



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO  
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

**Autora:**

Ximena Naveros Gonzales

**Asesor:**

Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva

Lima - Perú

2022

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación en primer lugar a Dios y en especial a mis padres que me apoyaron en cada momento de mi vida para no rendirme, son el sostén fundamental de mi desarrollo como profesional, gran parte de mi motivación constante.

## AGRADECIMIENTO

A dios, por siempre estar conmigo y sostenerme en los momentos más difíciles.

A mis padres, por su amor, preocupación y apoyo incondicional.

A mi hermana Yanet, por siempre darme fuerzas y apoyo incondicional.

A mi hermano, por alegrarme los días.

A mi asesor, Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva, por su acompañamiento profesional.  
tolerancia y comprensión durante el desarrollo y preparación de mi trabajo de investigación.

A mi amiga Deysi, por siempre alentarme y apoyarme.

## Tabla de contenidos

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
1.1. Realidad problemática .....	9
1.1.1 Descripción del problema .....	9
1.1.2 Justificación.....	12
1.1.3 Antecedentes .....	12
1.1.4 Bases teóricas .....	18
1.2 Formulación del problema .....	30
1.2.1 Pregunta general.....	30
1.2.2 Preguntas específicas .....	30
1.3 Objetivos .....	31
1.3.1 Objetivo general .....	31
1.3.2 Objetivos específicos .....	31
1.4 Hipótesis .....	32
1.4.1 Hipótesis general.....	32
1.4.2 Hipótesis específicas.....	32
<b>CAPÍTULO II. MÉTODO .....</b>	<b>33</b>
2.1 Tipo de investigación.....	33
2.1.1 Enfoque de investigación.....	33
2.1.2 Corte de investigación .....	33
2.1.3 Diseño de la investigación.....	33
2.2. Población y muestra.....	34
2.2.1 Unidad de estudio .....	34
2.2.2 Población.....	34
2.2.3 Muestra.....	34
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos .....	36
2.4 Procedimiento de recolección de datos .....	37

2.5. Procedimiento de Análisis de datos .....	37
2.6 Aspecto éticos .....	40
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
3.1 Análisis descriptivos de los datos .....	41
3.1.1. <i>Análisis descriptivos de las variables</i> .....	41
3.1.2 <i>Análisis descriptivo de las variables</i> .....	42
3.2. Análisis de normalidad de los datos.....	48
3.3 Análisis inferenciales de los datos .....	49
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>56</b>
4.1 Discusión.....	56
4.2 Conclusiones .....	60
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	35
Tabla 2 .....	39
Tabla 3 .....	41
Tabla 4 .....	42
Tabla 5 .....	42
Tabla 6 .....	43
Tabla 7 .....	43
Tabla 8 .....	44
Tabla 9 .....	44
Tabla 10 .....	45
Tabla 11 .....	45
Tabla 12 .....	46
Tabla 13 .....	46
Tabla 14 .....	47
Tabla 15 .....	47
Tabla 16 .....	48
Tabla 18 .....	50
Tabla 19 .....	51
Tabla 20 .....	52
Tabla 21 .....	53
Tabla 22 .....	54

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020; así mismo identificar la relación entre las dimensiones de estrés académico: Estresores, Síntomas Físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, alcance correlacional y de corte transversal. Los instrumentos usados fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el inventario de Hábitos de Estudio CASM.-85. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencionado, por lo tanto, se trabajó con 144 estudiantes de psicología de Internado, I, II y III. Los resultados señalan existe una relación débil entre el estrés académico y los hábitos de estudio ( $r=,311$ ;  $p < 0.000$ ); además se halló que existe una relación débil entre la dimensión Estresores y Hábitos de estudio ( $r = 0,300$   $p = 0.000$ ); con respecto a la dimensión síntomas físicos y Hábitos de estudio, hay una relación muy débil ( $r= 0.191$   $p = 0.022$ ), con relación a la dimensión síntomas psicológicos y Hábitos de estudio se encontró una relación muy débil ( $r = 0,189$   $p= 0.024$ ), asimismo, para la dimensión síntomas comportamentales y hábitos de estudio, existe relación débil ( $r = 0,317$   $p= 0.007$ ). Y por último en la dimensión Estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio, existe una relación débil ( $r = 0,240$   $p= 0.035$ ).

