna.
- Secundaria: Como la persona reacciona frente a una situación.
- Reevaluación: Un proceso de feedback que ocurre mediante el desarrollo de la interacción de una persona y las demandas que autorizan la realización de algunos cambios de conducta en diferentes circunstancias.

Reynoso (2002) añade que existen 3 maneras de como el ser humano percibe una situación:

- Irrelevante: Cuando no existen problemas para el ser humano.
- Benigna-Positiva: Se refiere a consecuencias de un hecho que se da de manera positiva como son amor, alegría entre otros.
- Estresante: Se da cuando es provocado por un daño o pérdida.

Asimismo las manifestaciones de estrés que son ocasionados por la persona dependerá mucho de las estrategias que cree este para hacerse frente a un peligro estas pueden ser recursos psicológicos, ambientales y materiales así como también su capacidad y destreza.

#### 2.2.5. Tipos

Por el contexto en que se presenta:

##### 2.2.5.1. Estrés Laboral

Schaufeli (2009) refiere que el estrés laboral comienza a manifestarse a través del desgano, la rutina, y la costumbre en el trabajo, ocasionando la pérdida de entusiasmo que tenían al inicio. Los síntomas del estrés laboral que más predominan son: Agotamiento emocional constante, pérdida de la motivación y del compromiso con su trabajo.

Montero (2009) refiere que existen seis estadios sucesivos en el desarrollo del estrés laboral, estos son: Motivación y dedicación, respuesta de ira y frustración del trabajador ante los estresores laborales, no hay una relación entre el rendimiento y los resultados y retribución, asimismo se abandona el deber e implicación en el trabajo, aumenta la susceptibilidad del trabajador y aparecen síntomas físicos, cognitivos y emocionales, agotamiento y descuido.

### 2.2.5.2. Estrés Académico

Caldero, Pulido y Martínez (2007) sostienen que el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que este suele afectar a muchos de los alumnos.

Por las consecuencias que genera:

#### a) Distrés

Pereyra (2010) afirma que el Distrés es un prefijo griego que se refiere al estrés negativo que pueden presentar algunas personas, el cual trae como consecuencia un desorden fisiológico como pueden ser las somatizaciones.

Las causas usuales del Distrés pueden ser:

- Familia
- Trabajo
- Estímulos internos y externos
- Frustraciones

#### b) Eustrés

Pereyra (2010) afirma que el Eustrés es un prefijo griego que se refiere al estrés positivo que se presentan en diferentes individuos capaces de enfrentar diversas situaciones complicadas que pueden aparecer a lo largo de su vida.

El eustrés causa en las personas: Alegría, satisfacción y energía vital que conlleva a la relajación de las personas, permitiendo que estas actúen sin los efectos negativos del distrés y a su vez logrando que estas puede disfrutar de los momentos buenos que les toca vivir sin temores y siendo capaces de afrontar ciertas situaciones que acontecerán de manera inevitable.

Además de ello el Eustrés no solo incrementa la vitalidad y salud también es capaz de hacer que el ser humano afronte la toma de decisiones de una manera más adecuada, que permitirán un mejor desarrollo personal y un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única.

## 2.2.6. Estrés Académico

### 2.2.6.1. Conceptos

Barraza (2006) define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Peiro (2005) sostiene que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico.

García y Muñoz (2004) sostienen que el estrés académico se basa en los procesos cognitivos y afectivos que hace que el alumno se impacte a través de los estresores académicos que se le presentan.

Muñoz (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos.

Asimismo el autor también nos habla de cuatro diferentes aspectos para explicar el estrés:

- ✓ Los estresores académicos.
- ✓ El estrés académico experimentado por el estudiante.
- ✓ Efectos y consecuencias del estrés académico.
- ✓ Variables moderadoras.

### 2.2.6.2. Teorías del estrés académico

Barraza (2006) propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. Su teoría plantea dos supuestos:

- Supuesto sistémico: Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.
- Supuesto cognoscitivista: Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias.

### 2.2.6.3. Síntomas

Barraza (2006) refiere que el estrés académico presenta tanto síntomas mentales como físicos entre ellos están:

- ✓ Depresión
- ✓ Impulsividad
- ✓ Inestabilidad

- ✓ Falta de concentración
- ✓ Miedo
- ✓ Tensión
- ✓ Cansancio
- ✓ Fatiga
- ✓ Sudoración
- ✓ Dolores de espalda
- ✓ Palpitaciones Cardíacas
- ✓ Sequedad en la boca

Por su parte, Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro y Mejías (2008) refieren que los síntomas del estrés académico son:

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

#### 2.2.6.4. Áreas del estrés académico

Barraza (2007) afirma que el estrés académico tiene 3 componentes:

- Estrategias de Afrontamiento

Folkman y Lazarus (1986, citado por Díaz, 2005) sostiene que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas, los objetivos que se ha planeado entre otros. Entre las estrategias consideradas por Barraza tenemos:

- ✓ Habilidad asertiva.
  - ✓ Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
  - ✓ Elogios así mismo.
  - ✓ La religiosidad.
  - ✓ Búsqueda de información sobre la situación.
  - ✓ Ventilación o confidencias.
- Estresores

Barraza (2005) refiere que hay una serie de estresores académicos como son:

- ✓ El trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras.
  - ✓ Las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución.
  - ✓ La gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir.
  - ✓ Un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico.
  - ✓ Poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar.
  - ✓ Problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva.
  - ✓ Los exámenes que dan de manera constante.
  - ✓ Las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante.
- Síntomas

Rossi (2001, citado en Barraza, 2005) refiere tres tipos de reacciones al estrés académico:

- ✓ Síntomas físicos: Tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros.

- ✓ Síntomas psicológicos: nerviosismo, desanimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, cólera excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultada para poder concentrarse entre otros.
- ✓ Síntomas comportamentales: Ganas de fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás.

#### 2.2.6.5. Causas del estrés académico

Román, Ortiz y Hernández (2008) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros.

Arribas (2013) afirmó que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

García y Muñoz (2004) identifican las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte.

Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina (2002) refieren que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

#### 2.2.6.6. Factores Asociados

- Estrés y carrera universitaria

Monzón (2007) sostiene que el nivel de estrés académico va en aumento dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, a mayor avance, mayor nivel de estrés.

Por su parte Marty, Lavin, Figueroa, Larraín y Cruz (2005) sostienen que el nivel de estrés dependerá del año y la carrera que estudia el alumno universitario, es así que podemos ver que en la carrera de medicina existe mayor prevalencia de estrés, en cambio en la carrera de psicología existe estrés académico moderado.

- Estrés y género

García y Muñoz (2004) sostienen que la variable sexo no es tan significativa en el estrés académico, sin embargo algunos estudios nos refieren que hay mayor prevalencia de estrés académico en las mujeres que en los hombres estos se debe a la mayor cantidad de malestar psicológico y ansiedad que pueden percibir las mujeres.

Por su parte, Lastenia (2006) afirma que los estudios sobre género y estrés son básicamente contradictorios y poco concluyentes.

- Estrés y variables educativas

Caldero, Pulido y Martínez (2007) afirmaron que los alumnos con bajo nivel de estrés obtienen un nivel de rendimiento académico medio.

Núñez (2008) afirma que para que haya un buen rendimiento académico tiene que haber un bajo nivel de estrés, asimismo refiere que la edad no influye en el nivel de estrés académico.

Finalmente, Hernández (2005) relaciona el estrés académico con el tiempo dedicado a los estudios y el alto nivel de exigencia.

### 2.2.6.7. Consecuencias del estrés académico

Mendiola (2010) refiere que existen consecuencias fisiológicas y psicológicas:

- Fisiológicas: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño.
- Psicológicas: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación.

Naranjo (2009) sostiene que las consecuencias del estrés académico a largo plazo son las siguientes: Tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales entre otras. Estas consecuencias hacen que la vida académica no sea fácil; sin embargo, aquel estudiante universitario que capaz de afrontar estas situaciones estresantes, se mantendrá siempre en un equilibrio adecuado.

### 2.2.7. Hábitos de estudio

#### 2.2.7.1. Concepto de Hábitos de estudio

Son numerosos los autores que han definido el constructo hábitos de estudio, a continuación se describen algunos de ellos:

Cartagena (2008) refiere que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que el estudiante práctica diariamente para obtener nuevos aprendizajes, asimismo ayuda que el estudiante concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier distracción.

Quiñones (2008) señala que el hábito de estudio es un modo de adquirir conductas repetitivas relacionadas al modo de aprender, producto de la interacción entre el estudiante y el medio.

Ruiz (2005) afirma que los hábitos de estudio son conductas que facilitan el proceso de aprendizaje ya que provocan en el estudiante acciones que se van repitiendo continuamente hasta llegar al aprendizaje, asimismo los hábitos facilitan el aprendizaje significativo como la lectura y la escritura que son importantes y son la mejor clave para adquirir nuevos conocimientos.

Luque (2006) refiere que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, pero todo ello con el constante reforzamiento de estos. Afirma que los hábitos de estudio incluyen los siguientes tópicos: espacio y ambiente de estudio, tiempo y planificación de estudio, métodos de estudio y motivación por el estudio.

Cutz (2003) sostiene que el desarrollo de los buenos hábitos de estudio incluye la hora en la que se hace la tarea y se estudia, la proporción de materiales y libros, un adecuado ambiente de estudio, entre otros.

Santiago (2003) refiere que los hábitos de estudio son comportamientos repetitivos acerca del horario establecido de estudios, la organización adecuada de los tiempos en que va realizar cada actividad, la realización de actividades con anticipación, buenos hábitos de lectura, un lugar en donde se pueda estudiar en silencio, entre otros.

Martínez, Otero y Torres (2010) afirmaron que los hábitos de estudio se van convirtiendo en costumbres cuando estas actividades se repiten diariamente.

Vinent (2006) afirma que los hábitos de estudio son la constante repetición de una acción que permite alcanzar resultados positivos en el aprendizaje de los alumnos, en donde también se incluyen componentes como el interés y la motivación interna del alumno que se instruye y manifiesta que el alumno hace mal uso de su hábitos y asimismo en gran parte la mayoría no cuenta con ellos.

Wrenn (2003) refiere que los hábitos de estudio están constituidos por una habilidad adquirida a través de la constante practica de las personas para realizar acciones como leer, pensar, disponer de un tiempo apropiado para las actividades que tiene que realizar y trabajar de manera adecuada.

Finalmente, Vicuña (1999, citado por Cartagena, 2008) refiere que un hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera rutinaria, donde la persona ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar específico en donde la persona responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas. Asimismo el autor plantea a los hábitos de estudio como la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad.

#### 2.2.7.2. Modelos de Hábitos de Estudio

Muchos autores han estudiado y visto el tema de hábitos de estudio desde diferentes perspectivas es por ello que a continuación presentaremos diferentes modelos de hábitos de estudio:

- Modelo de Vicuña

Vicuña (2002) afirma que los hábitos de estudio tienen cinco componentes:

**Momentos de Estudio:** Son los actos que el alumno realiza mediante el tiempo en el que está estudiando como son si este estudia viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia ya sea familiar o social o simplemente estudia en silencio.

**Las clases:** Se observa actos en donde se ve cómo el estudiante se comporta en el momento de clases, en donde podemos ver que el estudiante puede realizar toma de apuntes, pueda no tomar atención a la clase y conversar con sus demás compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado.

Trabajos Académicos: Nos permite saber cómo el estudiante se comporta frente a las tareas que tiene que realizar así por ejemplo si este se hace responsable de hacer su propio trabajo o le delega a otras personas, si busca información cada vez que le asigna una tarea, termina la tarea a tiempo en la universidad o da mayor importancia a lo que va a presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado.

Preparación de los exámenes: Se refiere a como el estudiante se encuentra preparado en el momento del examen si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o da el examen sin haber estudiado previamente.

Conducta frente al estudio: Se define en cómo el estudiante se prepara ante este y qué técnicas utiliza, podemos ver si es que el estudiante utiliza la técnica del subrayado cuando va a leer una lectura, si se plantea preguntas al no comprender alguna palabra del texto, si vuelve a repasar lo leído anteriormente o vincula el tema de estudio con diversos temas.

- Modelo de Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, citado por Salas, 2005) afirma que existen cuatro áreas para evaluar los hábitos y actitudes adecuadas frente al estudio, estas son:

Técnicas para leer y tomar apuntes: Estas permitirán que el estudiante logre una lectura adecuada y eficaz, así también sea capaz de identificar qué es lo más resaltante e importante de la lectura

Hábitos de concentración: Permitirá que el estudiante solo se centre en lo que va estudiar y no se genere mayores distracciones.

Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio: Se refiere a que el estudiante sea capaz de fijarse horarios fijos y momentos adecuados para el estudio, distribuyendo este tiempo equitativamente con todos sus cursos y el poder relacionarse e interactuar con las demás personas.

Hábitos y actitudes generales de trabajo: Se dan a través de cómo el individuo piensa, siente y actúa en el estudio y las distintas actitudes que toma frente a aquellas experiencias que ya ha vivenciado.

Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio: Permite observar cuando un estudiante presenta malos hábitos de estudio, cómo estos afectan su rendimiento académico.

- Modelo de Pozar

Pozar (2002) refiere que existen cuatro factores que comprenden los hábitos de estudio, estos son:

Condiciones Ambientales Personales: Se refiere básicamente al ámbito familiar en donde el estudiante se dejara influir mucho por ellos tal es así que de ello dependerá el ánimo o desánimo que el estudiante tenga para realizar sus estudios; en el ámbito escolar el tipo de alumno que se presenta ya sea de los que no hacen ninguna pregunta o no toman atención a las clases o a los que siempre quieren aportar algo nuevo y desean seguir aprendiendo asimismo; en el ámbito personal en donde el estudiante debe tener claro para que le sirve el estudiar ,que siempre se le presentaran algunos obstáculos y que se deberá estudiar a conciencia. Asimismo la importancia de que el estudiante se encuentre con estado adecuado para lograr obtener buenos hábitos de estudio y permita practicarlos como estudiar en un buen lugar de estudio, poder concentrarse completamente, tener total atención en lo que se va explicar y ante situaciones que no quede muy claro algunos temas expuestos por el profesor plantear ciertas preguntas pudiendo así obtener un buen rendimiento académico.

Planificación del Estudio: Implica como el estudiante divide el tiempo que le dedicara a cada curso que lleva, así también que horarios establecerá y cuantos días a la semana estudiara cada uno de ellos, en que momento descansara y antes de planificar todas estas actividades ya mencionadas anteriormente se deberá tener todo el material que se utiliza y necesite para una mejor organización.

Utilización de materiales: En este aspecto podemos ver la importancia de la lectura y como esta se maneja, si se comprende realmente lo que se lee, si se distingue las ideas principales de las secundarias, si se cuenta con la búsqueda de materiales y libros que permitan ampliar nuestros conocimientos, como también el realizar esquemas y resúmenes.

Asimilación de Contenidos: Se refiere al método de memorizar que ayuda a que el estudiante alcance éxito, llegue a entender lo que realmente se quiere expresar, asimismo el trabajo en equipo que permite ver ideas distintas y el trabajo personal que es el que contribuye a que el estudiante pueda tener la capacidad de crear nuevas cosas.

### 2.2.7.3. Importancia de los Hábitos de Estudio

Distintos autores nos hablan sobre los diferentes puntos de vista que tienen en cuanto a los hábitos de estudio y la gran importancia que tiene para los estudiantes:

Vera (1996, citado por Torres, 2008) refiere que la importancia de mejorar los hábitos de estudio es un tema muy importante para la educación ya que es necesario que los estudiantes conozcan y practiquen adecuados hábitos y técnicas de estudio. Asimismo, el gran cambio que surge de los estudiantes al pasar de la secundaria a la universidad supone un aumento de mayores responsabilidades en cuando al ámbito académico, el estudiante tiene mayor cantidad de material para aprender, el material es más amplio, así que tendrá que aprender a tener una buena organización, técnicas apropiadas para estudiar y estar fuertemente motivado para lograr los objetivos educacionales que se propone.

Maddox (1970, citado por Torres, 2008) sostiene que la capacidad intelectual es un factor de suma importancia para el rendimiento académico; asimismo se ve que en muchos estudiantes el rendimiento académico se encuentra por debajo de sus reales capacidades, mientras que otros rinden por encima de ellas. Es por ello que tanto los educadores como psicólogos se han preocupado por la mejora de las habilidades de estudio en los alumnos.

Grajales (2002) refiere que el desarrollo de hábitos de estudios adecuados son necesarios para un buen rendimiento académico en el estudiante; por ello manifiesta que es un tema fundamental en el cual todos los actores implicados deben aportar: docentes, padres, alumnos, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la educación. Gracias al desarrollo de buenos hábitos de estudio se podrán adquirir y obtener nuevos conocimientos que permitan al estudiante un mejor desarrollo y así también estén preparados para la vida.

Vildoso (2003) afirma que los hábitos de estudio son importantes porque permiten que el estudiante pueda:

Planificar todas las actividades que va realizar y así poder cumplir con todas sus tareas no sintiendo culpable de no haber culminado con todas ellas.

- ✓ Permitirá comprender y poner en práctica un nuevo método que permitirá obtener un mejor aprendizaje en cuanto a los hábitos de lectura.
- ✓ Desarrollará más confianza en sí mismo.
- ✓ Terminará todas las actividades que tiene por realizar en menos tiempo.
- ✓ Obtendrá un mejor rendimiento académico.
- ✓ La forma de estudiar se hará más fácil a través de las técnicas como los resúmenes y esquemas.
- ✓ Podrá estudiar de una mejor forma por medio de los repaos.

Bigge y Hunt (1981, citado por Mendoza y Ronquillo, 2010) afirman que no solo se debe enseñar a los alumnos conocimientos, los cuales les sirven para utilizarlo en la vida diaria, sino también prepararlos para que ellos mismos desarrollen una técnica y puedan obtener nuevos conocimientos. Añade que practicar un método de estudio que

permita al estudiante realizar sus actividades académicas de una mejor manera y con mayor seguridad, mejorará su rendimiento, aprenderá diversos temas en un tiempo mucho menor al de antes, ampliará su nivel cultural y podrá generarse nuevos conocimientos.

#### 2.2.7.4. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio

Martínez, Pérez y Torres (1999, citado por Oré, 2012) refieren que dentro de los factores que intervienen en la formación de buenos hábitos de estudio se encuentra la salud psicológica, que son las actitudes positivas que debe tener el estudiante.

Soto (2004) manifiesta que los factores ambientales son los que tienen mayor fuerza en la adquisición de hábitos de estudio, figurando entre ellas el poseer un lugar adecuado y fijo para estudiar, tener una buena iluminación, concentrarse, tener en orden todos los materiales que se va utilizar y siempre tener a la mano una agenda en donde se anote todas actividades a realizar como son la programación de trabajos y exámenes.

Horna (2001) refiere que dentro de los factores también se encuentran las condiciones instrumentales convencionales como son:

- La motivación por realizar la tarea.
- El interés por captar lo aprendido.
- La capacidad para retener lo que se estudia y emplearlo en un momento que sea pertinente.

Mendoza y Ronquillo (2010) refieren que la formación de los hábitos de estudio se da a través de un ejercicio constante que va de la mano con la motivación que presenta uno mismo para lograr objetivos y metas propuestas, obtener conocimientos adquiridos. Asimismo definen que no necesariamente todas las personas que lleven a la práctica un ejercicio constante para el estudio van a desarrollar un buen aprendizaje ya que ello dependerá de la eficiencia que tenga cada alumno para estar bien orientado y guiado hacia cual es la finalidad por el que estudia. Por otro lado estos autores nos hablan de que para poder lograr una formación de hábitos de estudios adecuados, necesitamos:

- Disponer de un horario de estudio.
- Se debe asignar un tiempo adecuado para cada actividad que realice.
- Planificación constante de lo que debe hacer, como es el repaso diario de los diferentes cursos que se le asignan.
- Practicar buenos hábitos de lectura utilizando el subrayado y los resúmenes.
- Siempre se deberá estudiar en un lugar adecuado y libre de ruidos.

Cutz (2003) afirma que la formación de los hábitos de estudio implica un proceso de preparación que lleva al individuo a que lo practique diariamente y que sea capaz de reconocer para que le sirve. Esto se dará enseñando:

- Métodos
- Procesos
- Estrategias adecuadas
- Combinando el tiempo libre con las horas de estudio
- El estudiante deberá preguntar cuando algún tema no le queda totalmente claro.
- Argumentar las afirmaciones que el estudiante puede decir a través de un buen sustento.

#### 2.2.7.5. Relación entre el estrés académico y hábitos de estudio

Las investigaciones sobre la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio son escasas. Al respecto Gay (1999, citado por Shalini, Harpaljit y Ratneswary, 2012) afirma que el estrés ejerce fuerte influencia en los hábitos de estudio.

El estrés es una amenaza común para el bienestar de los estudiantes (Campos y Prinz, 1997), entre los factores que contribuyen a este cuadro se encuentran las evaluaciones, la relación con los pares, la relación docente – alumno y las expectativas que tienen los padres sobre sus hijos.

Macan (1990, citado por Shalini, Harpaljit y Ratneswary, 2012) indicó que el estrés provoca que los alumnos no puedan aplicar de manera correcta los hábitos de estudio.

## CAPÍTULO III: MÉTODO

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

#### 3.1.1. Tipo de investigación:

La presente investigación es de tipo no experimental transversal ya que busca observar las variables tal y cual como se dan en su contexto natural para luego analizarlos en un momento determinado y único (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### 3.1.2. Diseño de investigación:

La presente investigación presenta un diseño de tipo correlacional ya que tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En el caso de la presente investigación se analiza la relación estrés académico y hábitos de estudio.

Esquema:

M O1 r O2

Dónde:

O1: Observación 1

O2: Observación 2

M: Muestra

r: Relación

### 3.2. Población y muestra

La población estará constituida por 337 estudiantes universitarios del I al IV ciclo de la carrera de psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur, cuyas edades oscilan entre 16 y 31 años. El integro de los estudiantes pasará a formar parte de la muestra.

El tipo de muestreo será el Censal, ya que todos los elementos de la población formarán parte de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

#### Criterios de Inclusión

- Todos los estudiantes de I a IV ciclo formarán parte de la muestra.
- Género.

#### Criterios de Exclusión

- Aquellos que no deseen participar de la investigación.
- Aquellos que llenen de manera incorrecta o incompleta la prueba.

### 3.3. Hipótesis

#### 3.3.1. Hipótesis general

1. Existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur.

#### 3.3.2. Hipótesis específicas

1. Existe un buen nivel de estrés académico y sus áreas en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima-Sur.
2. Existe diferencias significativas a nivel del estrés académico en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur según edad, género y ciclo.
3. Existe un buen nivel de hábitos de estudio y sus áreas en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur.
4. Existe diferencias significativas a nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur según edad, género y ciclo.

5. Existe relación entre las áreas del estrés académico y las áreas de hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de un centro de formación superior privado de Lima Sur.

### 3.4. Variables

#### Variables de Estudio

- ✓ Estrés Académico
- ✓ Hábitos de Estudio

#### Variables Demográficas

- ✓ Edad: 16 a 31 años
- ✓ Facultad: Psicología
- ✓ Ciclo: I al IV ciclo
- ✓ Genero

### Definición Conceptual

#### Estrés Académico:

Barraza (2003) afirma que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

El estrés académico se encuentra expresado a través de 3 áreas:

- Estresores.
- Síntomas (Físicos, Psicológicos y Comportamentales).
- Estrategias de Afrontamiento.

## Hábitos de Estudio:

Vicuña (1999) afirma que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en jerarquía de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria.

Hábitos de estudio: Los hábitos de estudio se encuentran expresados a través de 5 áreas:

- ¿Cómo estudia usted?
- ¿Cómo hace usted sus tareas?
- ¿Cómo prepara sus exámenes?
- ¿Cómo escucha las clases?
- ¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?