**Palabras clave:** Estrés académico, hábitos de estudio

## ABSTRACT

The general objective of this research work was to determine the relationship between academic stress and study habits in psychology students at a Private University of Lima, 2020; Likewise, identify the relationship between the dimensions of academic stress: Stressors, Physical Symptoms, psychological symptoms, behavioral symptoms and coping strategies and study habits. The research had a quantitative approach of non-experimental design, correlational and cross-sectional scope. The instruments used were the SISCO Academic Stress Inventory and the CASM.-85 Study Habits Inventory. Intentional non-probabilistic sampling was used, therefore, we worked with 144 psychology students from Internship, I.II and III. The results indicate that there is a weak relationship between academic stress and study habits ( $r=.311$ ;  $p < 0.000$ ); In addition, it was found that there is a weak relationship between the Stressors and Study Habits dimension ( $r = 0.300$   $p = 0.000$ ); with respect to the Physical Symptoms and Study Habits dimension, there is a very weak relationship ( $r = 0.191$   $p = 0.022$ ). , in relation to the psychological symptoms and study habits dimension, a very weak relationship was found ( $r = 0.189$   $p= 0.024$ ), likewise, for the behavioral symptoms and study habits dimension, there is a weak relationship ( $r = 0.317$   $p= 0.007$ ) .And finally, in the Coping strategies and study habits dimension, there is a weak relationship ( $r = 0.240$   $p= 0.035$ ).

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

#### 1.1.1. Descripción del problema

En los años académicos universitarios, se percibe estrés en los estudiantes, evidenciándose en cansancio, dolores de cabeza, y falta de concentración; durante exposiciones, exámenes y trabajos. La realidad como estudiantes universitarios varía con el tiempo y se hace exigente según avanza el aprendizaje. Nuestro entorno cada vez se hace más competitivo, la presencia del estrés es mayor.

Estudiar en una universidad no es nada fácil, se requiere de mucho esfuerzo y dedicación; ya que se pasa mayor parte del tiempo en la universidad, ya sea para estudiar, realizar tareas y así ser competentes en su entorno. Tomando en cuenta ello, es importante mencionar que el estrés, afecta a todas las personas de diferente manera, trayendo como consecuencia problemas en todos los ámbitos (Córdova & Irigoyen, 2015).

La Rosa y Ochoa (2018) consideran que el estrés es la respuesta que se obtiene como resultado de lo que emite el organismo, ante situaciones y cambios nuevos que se presentan, éstas son causadas por el entorno y a su vez puede producir distintos cambios emocionales como físicos. El estrés aqueja de manera diferente a cada persona, se encuentra presente en varios ámbitos y uno de ellos es el académico. Los estudiantes cada día enfrentan requerimientos de su medio, esfuerzos psicológicos y físicos, lo que puede ocasionar que dejen sus estudios, o disminuya su rendimiento académico (Apaza,2018).

A nivel mundial, Barraza, A.& Silerio, J (2007) menciona que los estudiantes de educación superior alcanzan valores de un 67% en el rango de estrés moderado, lo cual trae como consecuencias desconcentración, problemas de atención, ausentismo a las clases, entre otros. Es así que la Organización Mundial de Salud citada en (Alejos, 2017) menciona que:

El estrés académico se encuentra presente en alumnos, poniendo en riesgo su salud, siendo más frecuente el dolor de cabeza, dolor abdominal, reacciones psicológicas, etc, dentro de las investigaciones realizadas por la entidad se encuentra mayores índices de estrés en estudiantes de Macedonia, Eslovenia, Malta y por último España. A los 15 años, la presión es aún mayor donde un 60% de adolescentes dicen sentirse presionados por los deberes (p.16)

En Colombia, identificaron que las causas más comunes de estrés en los estudiantes son las evaluaciones con un 59.8%, los trabajos en un 57.2%, el tiempo limitado para la realización de trabajos con 45.8%, y finalmente la participación en clases con un 41.1%., además el 80% de los universitarios alcanzaron altos niveles de estrés (Blanco, y otros, 2015)

En España se encontraron niveles medianamente altos de estrés académico, encontrándose como mayores estresores, la sobrecarga de trabajos, la evaluación realizada por los profesores, los tiempos limitados para la presentación de un trabajo; y como principales reacciones de estrés la necesidad de dormir más y la inquietud. (Olivan et al. 2011, citado en Martínez, 2019).

El Perú no es ajeno a esta realidad, el diario “La República” (2019) publicó una nota periodista donde menciona a la psicóloga Lesly Martínez, realizó una investigación en tres regiones del Perú (Lima, Arequipa y Piura) quien sostiene que un 87% de los estudiantes universitarios padece de estrés académico. El 36% lo padece en un nivel medio, 31% entre

medio y alto, 10% nivel alto. Las principales causas serían los exámenes, la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores.