## Operacionalización de variables

- Estrés Académico: Puntaje obtenido en el Inventario Sisco del Estrés Académico de Barraza.
- Hábitos de Estudio: Puntaje obtenido en el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña.

### 3.5. Técnicas e instrumentos de medición

#### 3.5.1. Inventario SISCO del estrés académico

- ✓ NOMBRE: Inventario Sisco del Estrés Académico
- ✓ AUTOR: Arturo Barraza Macías
- ✓ AÑO : 2006
- ✓ OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.
  
- ✓ MATERIALES:
  - ❖ Manual
  - ❖ Cuadernillo
  - ❖ Hoja de respuesta
  
- ✓ ADMINISTRACIÓN:

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

- ✓ ÁREAS:

Estresores:

Existe una serie de estresores académicos como son el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras, las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución entre las cuales se consideran los siguientes ítems:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.

- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).
- Problemas con el horario de clases.
- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en clase.
- Participación en clase (participación a preguntas, exposiciones, etc).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

Síntomas:

Existen 3 tipos de síntomas del estrés estos se basan en: Físicos, psicológicos y comportamentales, para los cuales se consideran los siguientes ítems:

Síntomas Físicos

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Síntomas Psicológicos

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Síntomas Comportamentales
- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.

- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

### Síntomas Comportamentales

- Conflicto o tendencia a discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores universitarias,
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

### Estrategias de Afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems:

- Habilidad Asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas).
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

### ✓ CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:

La forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario.

### ✓ PSICOMETRÍA DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

Validez: Para identificar la validez, se empleó el análisis factorial, encontrándose una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico propuesto.

Confiabilidad: El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

## 3.5.2. ADAPTACIÓN PILOTO PARA LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

### Validez de contenido

#### Coefficiente de validez de la prueba según V de Aiken

Este coeficiente puede obtener valores entre 0 y 1, y a medida que sea más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido. Tal como lo señala Ecurra (1988, p. 107), la fórmula utilizada para determinar la validez de contenido fue la siguiente:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

En donde S, es igual a la sumatoria de Si (valor asignado por el Juez), N es el número de jueces y C, constituye el número de valores del Inventario, en este caso 2 (acuerdo y desacuerdo). Ecurra (1988, p. 108) afirma que para que un ítem se considere válido, con un nivel de significancia de 0,05, es necesario contar con la aprobación de 5 jueces como mínimo.

En la tabla 1, se observan los resultados de la V de Aiken del Inventario Sisco del Estrés Académico. Los valores alcanzados indican que todos los ítems son válidos. Quedan 29 ítems.

Tabla1

*Validez de contenido del Inventario Sisco del Estrés Académico, según el Coeficiente de V de Aiken. Rosales, 2015.*

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Total	V.de Aiken
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0,90
2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0,90
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0,90
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0,90
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
23	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0,90
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
26	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0,90
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
29	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0,80

## COEFICIENTE DE VALIDEZ SEGÚN LA PRUEBA BINOMIAL

Para obtener la interpretación de resultados de la Prueba Binomial, se establece la  $H_0$  y la  $H_a$ :

**$H_0$ :** La proporción de los jueces es de 0.50, por lo tanto la prueba no tiene validez de contenido.

**$H_a$ :** La proporción de los jueces es diferente de 0.5, por lo tanto, si hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

En la tabla 2, se observa que los resultados son menores a 0.05, por lo que se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$  para los ítems, es decir, si hay concordancia entre los jueces, por lo tanto, la prueba conformada por 29 ítems tiene validez de contenido.

Tabla 2

*Validez de contenido del Inventario Sisco del Estrés Académico, según la Prueba Binomial. Rosales, 2015.*

		Categoría	N	Proporción Observada	Proporción de la Prueba	Sig. exacta
Juez 1	Grupo 1	1	26	,90	,50	,000
	Grupo 2	0	3	,10		
			29	1,00		
Juez 2	Grupo 1	1	28	,97	,50	,000
	Grupo 2	0	1	,03		
			29	1,00		
Juez 3	Grupo 1	1	28	,97	,50	,000
	Grupo 2	0	1	,03		
			29	1,00		
Juez 4	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
			29	1,00		
Juez 5	Grupo 1	0	4	,14	,50	,000
	Grupo 2	1	25	,86		
			29	1,00		
Juez 6	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
	Total		29	1,00		
Juez 7	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
	Total		29	1,00		
Juez 8	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
	Total		29	1,00		
Juez 9	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
	Total		29	1,00		
Juez 10	Grupo 1	1	29	1,00	,50	,000
	Total		29	1,00		

### 3.5.3. CONFIABILIDAD POR CONSISTENCIA INTERNA:

#### Índice de Alfa de Cronbach

Para obtener la interpretación de resultados del Índice de Alfa de Cronbach, se establece la  $H_0$  y la  $H_a$ :

**$H_0$ :** el resultado es menor que 0.70, por lo tanto la prueba no tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

**$H_a$ :** el resultado es igual o mayor que 0.70, por lo tanto la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

En la Tabla 3, se observa que el resultado es mayor a 0.70, por lo que se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ , es decir, la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

Tabla 3

*Nivel de Confiabilidad del Inventario Sisco del Estrés Académico. Rosales, 2015.*

---

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,769	6

---

### 3.5.4. BAREMOS

Se establecieron baremos generales, como se verá en la Tabla 4.

Tabla 4

*Baremos generales del Inventario Sisco del Estrés Académico. Rosales, 2015.*

Niveles	Pc	Estresores	Síntomas Físicos	Síntomas Psicológicos	Síntomas Comportamentales	Afrontamiento	Total	Pc
	1		0 a 6			0 a 7	0 a 47	1
	2						48 a 49	2
	3	0 a 11				8	50 a 53	3
	4	13				9	54	4
	5	14	7	0 a 6	0 a 4		55	5
	6	15				10 a 11	56 a 57	6
	7						58	7
	8					12	59	8
Muy bajo	9	16						9
	10			7	5	13	60 a 63	10
	15	17	8			14	64 a 65	15
Bajo	20		9	8	6	15	66 a 67	20
	25	18	10	9			68 a 70	25
	35	20		10		17	73 a 74	35
	40	21	12	11			75 a 76	40
	45	22	13		8		77 a 78	45
	50		14	12		18	79 a 80	50
	55	23			9		81	55
	60		15	13		19	82 a 83	60
	65	24	16				84 a 85	65
	70		17	14	10	20 a 21	86 a 87	70
Promedio	75	25	18	15		22	88 a 90	75
	80			16	11	23	91 a 95	80
	85	27	19	17	12	24	96 a 99	85
Alto	90	28	20 a 21	18		25	100	90
	91	29					101	91
	92		22	19			102 a 103	92
	93	30				26	104	93
	94	31		20			105	94
	95		23	21			106 a 106	95
	96		24		14	27	107 a 110	96
	97	32	25	22	15		111	97
	98	33 a 34	26 a 27	24		28 a 29	112 a 115	98
Muy alto	99	35 a mas	28 a mas	25 a mas		30 a mas	116 a mas	99
Media		22.85	14.64	12.90	9.19	18.82	78.40	Media
DS		5.145	5.032	4.480	2.873	4.840	15.411	DS

## **CALIFICACIÓN**

El puntaje de las áreas se obtiene sumando los puntajes de los ítems que la conforman, para ello tener en cuenta los valores:

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

Para obtener el puntaje de la Escala Total, se suman las 5 áreas.

Con los puntajes obtenidos, se ubica en los baremos el percentil y el nivel.

## **INTERPRETACIÓN**

Los puntajes altos en las áreas y el total implican un adecuado nivel del estrés académico o del área específica.

### 3.5.5. Inventario de hábitos de estudio CASM-85

- ✓ **NOMBRE:** Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85
- ✓ **AUTOR:** Luis Alberto Vicuña Peri
- ✓ **AÑO** : Revisado en 1998
- ✓ **OBJETIVO:** Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
  
- **MATERIALES:**
  - ✓ Manual
  - ✓ Cuadernillo
  - ✓ Hoja de respuestas

- ADMINISTRACIÓN:

Se realiza de manera individual o colectiva y su resolución no implica más de 15 a 20 minutos aproximadamente.

- ÁREAS:

¿Cómo estudia usted?

Son los actos que el alumno realiza mediante el tiempo en el que está estudiando como son si este estudia viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia ya sea familiar o social o simplemente estudia en silencio, los cuales se encuentran conformados por los siguientes ítems:

- ✓ Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes
- ✓ Subrayo las palabras cuyo significado no sé.
- ✓ Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.
- ✓ Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.
- ✓ Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- ✓ Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- ✓ Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.
- ✓ Trato de memorizar todo lo que estudio.
- ✓ Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.
- ✓ Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.
- ✓ Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.
- ✓ Estudio sólo para los exámenes.

¿Cómo escucha clases?

Se observa actos en donde se ve como el estudiante se comporta en el momento de clases, en donde podemos ver que el estudiante puede realizar toma de apuntes, pueda no tomar atención a la clase y conversar con sus demás compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminado la clase, preguntarle al profesor sobre ello del tema

dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado, los cuales están integrados por los siguientes ítems:

- ✓ Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.
  - ✓ Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.
  - ✓ Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.
  - ✓ Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.
  - ✓ Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.
  - ✓ Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.
  - ✓ Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.
  - ✓ Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.
  - ✓ Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.
  - ✓ Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.
  - ✓ Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.
  - ✓ Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.
- ¿Cómo hace usted sus tareas?

Nos permite saber cómo el estudiante se comporta frente a las tareas que tiene que realizar así por ejemplo si este se hace responsable de hacer su propio trabajo o le delega a otras personas, si busca información cada vez que le asigna una tarea, termina la tarea a tiempo en la universidad o da mayor importancia a lo que va presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado, las cuales se encuentran integrados por los siguientes ítems:

- ✓ Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.
- ✓ Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.
- ✓ Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.
- ✓ Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.
- ✓ En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.

- ✓ Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.
- ✓ Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.
- ✓ Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.
- ✓ Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.
- ✓ Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

### ¿Preparación de los exámenes?

Se refiere a como el estudiante se encuentra preparado en el momento del examen si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o da el examen sin haber estudiado previamente, los cuales se encuentran conformados por los siguientes ítems:

- ✓ Estudio por lo menos dos horas todos los días.
- ✓ Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.
- ✓ Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.
- ✓ Me pongo a estudiar el mismo día del examen.
- ✓ Repaso momentos antes del examen.
- ✓ Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.
- ✓ Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.
- ✓ Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.
- ✓ Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.
- ✓ Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.
- ✓ Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.

¿Que acompaña sus momentos de estudio?

Se define en como el estudiante se prepara ante ellos y que técnicas utiliza entre ellos podemos ver si es que el estudiante utiliza la técnica del subrayado cuando va leer una lectura, si se plantea preguntas al no comprender alguna palabra del texto, si vuelve a repasar lo leído anteriormente o vincula el tema de estudio con diversos temas. Las cuales se encuentran integradas por los siguientes ítems:

- ✓ Requiere de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)
- ✓ Requiere la compañía de la TV.
- ✓ Requiere de tranquilidad y silencio.
- ✓ Requiere de algún alimento que como mientras estudio.
- ✓ Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.
- ✓ Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.
- ✓ Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.
- ✓ Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.

- CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:

La forma de calificación e interpretación del inventario es:

- ✓ 44 -53 Muy Positivo
- ✓ 36 -43 Positivo
- ✓ 28 – 35 Tendencia (+)
- ✓ 18 – 27 Tendencia (-)
- ✓ 09 – 17 Negativo
- ✓ 0 – 08 Muy Negativo.

- PSICOMETRÍA DEL INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM-85

Validez: Se empleó el índice de homogeneidad, quedando la prueba reducida de 120 a 53 ítems. Así mismo se realizó la validez de criterio por grupos de contraste, encontrándose que la prueba logra diferenciar entre grupo según el nivel de su producción académica

Confiabilidad: Se obtuvo mediante el análisis de mitades, el análisis de consistencia interna, confiabilidad test - retest y la correlación intertest y test total. Para el análisis de mitades se empleó la correlación de Spearman Brown, obteniéndose que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de  $r$  son significativos al 0.01.

Luego, utilizando la ecuación de Kuder – Richardson se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítem es se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general, en efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

En la revisión de 1998, con una muestra de 769 estudiantes de ambos géneros pertenecientes a centros de instrucción secundaria y el primer año de instrucción superior, se ha determinado la confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio por el método Test Retest con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson encontrando que todas las áreas y el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica que el inventario puede continuar su uso para fines diagnósticos y a partir de ello la elaboración de programas correctivos.

Finalmente, para analizar el grado de relación de cada área y por tanto verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado se efectuó la correlación intertest y test total, mediante el Coeficiente  $r$  de Pearson y se calculó el valor de  $t$  de significación de  $r$  al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58; los resultados indicaron que los subtest presentan correlaciones significativas; por tanto, todas las áreas son parte de la variable estudiada.

### 3.5.6. ADAPTACIÓN PILOTO PARA LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

#### Validez de contenido

#### Coefficiente de validez de la prueba según V de Aiken

Este coeficiente puede obtener valores entre 0 y 1, y a medida que sea más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido. Tal como lo señala

Escurra (1988, p. 107), la fórmula utilizada para determinar la validez de contenido fue la siguiente:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

En donde S, es igual a la sumatoria de Si (valor asignado por el Juez), N es el número de jueces y C, constituye el número de valores del Inventario, en este caso 2 (acuerdo y desacuerdo). Escurra (1988, p. 108) afirma que para que un ítem se considere válido, con un nivel de significancia de 0,05, es necesario contar con la aprobación de 5 jueces como mínimo.

En la tabla 5, se observan los resultados de la V de Aiken del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los valores alcanzados indican que todos los ítems son válidos. Quedan 53 ítems, cómo en su estado original.

Tabla 5

*Validez de contenido del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 según el Coeficiente de V de Aiken. Rosales, 2015.*

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Total	V.de Aiken
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
17	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0,90
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
21	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
23	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0,90
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
31	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0,90
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00

35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
38	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.90
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
45	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0,90
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1.00

### Coefficiente de validez según la Prueba Binomial

Para obtener la interpretación de resultados de la Prueba Binomial, se establece la  $H_0$  y la  $H_a$ :

**$H_0$ :** La proporción de los jueces es de 0.50, por lo tanto la prueba no tiene validez de contenido.

**$H_a$ :** La proporción de los jueces es diferente de 0.5, por lo tanto, si hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

En la tabla 6, se observa que los resultados son menores a 0.05, por lo que se rechaza la Ho y se acepta la Ha para los ítems, es decir, sí hay concordancia entre los jueces, por lo tanto, la prueba conformada por 53 ítems tiene validez de contenido.

Tabla 6

*Validez de contenido del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, según la Prueba Binomial. Rosales, 2015.*

		Categoría	N	Proporción Observada	Proporción de Prueba	Sig. Exacta
Juez 1	Grupo 1	1,00	48	,91	,50	,000
	Grupo 2	0,00	5	,09		
			53	1,00		
Juez 2	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 3	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 4	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 5	Grupo 1	1,00	52	,98	,50	,000
	Grupo 2	0,00	1	,02		
			53	1,00		
Juez 6	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 7	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 8	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 9	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		
Juez 10	Grupo 1	1,00	53	1,00	,50	,000
			53	1,00		

### 3.5.7. CONFIABILIDAD POR CONSISTENCIA INTERNA:

#### Índice de Alfa de Cronbach

Para obtener la interpretación de resultados del Índice de Alfa de Cronbach, se establece la  $H_0$  y la  $H_a$ :

**$H_0$ :** el resultado es menor que 0.70, por lo tanto la prueba no tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

**$H_a$ :** el resultado es igual o mayor que 0.70, por lo tanto la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

En la Tabla 7, se observa que el resultado es mayor a 0.70, por lo que se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ , es decir, la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

Tabla 7

*Nivel de Confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio. Rosales, 2015.*

---

#### ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
.972	53

---

### 3.5.8. BAREMOS

Se establecieron baremos generales, como se verá en la *Tabla 8*.

Tabla 8

*Baremos generales del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Rosales, 2015.*

Niveles	Pc	Estudio	Tarea	Examen	Clases	Momentos	Total	Pc
	1					0 a 8	0 a 68	1
	2			0 a 12				2
	3				0 a 13		69	3
	4	0 a 16	0 a 11					4
	5						70	5
	6							6
	7			13		9		7
	8							8
Muy bajo	9							9
	10	17					71 a 72	10
	15				14			15
Bajo	20		12			10	73	20
	25	18		14			74	25
	30				15			30
	35						75	35
	40		13	15		11	76	40
	45	19					77	45
	50				16		78	50
	55			17		12		55
	60		14		17		79	60
	65						80	65
	70	20					81	70
Promedio	75		15		18		82 a 83	75
	80	21		18	19		84	80
	85		16			13	85 a 87	85
Alto	90						88	90
	91	22		19			89	91
	92							92
	93		17		20		90	93
	94							94
	95			20			91	95
	96						92	96
	97					14	93	97
	98	23	18		21			98
Muy alto	99	24 a más	19 a más	21 a más	22 a más	15 a más	94 a más	99
Media		19.79	14.28	16.28	16.93	11.98	79.26	Media
DS		1.860	1.897	2.252	2.297	1.563	6.491	DS

## **CALIFICACIÓN**

El puntaje de las áreas se obtiene sumando los puntajes de los ítems que la conforman, para ello tener en cuenta los valores:

- ❖ Siempre=2
- ❖ Nunca=1

Para obtener el puntaje de la Escala Total, se suman las cinco áreas.

Con los puntajes obtenidos, se ubica en los baremos el percentil y el nivel.

## **INTERPRETACIÓN**

Los puntajes altos en las áreas y el total implican un adecuado nivel de hábitos de estudio y del área específica.

### 3.6. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos

En relación al tema a investigar: Estrés Académico y Hábitos de Estudio de estudiantes universitarios de la carrera de psicología se procedió a buscar una prueba adecuada para dicha investigación las cuales fueron Inventario Sisco del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías e Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 de Luis Vicuña Peri.

Posteriormente a ello se realizó el estudio piloto con 10 jueces ya que una de las pruebas no se encontraba adaptada a nuestro medio y la otra ya tenía muchos años de antigüedad.

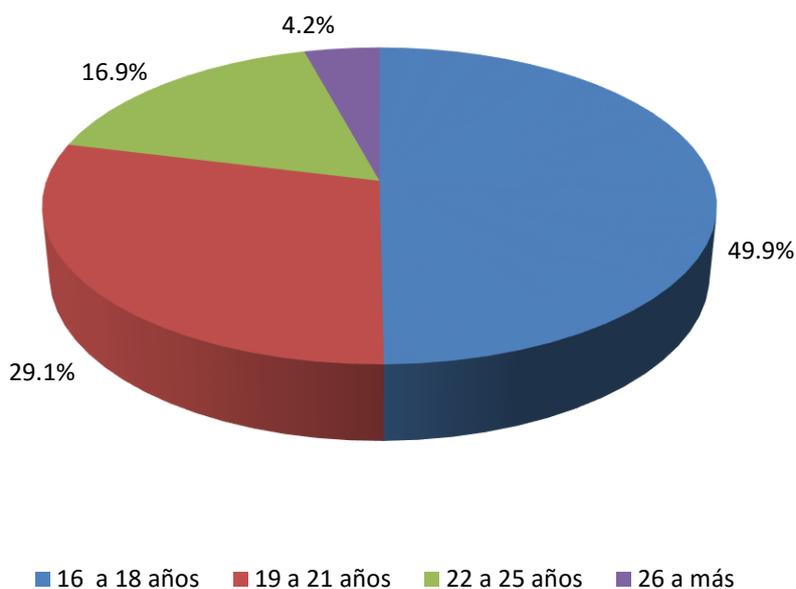
Como parte de la aplicación del instrumento se procedió al permiso pertinente de manera formal con las personas encargadas de la carrera de psicología en una universidad ubicada en el distrito de Villa el Salvador para los cuales la población seleccionada fue todos los estudiantes del I al IV ciclo de la carrera de Psicología.

Luego se procedió a coordinar las fechas respectivas en el que se evaluaría dichas pruebas, se llevó a cabo la ejecución de las pruebas a los alumnos ya mencionados anteriormente, dándoles como introducción una breve reseña de lo que se trata cada prueba y asimismo la consigna de cómo se debe desarrollar cada prueba. Finalmente se agradeció a los alumnos por su valiosa colaboración y al profesor que se encontraba a su cargo en ese momento.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Características sociodemográficas de la muestra

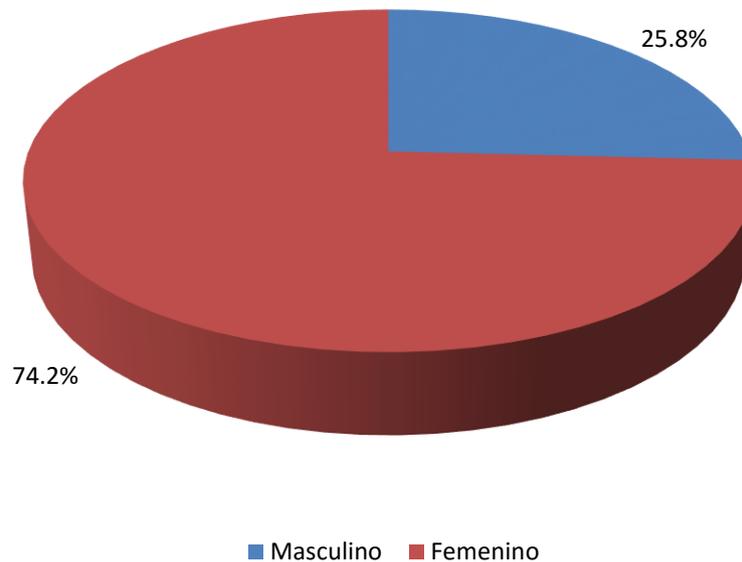
#### 4.1.1. Muestra según edad



*Figura 1.* Distribución de la muestra según edad

La muestra está constituida por 337 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-Sur. En la figura 1 se observa que el 49.9%(168) tienen entre 16 a 18 años, un 29.1 % (98) tiene entre 19 a 21 años, un 16.9%(57) tiene entre 22 a 25 años y un 4.2%(14) tiene de 26 años a más.

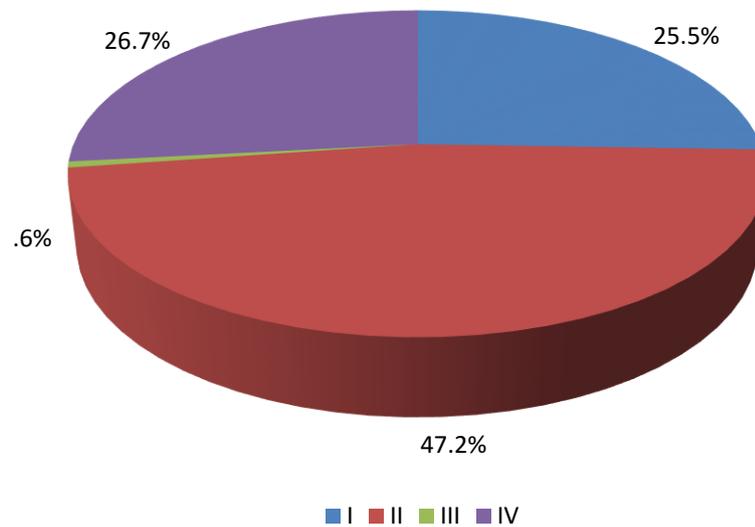
#### 4.1.2 Muestra según género



*Figura 2.* Distribución de la muestra según género

La muestra está constituida por 337 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-Sur. En la figura 2, se observa la distribución de la muestra según género, donde 25.8% (87) de estudiantes de psicología son de género masculino y un 74.2% (250) son de género femenino.

### 4.1.3. Muestra según ciclo



*Figura 3.* Distribución de la muestra según ciclo

La muestra está constituida por 337 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-Sur. En la figura 3, se observa la distribución de la muestra según ciclo dónde en el I ciclo se encuentra un 25.5 % (86) de estudiantes de psicología, en el II ciclo un 47.2% (159), en el III ciclo un 0,6% (2) y por último en el IV ciclo un 26,7%.(90).