La universidad, está lleno de retos, eso implica que el estudiante utilice cada día técnicas para su aprendizaje, sin embargo, algunos estudiantes desconocen de ello. En cuanto a la variable Hábitos de Estudio, Mendoza y Oyarzo (2015) mencionan que el carecer de hábitos de estudio afectará el desempeño académico, lo que implica no lograr los objetivos esperados, generando estrés académico, acompañado de nerviosismo, somnolencia, etc.

Zarate, Soto, Martínez, Castro, Garcia & Lopez (2018) comentan que los factores que intervienen en la aparición de hábitos de estudio serán la motivación, el interés y comprender lo aprendido, lo que implicaría un mejor desempeño.

Ahora, en una situación de pandemia muchos de los estudiantes no logran lo requerido en su aprendizaje refiriendo que la adaptación a nuevos modos de aprendizajes es difícil y que los profesores envían temas a un ritmo muy rápido lo cual provoca un estrés, que viene acompañado a una incertidumbre de notas y calificación (Arrigenna, 2020). Actualmente, se ha observado que, en una Universidad Privada de Lima, los estudiantes de la carrera de psicología perteneciente a internado presentan indicadores relacionados con el estrés académico y hábitos de estudios, lo cual genera posibles conflictos en el desarrollo de sus clases, sus tareas, exámenes e internado. En ese sentido, lo que se pretende con esta investigación es determinar si existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### **1.1.2 Justificación**

Desde un punto teórico, la investigación se justifica con la comprensión de las dos variables estrés académico y hábitos de estudio, que estará sustentado por artículos y tesis digitales, de igual manera se mencionará la problemática y así reforzar y ayudar a investigaciones futuras.

Así mismo, desde la vista práctica, el trabajo de investigación dará a conocer la problemática actual sobre estrés académico y hábitos de estudio, los resultados obtenidos proporcionarán información estarán enfocados en la prevención de estrés académico y hábitos de estudio. Por último, se brindará información confiable de los resultados obtenidos en la investigación con datos estadísticos, los cuales serán expuestos y explicados.

De acuerdo a lo mencionado, este estudio justifica el papel que juegan las variables estrés académico y hábitos de estudio en la vida cotidiana de los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### **1.1.3 Antecedentes**

#### **1.1.3.1 Antecedentes Internacionales**

Marín (2015) en su investigación *Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud*” tuvo como objetivo comparar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios con las carreras de psicología, enfermería y Químicofarmacobiología. El método empleado para su investigación fue no experimental, correlacional, descriptivo y transversal, tuvo la participación de una población de 900 estudiantes de las Facultades ya mencionadas, para la recolección de datos utilizaron el Inventario SISCO que tiene una confiabilidad alta de Cronbach .897. Se menciona que

gran parte de los estudiantes asocia el estrés con experiencias pasadas y a su vez incómodas, es así que aquella actividad excesiva puede causar una mayor presencia de estrés. Los resultados obtenidos fueron que el estrés predomina más el género femenino con un 64.4% (580) en todas las facultades, asimismo se menciona que un 30.4% (273) estudiantes mostró que la causa del estrés es la competencia con los compañeros de aula, dándose con mayor frecuencia en la facultad de Psicología.

Castillo, Barrios & Alvis (2016) en sus *tesis "Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia"* tiene como objetivo describir el estrés académico en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena. Para ello, se usó un método de estudio descriptivo transversal, con una muestra mínima de 587 estudiantes que fueron seleccionados con un muestreo probabilístico. Para la recolección de datos utilizó dos pruebas que van de acuerdo al estudio presentado, los cuales fueron el inventario SISCO de estrés académico y una encuesta sociodemográfica. Para el análisis usó el programa SPSS versión 22. Por lo tanto, los resultados fueron que un 90.8% manifestó haber pasado por momentos de preocupación durante todo el ciclo académico, donde el 42% presenta un nivel promedio de estrés, por la cantidad excesivas de tareas y actividades, lo que puede repercutir salud mental y física.

Mondragón (2016) en su investigación titulada "*Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016*", buscó determinar la influencia de los hábitos de estudio y su rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura; para la recolección de datos contó con una población fue de 173 estudiantes de ambos sexos. Con respecto al método utilizó un enfoque cualitativo. El instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio. Los

resultados proyectan que, en las escalas de planificación, acceso al uso demateriales, contenidos, los estudiantes presentan nivel de uso de bajo a normal alto. Y por último las escalas fueron no significativas en la correlación de Pearson.