## 4.2. Análisis para la primera variable: Estrés Académico

### 4.2.1. Estadísticos Descriptivos de Estrés académico

En la tabla 9, se aprecia que el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología es promedio (PD.80.50), siendo el puntaje mayor en el área estresores (PD. 23,71) y el menor en el área de Síntomas Comportamentales. (PD. 9,38).

Tabla 9

*Estadísticos Descriptivos del Estrés Académico*

	ESTRESORES	FISICO	PSICOLOGICO	COMPORTAMENTAL	AFRONTAMIENTO	ESTRÉS TOTAL
Media	23.71	15.24	13.12	9.38	19.05	80.50
Mediana	23.00	15.00	13.00	9.00	19.00	81.00
Moda	23	11 <sup>a</sup>	10	10	18	81
Desviación estándar	5.407	5.016	4.385	3.156	4.651	15.588
Asimetría	.191	.422	.411	.468	.001	.223
Curtosis	.134	-.312	-.264	.162	.159	.109

El puntaje de la asimetría revela que en el área estresores, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales, afrontamiento, incluyendo el puntaje total del estrés académico; la curva es simétrica.

El puntaje de curtosis revela que en el área estresores, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales, afrontamiento y el nivel de estrés académico total, la curva es Platicúrtica, es decir, existe una baja concentración de valores alrededor de la media.

#### 4.2.2. Frecuencias y Porcentajes del estrés académico

En la tabla 10, se muestran las frecuencias y porcentajes del área estresores del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 51.93 % (175) presenta un nivel promedio, seguido por 16.91 % (57) con un nivel bajo, un 14,84% (50) con un nivel alto, un 10,9% (34) con un nivel muy alto y finalmente un 6,23 % (16) con un nivel muy bajo.

Tabla 10

*Frecuencias y porcentajes del área estresores del estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	21	6.23
Bajo	57	16.91
Promedio	175	51.93
Alto	50	14.84
Muy alto	34	10.09
Total	337	100.00

En la tabla 11, se muestra el análisis del área síntomas físicos del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 56,38% (190) presenta un nivel promedio, seguido por 16,2% (54) con un nivel alto, un 10,68% (36) con un nivel bajo, un 9,79% (33) con un nivel muy alto y finalmente un 7,12% (24) con un nivel muy bajo.

Tabla 11

*Frecuencias y porcentajes del área síntomas físicos del estrés académico.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	24	7.12
Bajo	36	10.68
Promedio	190	56.38
Alto	54	16.02
Muy alto	33	9.79
Total	337	100.00

En la tabla 12, se muestra el análisis del área síntomas psicológicos del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología. se evidencia que el 52.52 % (177) presenta un nivel promedio, seguido por 15.73 % (53) con un nivel bajo, un 14,24 % (48) con un nivel alto, un 12,46 % (42) con un nivel muy alto y finalmente un 5,04 % (17) con un nivel muy bajo.

Tabla 12

*Frecuencias y porcentajes del área síntomas psicológicos del estrés académico.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	17	5.04
Bajo	53	15.73
Promedio	177	52.52
Alto	48	14.24
Muy alto	42	12.46
Total	337	100.00

En la tabla 13, se muestra el análisis del área síntomas comportamentales del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología se evidencia que el 50.45 % (170) presenta un nivel promedio, seguido por 20.77 % (70) con un nivel alto, un 12, 46% (42) con un nivel bajo, un 10,68 % (36) con un nivel muy alto y finalmente un 5,64 % (19) con un nivel muy bajo.

Tabla 13

*Frecuencias y porcentajes del área síntomas comportamentales del estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	19	5.64
Bajo	42	12.46
Promedio	170	50.45
Alto	70	20.77
Muy alto	36	10.68
Total	337	100.00

En la tabla 14, se muestra el análisis del área afrontamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 50.74 % (171) presenta un nivel promedio, seguido por 15.43 % (52) con un nivel alto, un 13,35 % (45) con un nivel muy alto, un 11,28 % (38) con un nivel bajo y finalmente un 9,20 % (31) con un nivel muy bajo.

Tabla 14

*Frecuencias y porcentajes del área afrontamiento del estrés académico.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	31	9.20
Bajo	38	11.28
Promedio	171	50.74
Alto	52	15.43
Muy alto	45	13.35
Total	337	100.00

En la tabla 15, se muestra el análisis del puntaje total del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 50.45 % (170) presenta un nivel promedio, seguido por 16.02 % (54) con un nivel alto, un 16.02 % (54) con un nivel bajo, un 9,79 % (33) con un nivel muy alto y finalmente un 7,72 % (26) con un nivel muy bajo.

Tabla 15

*Frecuencias y porcentajes del puntaje total del estrés académico.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	26	7.72
Bajo	54	16.02
Promedio	170	50.45
Alto	54	16.02
Muy alto	33	9.79
Total	337	100.00

#### 4.4. Contrastación de hipótesis: Estrés Académico

##### Prueba de normalidad

En la tabla 16 se aprecia que en las áreas del estrés académico, la distribución es normal ( $p < 0.05$ ), por lo que se emplearán estadísticos no paramétricos para hallar la correlación entre ambas variables.

Tabla 16

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

		ESTRESORES FÍSICO	PSICOLÓGICO	COMPORAMENTAL	AFRONTAMIENTO	ESTRÉS TOTAL	
Parámetros normales	Media	23.71	15.24	13.12	9.38	19.05	80.50
	Desviación estándar	5.407	5.016	4.385	3.156	4.651	15.588
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.066	.079	.088	.108	.087	.051
	Positivo	.066	.079	.088	.108	.087	.051
	Negativo	-.045	-.037	-.051	-.054	-.054	-.022
Estadístico de prueba		.066	.079	.088	.108	.087	.051
Sig. asintótica (bilateral)		<b>,001</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,033</b>

#### 4.5. Análisis para la segunda variable: Hábitos de estudio

##### 4.5.1. Estadísticos Descriptivos de Hábitos de Estudio

En la tabla 17, se aprecia que los niveles de hábitos de estudio en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología es promedio (PD. 78.99), siendo el puntaje mayor en el área de estudios (PD. 19.60) y el menor en el área de momentos (PD. 11.89).

Tabla 17

*Estadísticos descriptivos de Hábitos de Estudio*

	ESTUDIOS	TAREAS	EXAMEN	CLASES	MOMENTOS	HABITOS DE ESTUDIO TOTAL
Media	19.60	14.24	16.00	17.26	11.89	78.99
Mediana	20.00	14.00	16.00	17.00	12.00	79.00
Moda	20	13	16	16	12	80
Desviación estándar	1.854	1.910	2.192	2.411	1.654	6.468
Asimetría	-.106	.375	.331	.380	.081	.392
Curtosis	-.100	-.573	-.294	-.652	-.646	-.189

El puntaje de la asimetría revela que en el área estudio, tarea, exámenes, clase, momentos, incluyendo el puntaje total de los hábitos de estudio, la curva es simétrica.

El puntaje de curtosis revela que en el área estudio, tarea, exámenes, clase, momentos, incluyendo el puntaje total de los hábitos de estudio, la curva es Platicúrtica, es decir, existe una baja concentración de valores alrededor de la media.

### 4.3.2. Frecuencias y porcentajes de los Hábitos de Estudio

En la tabla 18, se muestra el análisis del área Estudio de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 57,86% (195) presenta un nivel promedio, seguido por 15.73 % (53) con un nivel muy alto, un 14,24 % (48) con un nivel alto, un 6,23 % (21) con un nivel bajo y finalmente un 5,93 % (20) con un nivel muy bajo.

Tabla 18

*Frecuencias y Porcentajes del área estudio de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	20	5.93
Bajo	21	6.23
Promedio	195	57.86
Alto	48	14.24
Muy alto	53	15.73
Total	337	100.00

En la tabla 19, se muestra el análisis del área Tarea de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 53,12 % (179) presenta un nivel promedio, seguido por 16.02 % (54) con un nivel bajo, un 13,65 % (46) con un nivel muy alto, un 13,06 % (44) con un nivel alto y finalmente un 4,15 % (14) con un nivel muy bajo.

Tabla 19

*Frecuencias y porcentajes del área tareas de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	14	4.15
Bajo	54	16.02
Promedio	179	53.12
Alto	44	13.06
Muy alto	46	13.65
Total	337	100.00

En la tabla 20, se muestra el análisis del área Examen de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 49,55 % (167) presenta un nivel promedio, seguido por 24.33 % (82) con un nivel alto, un 14,84 % (50) con un nivel muy alto y un 7,42 % (25) con un nivel bajo.

Tabla 20

*Frecuencias y porcentajes del área examen de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	13	3.86
Bajo	25	7.42
Promedio	167	49.55
Alto	82	24.33
Muy alto	50	14.84
Total	337	100.00

En la tabla 21, se muestra el análisis del área Clases de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 57,27 % (193) presenta un nivel promedio, seguido por 17.51 % (59) con un nivel alto, un 12,17 % (41) con un nivel muy alto, un 10,98 % (37) con un nivel bajo y finalmente un 2,08 % (5) con un nivel muy bajo.

Tabla 21

*Frecuencias y porcentajes del área clases de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	7	2.08
Bajo	37	10.98
Promedio	193	57.27
Alto	59	17.51
Muy alto	41	12.17
Total	337	100.00

En la tabla 22, se muestra el análisis del área Momentos de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 40,06 % (135) presenta un nivel promedio, seguido por 18,69 % (63) con un nivel alto, un 18,40 % (62) con un nivel alto, un 15,43 % (52) con un nivel bajo y finalmente un 7,42 % (28) con un nivel muy bajo.

Tabla 22

*Frecuencias y porcentajes del área momentos de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	25	7.42
Bajo	52	15.43
Promedio	135	40.06
Alto	63	18.69
Muy alto	62	18.40
Total	337	100.00

En la tabla 23, se muestra el análisis de los niveles del puntaje total de hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 53,12 % (179) presenta un nivel promedio, seguido por 16,32. % (55) con un nivel alto, un 11,28 % (38) con un nivel muy alto, un 10,39 % (35) con un nivel bajo y finalmente un 8,90 % (30) con un nivel muy bajo de hábitos de estudio.

Tabla 23

*Frecuencias y porcentajes del puntaje total de los hábitos de estudio.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	30	8.90
Bajo	35	10.39
Promedio	179	53.12
Alto	55	16.32
Muy alto	38	11.28
Total	337	100.00

#### 4.6. Contrastación de hipótesis

##### Prueba de normalidad

En la tabla 24 se aprecia que en las áreas de hábitos de estudio, la distribución es normal ( $p < 0.05$ ), por lo que se emplearán estadísticos no paramétricos para hallar la correlación entre ambas variables.

Tabla 24

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra: Hábitos de Estudio*

		ESTUDIOS	TAREAS	EXAMEN	CLASE	MOMENTOS	HABITOS DE ESTUDIO TOTAL
Parámetros normales	Media	19.60	14.24	16.00	17.26	11.89	78.99
	Desviación estándar	1.854	1.910	2.192	2.411	1.654	6.468
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.129	.152	.115	.145	.123	.079
	Positivo	.115	.152	.115	.145	.123	.079
	Negativo	-.129	-.088	-.068	-.071	-.120	-.032
Estadístico de prueba		.129	.152	.115	.145	.123	.079
Sig. asintótica (bilateral)		<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>

#### 4.7. Relación de Estrés Académico y Hábitos de Estudio

En la tabla 25, se aprecia que el puntaje total de Hábitos de Estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,260$ ), síntomas físicos ( $r=0,237$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,251$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,276$ ) y el puntaje total de Estrés Académico ( $r=0,285$ ).

A nivel de las áreas del Hábito de Estudio, se puede observar que estudio se relaciona de manera significativa y negativa con síntomas psicológicos ( $r=-0,113$ ), síntomas comportamentales ( $r=-0,144$ ) y de manera significativa con afrontamiento ( $r=0,121$ ).

Asimismo se aprecia que existe una relación altamente significativa entre el área de Tareas de los hábitos de estudio y los estresores ( $r=0,200$ ), síntomas psicológicos ( $r=-0,196$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,226$ ) y el puntaje total ( $r=0,179$ ); así como también el área de Tareas de Hábitos de Estudio se relaciona de manera significativa con los síntomas físicos ( $r=0,120$ ). Por otro lado existe una relación altamente significativa en el área de tareas de hábitos de estudio y el área de afrontamiento ( $r=0,145$ ) del estrés académico.

El área Exámenes de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,217$ ), síntomas físicos ( $r=0,187$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,240$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,281$ ) y el puntaje total ( $r=0,231$ ). La relación que existe entre el área de exámenes y afrontamiento es de manera significativa y negativa ( $r=-0,116$ ).

El área de clases de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,253$ ), síntomas físicos ( $r=0,300$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,305$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,319$ ) y el puntaje total ( $r=0,325$ ).

El área de momentos de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,212$ ), síntomas físicos ( $r=0,187$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,135$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,170$ ) y el puntaje total ( $r=0,224$ ).

Tabla 25  
Correlación entre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio

		Estresores	Físicos	Psicológicos	Comportamentales	Afrontamiento	Estrés Total
Estudios	Rho de Spearman	-,090	-0,43	-,113*	-,144*	,121*	-.060
	Sig. (bilateral)	.098	.431	.038	.008	.026	.271
Tareas	Rho de Spearman	,200**	,120*	,196**	,226**	-,147**	,179**
	Sig. (bilateral)	.000	.027	.000	.000	.007	.001
Exámenes	Rho de Spearman	,217**	,187**	,240**	,281**	-,116*	,231**
	Sig. (bilateral)	.000	.001	.000	.000	.033	.000
Clases	Rho de Spearman	,253**	,300**	,305**	,319**	-.046	,325**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.013	.000	.397	.000
Momentos	Rho de Spearman	,212**	,187**	,135**	,170**	.040	,224**
	Sig. (bilateral)	.000	0.001	.013	.002	.470	.000
Hábitos de estudio total	Rho de Spearman	,260**	,237**	,251**	,276**	-.067	,285**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.217	.000

\*=manera significativa

\*\*=altamente significativa

#### 4.8. Diferencias según variables sociodemográficas

En la tabla 26, se aprecia que el sexo establece diferencias solo en estrés físico, psicológico y estrés académico total ( $p < 0.05$ ), siendo el género femenino el que presenta un puntaje más alto que el sexo masculino, éstos resultados se deben a que las mujeres presentan mayor cantidad de malestar psicológico y ansiedad lo que hace que su nivel de estrés se perciba más elevado. En los demás factores del estrés académico no se hallaron diferencias.

Tabla 26

*Diferencias significativas según género con U de Mann-Whitney: Estrés Académico*

ÁREAS	SEXO	N	Rango promedio	Suma de rangos
ESTRESORES	Masculino	84	151.30	12709.50
	Femenino	253	174.88	44243.50
FÍSICOS	Masculino	84	144.96	12176.50
	<b>Femenino</b>	<b>253</b>	<b>176.98</b>	<b>44776.50</b>
PSICOLÓGICOS	Masculino	84	147.23	12367.50
	<b>Femenino</b>	<b>253</b>	<b>176.23</b>	<b>44585.50</b>
COMPORTAMENTALES	Masculino	84	164.77	13841.00
	Femenino	253	170.40	43112.00
AFRONTAMIENTO	Masculino	84	157.70	13247.00
	Femenino	253	172.75	43706.00
ESTRÉS TOTAL	Masculino	84	143.03	12014.50
	<b>Femenino</b>	<b>253</b>	<b>177.62</b>	<b>44938.50</b>

En tabla 27, se aprecia que en ninguna de las áreas de las variables Hábitos de Estudio se observa que existan diferencias significativas en cuando al género masculino como femenino.

Tabla 27

*Diferencias significativas según género con U de Mann-Whitney: Hábitos de Estudio*

Áreas	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
ESTUDIOS	Masculino	84	158.66	13327.50
	Femenino	253	172.43	43625.50
TAREAS	Masculino	84	177.69	14926.00
	Femenino	253	166.11	42027.00
EXAMEN	Masculino	84	178.75	15015.00
	Femenino	253	165.76	41938.00
CLASE	Masculino	84	154.64	12990.00
	Femenino	253	173.77	43963.00
MOMENTOS	Masculino	84	177.18	14883.00
	Femenino	253	166.28	42070.00
HÁBITOS DE ESTUDIO TOTAL	Masculino	84	166.08	13951.00
	Femenino	253	169.97	43002.00

Se observa en la tabla 28, diferencias significativas según la edad en la variable Estrés Académico entre las edades que fluctúan entre 22 a 25 años en el área Estrategias de Afrontamiento esto se debe a que ellos a tener una mayor edad han vivido mayores experiencias y frente a ello buscan mejores soluciones.

Tabla 28

*Diferencias significativas según la edad con Kruskal Wallis: Estrés Académico*

ÁREAS	EDAD	N	Rango promedio
ESTRESORES	16 a 18 años	175	176.61
	19 a 21 años	100	169.15
	22 a 25 años	47	145.55
	26 a más	15	152.73
FÍSICOS	16 a 18 años	175	174.77
	19 a 21 años	100	155.57
	22 a 25 años	47	178.28
	26 a más	15	162.13
PSICOLÓGICOS	16 a 18 años	175	170.90
	19 a 21 años	100	170.20
	22 a 25 años	47	161.89
	26 a más	15	161.13
COMPORTAMENTALES	16 a 18 años	175	168.40
	19 a 21 años	100	167.21
	22 a 25 años	47	169.94
	26 a más	15	185.00

	16 a 18 años	175	157.06
	19 a21 años	100	171.56
AFRONTAMIENTO	<b>22 a 25 años</b>	<b>47</b>	<b>199.54</b>
	26 a mas	15	195.50
	16 a 18 años	175	170.45
	19 a21 años	100	165.66
ESTRÉS TOTAL	22 a 25 años	47	172.38
	26 a más	15	163.80

---

En la tabla 29 existen diferencias significativas según la edad en la variable Hábitos de Estudio en las edades entre 16 a 18 años en el área Tarea, Clases y Hábitos de Estudio total, esto se puede deber a que los estudiantes de psicología de dicha edad se encuentran en un mejor nivel ya que ellos una vez terminado la etapa escolar pasan inmediatamente a la etapa universitaria ya que su base en cuando a cómo llevar mejores hábitos de estudio esta reciente y por ende mejor preparada.

Tabla 29

*Diferencias significativas según la edad con Kruskal Wallis: Hábitos de Estudio*

ÁREAS	EDAD	N	Rango promedio
ESTUDIOS	16 a 18 años	175	171.39
	19 a 21 años	100	171.74
	22 a 25 años	47	164.26
	<b>16 a 18 años</b>	<b>175</b>	<b>184.22</b>
TAREAS	19 a 21 años	100	158.52
	22 a 25 años	47	154.89
	26 a más	15	105.50
EXAMEN	16 a 18 años	175	173.04
	19 a 21 años	100	165.68
	22 a 25 años	47	169.98
	26 a más	15	140.93
	<b>16 a 18 años</b>	<b>175</b>	<b>188.66</b>
CLASE	19 a 21 años	100	147.01
	22 a 25 años	47	162.56
	26 a más	15	106.43

MOMENTOS	16 a 18 años	175	180.60
	19 a 21 años	100	156.93
	22 a 25 años	47	147.80
	26 a más	15	180.60
	<b>16 a 18 años</b>	<b>175</b>	<b>185.87</b>
HÁBITOS DE ESTUDIO TOTAL	19 a 21 años	100	154.23
	22 a 25 años	47	158.09
	26 a más	15	104.83

En la tabla 30, se aprecia que el ciclo establece diferencias solo en el área estresores ( $p < 0.05$ ). En las demás áreas del estrés académico, el ciclo no establece diferencias.

Tabla 30

*Diferencias significativas según el ciclo con Kruskal Wallis: Estrés Académico*

	ESTRESORES	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	COMPORTAMENTALES	AFRONTAMIENTO	ESTRÉS TOTAL
Chi-cuadrado	12.529	3.081	3.279	.410	5.517	6.512
Gl	3	3	3	3	3	3
Sig. Asintótica	<b>.006</b>	.379	.351	.938	.138	.089

En la tabla 31, se aprecia que el ciclo establece diferencias en el área estudio, tareas, examen, momentos y hábitos de estudio total ( $p < 0.05$ ). En las demás áreas de hábitos de estudio, el ciclo no establece diferencias.

Tabla 31

*Diferencias significativas según el ciclo con Kruskal Wallis: Hábitos de Estudio*

	ESTUDIOS	TAREAS	EXAMEN	CLASE	MOMENTOS	HÁBITOS DE ESTUDIO TOTAL
Chi-cuadrado	11.921	9.622	12.833	1.833	8.492	15.899
G1	3	3	3	3	3	3
Sig. Asintótica	<b>.008</b>	<b>.022</b>	<b>.005</b>	.608	<b>.037</b>	<b>.001</b>

En la tabla 32, se aprecia que en el área de Estresores de la variable Estrés Académico existe diferencias significativas en el 3 ciclo ya que son aquellos estudiantes de psicología de dicho ciclo los que se encuentran más estresados en dicha área.

Tabla 32

*Diferencias significativas según el ciclo con Kruskal Wallis: Estrés Académico*

ÁREAS	CICLO	N	Rango promedio
ESTRESORES	1er ciclo	84	149.74
	2do ciclo	160	163.47
	<b>3er ciclo</b>	<b>2</b>	<b>281.75</b>
	4to ciclo	91	194.03

FÍSICOS	1er ciclo	84	169.28
	2do ciclo	160	163.37
	3er ciclo	2	266.25
	4to ciclo	91	176.51
PSICOLÓGICOS	1er ciclo	84	161.76
	2do ciclo	160	164.47
	3er ciclo	2	228.50
	4to ciclo	91	182.34
COMPORTAMENTALES	1er ciclo	84	165.28
	2do ciclo	160	170.27
	3er ciclo	2	203.75
	4to ciclo	91	169.43
AFRONTAMIENTO	1er ciclo	84	151.59
	2do ciclo	160	172.00
	3er ciclo	2	94.50
	4to ciclo	91	181.43
ESTRÉS TOTAL	1er ciclo	84	155.36
	2do ciclo	160	164.91
	3er ciclo	2	253.25
	4to ciclo	91	186.93

---

En la tabla 33 se observa que en el área estudios y momentos de hábitos de estudio existen diferencias significativas en el 1 er ciclo lo que significa que en dicho ciclo estos estudiantes de psicología tienen mejores Hábitos de Estudio en dicha área.

Por último se aprecia que en el área de Tareas, Examen y Hábitos de Estudio Total los alumnos de Psicología del 3 er ciclo tienen mejores Hábitos para estudiar a través de técnicas y estrategias adecuadas ante el examen y las tareas.

Tabla 33

*Diferencias significativas según el ciclo con Kruskal Wallis: Hábitos de Estudio*

ÁREAS	CICLO	N	Rango promedio
ESTUDIOS	<b>1er ciclo</b>	<b>84</b>	<b>193.51</b>
	2do ciclo	160	170.68
	3er ciclo	2	163.75
	4to ciclo	91	143.54
TAREAS	1er ciclo	84	183.15
	2do ciclo	160	176.19
	<b>3er ciclo</b>	<b>2</b>	<b>194.25</b>
	4to ciclo	91	142.74
EXAMEN	1er ciclo	84	186.23
	2do ciclo	160	174.21
	<b>3er ciclo</b>	<b>2</b>	<b>274.00</b>
	4to ciclo	91	141.64

CLASE	1er ciclo	84	169.21
	2do ciclo	160	172.42
	3er ciclo	2	239.00
	4to ciclo	91	161.26
MOMENTOS	<b>1er ciclo</b>	<b>84</b>	<b>182.93</b>
	2do ciclo	160	174.84
	3er ciclo	2	80.50
	4to ciclo	91	147.82
HÁBITOS DE ESTUDIO. TOTAL	1er ciclo	84	190.49
	2do ciclo	160	175.58
	<b>3er ciclo</b>	<b>2</b>	<b>229.50</b>
	4to ciclo	91	136.27

---

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio.

El 80,50 % de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología del I al IV ciclo presenta un nivel promedio de estrés académico. El puntaje mayor se encuentra en el área de estresores (PD.23.71) y el menor en el área de síntomas comportamentales (PD.9.38). Estos resultados concuerdan con la investigación realizada por Tolentino (2009) quien afirma que los estudiantes de psicología del 3 y 4 semestre de la Universidad Autónoma de Hidalgo presentan un nivel promedio de estrés, siendo el factor competitividad grupal el estresor más bajo en intensidad y presencia, mientras que sobrecarga de tareas y trabajos universitarios presenta un nivel promedio, todo ello también dependerá de la capacidad de afrontamiento de cada estudiante como son la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de tareas, el concentrarse en resolver la situación que le preocupa y los elogios que uno se puede dar así mismo.

En cuanto al área de síntomas comportamentales (PD.9.38), los resultados concuerdan con los encontrados por Oliveti (2010) quien en una muestra constituida por estudiantes de diferentes carreras universitarias, halló que en el área de síntomas comportamentales (1,28) son los que menos manifiestan los estudiantes de psicología; estos resultados refuerzan la idea de que el apoyo social funciona como efecto moderador o protector frente al estrés académico. Asimismo esto refiere que los estudiantes de dicha investigación no suelen aislarse de sus compañeros en momentos de preocupación o nerviosismo.

Por otro lado, el 78.99 % de los estudiantes posee un nivel promedio de hábitos de estudio. Estos resultados discrepan con los encontrados por Grados y Alfaro (2013) quien en una muestra de estudiantes de Psicología de la Universidad Peruana Unión de Lima, halló que el 34.9% los estudiantes, en lo que respecta a sus hábitos de estudio, presenta una tendencia positiva. La diferencia encontrada se explica en el hecho de que Grados y Alfaro solo evaluaron a los alumnos de I ciclo, ciclo en el que recién llevan el curso de metodología del trabajo universitario, por lo que el nivel sale menor en comparación a los alumnos de la presente investigación, quienes ya tienen más tiempo habituados a la metodología del trabajo universitario, que incluye adecuados hábitos de estudio.

Analizando las áreas de la variable hábitos de estudio, se encontró que el puntaje más alto se halló en el área de estudios (PD.19.60) y el puntaje más bajo en el área de momentos (PD.11.89). Estos resultados coinciden con la investigación de Ortega (2012) quien en una muestra constituida por estudiantes refiere que en el área forma de estudio presenta una media de (6.27), lo cual indicaría que la muestra completa presenta una orientación al desarrollo de hábitos de estudio con tendencia (+) a positiva ,con un 57,6% que presentan un puntaje elevado en dicha dimensión esto se debe a que el estudiante tiene continuamente una manera establecida de cómo poner en práctica las técnicas adecuadas de estudio como son el subrayado ,memorizar, repaso constante de temas y tareas entre otros.

Asimismo en el área de momentos (11.89) se encontró un promedio más bajo. Estos resultado concuerdan con Vildoso (2003) quien en una muestra constituida por estudiantes de una universidad de Lima, afirma que lo estudiantes respecto al área momentos aceptan fácilmente las interrupciones por la familia, amigos y las actividades sociales, generalmente durante su estudio escuchan música o están acompañados con la televisión, radio o computadora. Así como también muestran incumplimiento de tareas académicas o permitan que otras personas lo realicen por el

Analizando la relación que se da entre ambas variables, se aprecia que el puntaje total de hábitos de estudio y sus áreas se relacionan de manera positiva y altamente significativa con los estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y el puntaje total de estrés académico. Estos resultados coinciden con los encontrados por Gay (1999, citado por Shalini, Harpaljit y Ratneswary, 2012) quien afirma que el estrés ejerce fuerte influencia en los hábitos de estudio, es decir, si los estudiantes presentan un nivel de hábitos de estudio adecuado, presentarán niveles manejables de estrés académico, todo ello dependerá de cómo cada estudiante desarrolle estrategias adecuadas para hacerle frente a las grandes demandas que implica estar en la universidad como los trabajos en grupos, sobrecarga de tareas, exámenes, entre otros. Macan (1990, citado por Shalini, Harpaljit y Ratneswary, 2012) afirman al respecto que el estrés provoca que los alumnos no puedan aplicar de manera correcta los hábitos de estudio.

En cuando a las diferencias significativas, se encontró que el sexo establece diferencias significativas a nivel del estrés físico, psicológico y estrés académico total, siendo las mujeres las que presentan mayor puntaje. En los demás factores del estrés académico y en hábitos de estudio, el sexo no establece diferencias. Esto resultados coinciden con García (2004) quien afirma que las mujeres presentan mayores niveles de estrés, ansiedad de evaluación y malestar psicológico en comparación con los hombres, afirmando que las mujeres se caracterizan por tener una mayor tendencia a focalizar y atender a sus sentimientos y a ser más rumiativas. Por el contrario, los hombres tienen una mayor capacidad para regular sus estados emocionales negativos y por ende una mejor salud mental.

La edad si establece diferencias significativas a nivel de los hábitos de estudio y el estrés académico. Estos resultados concuerdan con los encontrados por Lacarruba, Leiva, Morínigo, Pertile, Ruiz y Frutos (2011) quienes, respecto a la variable hábitos de estudio, en una muestra constituida por estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción, halló que la edad sí influye, encontrándose que los grupos con más de 31 años presentan mejores hábitos de estudio.

Por último, el ciclo establece diferencias significativas a nivel de los hábitos de estudio en las áreas de tareas, examen y hábitos de estudio total en III ciclo encontrándose que los alumnos de dicho ciclo tiene mejores hábitos de estudio que los demás ciclos evaluados (el primer ciclo solo tiene puntaje mayor en estudios y momentos) .En las demás áreas de hábitos de estudio, no se encontraron diferencias. Esto se puede deber a que los alumnos del tercer ciclo se encuentran aplicando con mayor frecuencia los hábitos de estudio implantados en el primer ciclo, además ya se han habituado al rigor universitario utilizando las estrategias adecuadas (Cruz, 2003). Así mismo, se encontró que los alumnos de III ciclo son los que presentan mayores estresores. En las demás áreas de estrés no hay diferencias, este hallazgo puede deberse a que, tal y como lo afirma Monzón (2007), el nivel de estrés académico va en aumento dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, a mayor avance, mayor nivel de estrés, asimismo Marty, Lavin, Figueroa, Larrin y Cruz (2005) sostienen que el nivel de estrés dependerá del año y la carrera que estudia el alumno universitario.

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos se podrán optimizar los recursos destinados a incrementar la calidad de los egresados, dado que el desarrollo de una variable (en este caso: hábitos de estudio), repercutirá en la otra (estrés académico).

## CONCLUSIONES

En base a los objetivos planteados y los resultados encontrados, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. El 80.50% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presentan un nivel promedio de estrés académico. En cuando a sus áreas, se observa un puntaje mayor en estresores (PD. 23,271) y el menor en el área de síntomas comportamentales (PD.9, 38).
2. La edad si establece diferencias significativas a nivel del estrés académico, asimismo el género establece diferencias significativas solo en estrés físico, psicológico y estrés académico total ( $p < 0.05$ ).En los demás factores, no se establecen diferencias y por último se observa según los resultados que las mujeres son las que presentan mayor estrés académico que los hombres.
3. El 78.99% de los estudiantes de Psicología del I al IV ciclo presentan un nivel promedio de hábitos de estudio. En cuanto a sus áreas, se observa un puntaje más alto en el área de estudios (PD. 19.60) y un puntaje más bajo en el área de momentos (PD. 11.89).
4. No se establece diferencias en el género en la variable hábitos de estudio; sin embargo, si existen diferencias significativas en cuanto a la edades que fluctúan entre los 16 y 18 años en las áreas tareas, clases y hábitos de estudio en total. Por otro lado sí existen diferencias en cuando al ciclo ya que se encontró que los alumnos de primer ciclo tienen mejores hábitos en Estudio en las áreas estudio y momentos, mientras que los alumnos de III ciclo tienen mejores hábitos en Tareas, Clases y Hábitos de estudio total. En las demás áreas de hábitos de estudio, no se encontraron diferencias significativas.

5. Se aprecia que el puntaje total de Hábitos de Estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,260$ ), síntomas físicos ( $r=0,237$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,251$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,276$ ) y el puntaje total de Estrés Académico ( $r=0,285$ ).

A nivel de las áreas del Hábito de Estudio, se puede observar que estudio se relaciona de manera significativa y negativa con síntomas psicológicos ( $r=-0,113$ ), síntomas comportamentales ( $r=-0,144$ ) y de manera significativa con afrontamiento ( $r=0,121$ ).

Asimismo se aprecia que existe una relación altamente significativa entre el área de tareas de los hábitos de estudio y los estresores ( $r=0,200$ ), síntomas psicológicos ( $r=-0,196$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,226$ ) y el puntaje total ( $r=0,179$ ); como también el área de tareas de Hábitos de Estudio se relaciona de manera significativa con los síntomas físicos ( $r=0,120$ ). Por otro lado se encuentra una relación de manera significativa el área de tareas de hábitos de estudio y el área de afrontamiento ( $r=0,145$ ) del estrés académico.

El área exámenes de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,217$ ), síntomas físicos ( $r=0,187$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,240$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,281$ ) y el puntaje total ( $r=0,231$ ). La relación entre exámenes y afrontamiento es de manera significativa y negativa ( $r=-0,116$ ).

El área de clases de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,253$ ), síntomas físicos ( $r=0,300$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,305$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,319$ ) y el puntaje total ( $r=0,325$ ).

El área de momentos de los hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa con los estresores ( $r=0,212$ ), síntomas físicos ( $r=0,187$ ), síntomas psicológicos ( $r=0,135$ ), síntomas comportamentales ( $r=0,170$ ) y el puntaje total ( $r=0,224$ ).

## **RECOMENDACIONES:**

- 1.** Coordinar con la oficina de Bienestar del Estudiante para crear programas de relajación y talleres de relajación destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel de estrés alto.
- 2.** Los docentes del curso de desarrollo personal podrán diseñar técnicas de afrontamiento saludables al estrés, para que los estudiantes puedan tener un mejor afrontamiento a las diversas situaciones que se presentan a lo largo de su vida universitaria como son los diversos trabajos grupales, exámenes y exposiciones entre otros.
- 3.** Para que los alumnos puedan mejorar sus hábitos de estudio se crearán nuevas estrategias como son la elaboración de dípticos y el dictado de talleres de hábitos de estudio que contemplen temas como la planificación del horario de estudio.
- 4.** Por otro lado, también se debería realizar este estudio no solo en estudiantes de la zona de Lima Sur sino también a nivel de todo Lima Metropolitana ya que las características socioeconómicas y culturales varían en cada zona; inclusive se podrían realizar un estudio comparativo entre los conos.
- 5.** Finalmente, se recomienda ampliar este estudio a diferentes tipos de carreras ya que solo fueron considerados estudiantes de Psicología, abarcando así mismo a todos los ciclos ya que la muestra solo estuvo conformada por los cuatro primeros ciclos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College Health Association. (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios>.
- Arán, M. y Ortega, M. (2011). Enfoques de Aprendizaje y Hábitos de Estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad Mayor Temuco, Chile 2011. *Revista Educativa Hekademos*, 4(1) ,38-46.
- Arribas,J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556.
- Ayala, C. (2010). *El estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación vocacional*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Barraza, A.; Martínez,J.; Silva,J.; Camargo, E. y Antuna, R. (2011). *Estresores Académicos y Género*. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de Licenciatura.
- 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.
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Dialnet*, 1(4) ,15-20.

- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara. *Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 8(2) ,100-110.
- Bedoya, S.; Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatol Herediana*, 16(1), 15-20.
- Beltran, K.; Estrada, M.; Martínez, A. y Navarro, T. (2010). *Como afecta y se relaciona el Estrés con el Rendimiento Académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del CUM-USAC*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Carlos, Nueva Guatemala, Guatemala.
- Benavente, S.; Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la facultad de Enfermería. *Revista Redalyc*, 9(2) , 1-18.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.
- Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014). *Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Bravo, I.; Vivanco, Z. y Mandiola, E. (2006). Percepción de los alumnos sobre su primer año de universidad. *Revista Scielo*, 9(3) ,31-37.

- Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7) ,77-82.
- Campos, A. y Prinz, A. (1997). Nivel de enseñanza de los Hábitos de Estudio en alumnos de preparatoria. *Revista International del Diario de Dirección de Interciencia*, 1(36), 604-615.
- Capa,W. (2004). *Estrés Laboral Asistencial en los Profesionales de la Salud*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Federico Villareal, Lima, Perú.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3) ,59-99.
- Cepeda, M.; Bosque, A.; Alvarado, I. y Vega, Z. (2011). Personalidad y Hábitos de Estudio en dos muestras de alumnos; regulares de la carrera de psicología y en situación de rezago escolar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-17.
- Cereijo, S. (2012). *Prevención del estrés e inteligencia emocional*. Recuperado de <http://es.slideshare.net/escarada/uso-de-la-inteligencia-emocional-en-la-prevencion-del-estres>.
- Cruz, A. (2003). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Redalyc*, 4(2), 1-10.
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza rica, Veracruz, México. *Redalyc*, 11(3) ,1-17.
- Cutz, G. (2003). *Hábitos de Estudio y Tarea en Casa*. Usa. Ediciones de la Universidad de Illinois.

- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 18(1), 23-27.
- De Garay, A. (2006). Las trayectorias educativas en las universidades tecnológicas. Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 1(3), 1-8.
- Díaz, Y. (2005). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Scielo*, 10(1), 1-7.
- Escalante, L.; Escalante, Y.; Linzaga, C. y Merlos, M. (2008). Comportamiento de los Estudiantes en función a sus Hábitos de Estudio. *Revista Electrónica publicada por el instituto de investigación en educación Universidad de Costa Rica*, 8(2), 1-15.
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la Validez de Contenido por el criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(2), 103-111.
- Espinoza, L. (2012). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. (Tesis inédita de Doctorado). Universidad Latina de Panamá, Panamá República de Panamá.
- Fernández, E. y Abascal, M. (2003). *Emoción y motivación: La adaptación humana*. Recuperado de <https://scholar.google.es/citations>.
- Fernández, L. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿Qué sabemos y qué podemos hacer. *Revista Scielo*, 31(18), 524-530.
- Fortich, N. (2013). *Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena*. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.

- García, F. y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>.
- García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2) ,143-154.
- Gómez, C.; Bartra, H. y Martínez, G. (2007). Hábitos de estudio en alumnos de medicina de la UAG al ingresar a la carrera. *Revista Electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Nuevas Tecnologías*, 1(7) ,6-15.
- Góngora, J. (2008). *Método para estudiar hábitos de estudio*. Recuperado de <http://método para estudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>.
- González, M. y González, H. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista Electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Nuevas Tecnologías*, 1(2) ,34-72.
- Grados, J. y Alfaro, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1 er año de Psicología de la universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 6(2) ,48-53.
- Grajales, T. (2002). Hábitos de Estudio de estudiantes universitarios. *Centro de Investigación Educativa*, 1(1), 1-22.
- Halgin, R. y Whitbourne, S. (2009). *Psicología de la anormalidad. Perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos* (5a ed.). México: McGrawHill.
- Hernández, B. (2011). *Influencia del estrés sobre el Rendimiento Académico en los alumnos del colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan*. (Tesis inédita de Licenciatura).Universidad Don Vasco, Michoacán, México.

- Hernández, C.; Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el Aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 41(163) ,67-87.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2) ,1-14.
- Horna,R. (2001). *Aprendiendo a Disfrutar del Estudio*. Lima: Editorial Renalsa.
- Jaimes, R. (2008). *Validación del Inventario Sisco del Estrés Académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga*. (Tesis inédita de Licenciatura).Universidad Pontificia Bolivariana, Lima, Perú.
- Labrador, C. (2012). *Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bionálisis*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Lacurraba, F.; Leiva, L.; Morinigo, S.; Pertile, S.; Ruiz, D. y Frutos, M. (2011). Relación entre motivación y Hábitos de Estudio en alumnos de la carrera de Psicología de una universidad privada de Asunción. Centro de Documentación. *Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología*, 8(2) ,217-230.
- Llatas, J. y Cebrian, M. (2009). Niveles de comprensión lectora y hábitos de estudio en estudiantes de pregrado.*ISSUU* ,1(1) ,1-122.
- Lastenia, L. (2006). Factores asociados en el estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicológica*, 37(210) ,1-12.

- Luque, M. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de educación secundaria de Cabana*. Recuperado de <https://scholar.google.com/citations>.
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.
- Martin, M.; Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 6(1), 55-63.
- Martínez, A.; Otero, L. y Torres, V. (2010). El trabajo escolar: elaboración y presentación. *Comunidad Escolar*, 45(874), 1-4.
- Marty, M.; Lavin, M.; Figueroa, M.; Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*, 43(1), 25-32.
- Mendéz, A. y Fernández, J. (2012). Efectos de los estresores en las creencias del alumnado de Magisterio sobre el material reciclado. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 15(3), 161-171.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.
- Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábito de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.

- Montero, F. (2009). *Estrés laboral y evaluación de riesgos*. Recuperado de [http://www.insht.es/inshtweb/contenidos/documentacion/textosonline/rev\\_insht/2009/54/54\\_fichas\\_practicas.pdf](http://www.insht.es/inshtweb/contenidos/documentacion/textosonline/rev_insht/2009/54/54_fichas_practicas.pdf).
- Montes, I. (2012). Investigación Longitudinal de los Hábitos de Estudio en un cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación*, 9(1), 96-110.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.
- Nakeeb, S.; Alcazar, L.; Fernández, A.; Malino, C. y Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Nieto, L. y Jesús, M. (2006). *Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico*. Recuperado de <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- Núñez, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-17.
- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739-751.

- Núñez, L.; Archila, D.; Cáceres, B.; Girón, E.; Alfaro, B. y Mejías, I. (2008). *Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel*. Recuperado de trabajos-pdf/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato.
- Oblitas, L. (2004). *Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria*. Recuperado de <http://www.psicom.uson.mx/>.
- Olivet, S. (2010). *Estrés Académico en Estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.
- Oré, R. (2012). *Comprensión Lectora, Hábitos de Estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad San Ignacio del Oyola, Lima, Perú.
- Peiro, J. (2005). Estrés, clima y cultura organizacional, equipos de trabajo, gestión de RRHH. *Revista de Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 90(6) ,12-17.
- Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190.
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 5(3) ,1-7.
- Portacarrero, J. y Vásquez, R. (2013). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en estudiantes del 1 año de Psicología de la Universidad Peruana Unión. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(2) ,48-53.

- Pozar, F. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Madrid. Tea Ediciones.
- Quiñones, A. (2008). *Influencia de los Hábitos de Estudio en el rendimiento académico de alumnos de los primeros ciclos de la carrera de Psicología*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Quiñones, A. (2007). *Influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando-Huaral*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
- Reina, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 3(1), 1-10.
- Reynoso, L. (2005). *Psicología clínica de la salud: Un enfoque conductual*. Recuperado de [https://www. /Reynoso Psicología Clínica de la Salud](https://www.ReynosoPsicologiaClínica.de.la.Salud).
- Reynoso, L. (2002). *Estrés Académico y Burnout en los estudiantes de Psicología*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.
- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet*, 151(4), 443-449.
- Ruiz, C. (2005). Comprensión Lectora, punto de partida de las nuevas estrategias de aprendizaje. *Memorias de la 1ª Reunión Nacional de Análisis*, 1(1), 33-57.
- Sabatinelli, L. (2011). *Estrés y Emoción en egresantes universitarios*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.

- Salas, J. (2005). *Relación entre los Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología de la UPCH*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Santiago, A. (2003). *Hábitos de Estudio*. Recuperado de <http://trabajos2/habitos-estudio.html>.
- Santiago, V. (2009). *Relación entre aprovechamiento académico y hábitos de estudio de los estudiantes en el nivel elemental*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad Metropolitana de Puerto Rico, Aguadilla, Puerto Rico.
- Schaufeli, W. (2009). Síndrome del Burnout: 35 años de investigación y práctica. *Revista Desarrollo de la carrera internacional*, 14(3), 204-220.
- Shalini, N.; Harpaljit, K. y Ratneswary, A. (2012). El Efecto de Factores de Tensión Sobre los Hábitos de Lectura entre estudiantes. *Revista Internacional del Diario de Dirección de Interciencia*, 2(2), 1-5.
- Sierra, J.; Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Redalyc*, 3(1), 10-59.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima: Editorial Palomino.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de Estrés Académico en alumnos de Licenciatura en Psicología, de la universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Hidalgo, México.
- Torres, L. (2008). *Hábitos de Estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico*. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los Hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman*. (Tesis inédita de maestría) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Vigo, A. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del ISTH – Huaral*. (Tesis inédita de maestría). Instituto Superior Tecnológico Huando en Huaral, Lima, Perú.
- Villanueva, C. (2010). *Calidad de vida y Estilos de Afrontamiento al estrés en universitarios de la ciudad de Lima*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Federico Villareal, Lima, Perú.
- Villegas, C.; Muñoz, F. y Villegas, R. (2009). *Hábitos de estudio de los alumnos en el área Química Orgánica y su impacto en el rendimiento académico*. *Revista Biotecnia*, 11(3), 33-43.
- Velásquez, H. (2010). *Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del cum-usac, durante el mes de mayo de 2010*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad de San Carlos, Guatemala, Guatemala.
- Vicuña, L. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de Hábitos de Estudio Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica de Lima*.
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona. Editorial Mitre.
- Wrenn, H. (2003). *Inventario de hábitos de estudio*. México. Editorial Prentice Hall.

## ANEXOS

### Datos Generales

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Ciclo de Estudio \_\_\_\_\_ Turno \_\_\_\_\_

Tu promedio el año pasado fue de:

- A) 10-12
- B) 12-14
- C) 14-16
- D) 16-18
- E) 18-20

Con que frecuencia presentas estrés académico:

- A) Una vez por semana
- B) Tres veces por semana
- C) Toda la semana
- D) Ningún día a la semana

**Nota: Sé les pide leer detenidamente todas las preguntas que se le presentaran a continuación y contestar de la manera más sincera posible. Gracias por su colaboración.**

**Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85**  
(Luis Vicuña Peri)

**Instrucciones:**

Este es un Inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que puedan estar perjudicándole su éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una X en el cuadro que mejor describa su caso particular. Procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

¿Cómo estudia usted?	Siempre	Nunca
1-Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2-Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3-Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.		
4-Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.		
5-Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6-Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7-Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8-Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9-Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.		
10-Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11-Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12-Estudio solo para los exámenes.		
13-Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14-Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15- Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16- Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		

17- En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos.		
18- Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19- Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.		
20- Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21- Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22- Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
23- Estudio por lo menos dos horas al día.		
24- Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25- Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26- Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27- Repaso momentos antes del examen.		
28- Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.		
29- Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.		
30- Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31- Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32- Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.		
33- Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.		
34- Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35- Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		

36- Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37- Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado.		
38- Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39- Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.		
40- Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41- Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42- Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43- Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases.		
44- Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.		
45- Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
46- Requiere de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
47- Requiere de la compañía de la TV para estudiar.		
48- Requiere de tranquilidad y silencio para estudiar.		
49- Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
50- Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
51- Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52- Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53- Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

**Inventario SISCO del Estrés Académico**  
(Arturo Barraza Macías)

**Instrucciones:**

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1-El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos universitarios.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan en clase.					
7- Participación en clase.					
8-Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación marque con un aspa “X” la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

<i>Reacciones Físicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

<i>Reacciones Psicológicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

<i>Reacciones Comportamentales</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22- Desgano para realizar las labores universitarias.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

<i>Dimensión estrategias de afrontamiento</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24- Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25- Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26- Elogios así mismo.					
27- La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28- Búsqueda de información sobre la situación.					
29- Conversar acerca de la situación que le preocupa.					