Zárate, Soto, Martínez, Castro, García, López (2018), en su artículo titulado “*Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*”, mencionan que la obtención de hábitos positivos durante la educación genera y asegura un éxito académico, la ausencia de estas provocará y predispondrá al alumno a un estrés, como objetivo de esta investigación se trató de analizar la relación entre las dos variables ya mencionadas. Utilizo el método de tipo cuantitativo, correlacional, transversal, con la participación de 741 estudiantes del primer año de medicina general. Los instrumentos aplicados fueron el inventario SISCO y el inventario de hábitos de estudio de Vicuña CASM85. Como resultados obtuvieron que existe una relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas que están asociada al estrés, es decir si el alumno cuenta con bajos hábitos de estudio está más susceptible a un estrés en su desarrollo académico. Asimismo, un 36,82% cuenta con hábitos de estudio y un 81,04% les genera estrés competir con los compañeros, las tareas académicas, los exámenes, el tiempo.

### **1.1.3.2 Antecedentes Nacionales**

Canchi (2014) en su tesis titulada “*Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín. 2014*”, tuvo como objetivo conocer las características del estrés académico y relacionar las variables edad, sexo, año de estudios y niveles de estrés académico. La población estuvo conformada por 396 alumnos de los dos sexos con rango de edad entre 17 a 25 años, a quienes se le aplicó el Inventario SISCO del estrés académico. Los resultados muestran que la muestra presenta estrés en un 93,4%, asimismo se encontró un mayor valor en los síntomas psicológicos. Con respecto a la

correlación se realizaron las correlaciones entre variables sociodemográficas, el nivel de estrés, los estresores con la sintomatología y las estrategias de afrontamiento., esto indicó que, a gran presencia de estrés en los estudiantes, los síntomas psicológicos son lo más presentes. Con respecto a las variables “estrategias para afrontar el estrés académico” se encontró presencia de estrés en un 93,4% de estudiantes, siendo el sexo femenino el predominante.

Cusihualpa (2016) en su tesis “*Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios*” estudio realizado en Lima, tuvo como objetivo determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico, en una muestra de 176 estudiantes universitarios de ambos sexos, mediante un estudio de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, no experimental y corte transversal. Se aplicó el inventario de SISCO de estrés académico y Hábitos de Estudio CASM – 85. En los resultados estadísticos se encontraron que si existe una relación moderada y negativa entre hábitos de estudio y estrés académico ( $r=-0.51$ ). De igual manera una relación baja entre la conducta frente al estudio y estrés académico. Las actividades que se mencionan en las dimensiones como trabajos académicos dentro de la universidad fueron un factor principal ya que obtuvieron una relación baja y negativa con el estrés académico; asimismo existe otra relación baja entre estrés académico y escuchar la clase; y un nivel moderado de los niveles de estrés en los estudiantes universitarios.

Rosales (2016) en su tesis titulada “*Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur*”, tuvo como objetivo encontrar la relación que existe entre las dos variables estrés académico y hábitos de estudio en un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra fue de 337 estudiantes específicamente de la carrera de psicología que pertenece a

los primeros ciclos cuya edad son entre 16 a 31 años. La metodología utilizada fue correlacional no experimental transversal. Además, se utilizó el inventario Sisco del estrés académico que medirá el estrés académico en todos sus niveles y el inventario de Hábitos de estudio de Casm 85. Los resultados obtenidos fueron que un 80,50 % de universitarios presenta un nivel promedio de estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. De igual manera, se encontró que existe una correlación significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Pero, existen diferencias significativas, en el sexo, edad y nivel educativo.

Perales (2017) publicó una investigación en México, titulada “*Estrés y rendimiento académico de estudiantes de inglés del centro de idiomas de la Upla*”, tuvo como objetivo buscar la relación entre estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de inglés del Centro de Idiomas, mencionando que aquella población se encuentra sometida a constante estrés de su entorno. La metodología utilizada es de nivel descriptiva correlacional, no experimental transversal, con una población compuesta por 660 estudiantes y una muestra de 63 estudiantes. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO de estrés académico. De acuerdo con los resultados del análisis fueron que existe una relación significativa con el rendimiento académico utilizando un estadístico de alfa de Cronbach de 0.97. De igual manera los estudiantes con rendimiento alto presentan reacciones físicas mayores, rendimiento regular reacciones físicas controladas y rendimiento bajo moderadas.

Escajadillo (2018) en su tesis “*Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*” tuvo como objetivo, determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa. La

metodología empleada fue correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental, transversal. La población fue de 235 estudiantes y una muestra de 149 estudiantes. Para la recolección de datos utilizaron el inventario Sisco de estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio. Las conclusiones obtenidas son que, si existe una relación entre las dos variables, con una asociación significativa de ( $Rho = 0,840$ ), asimismo una asociación significativa en la dimensión los estresores del Estrés Académico considerable ( $Rho = ,773$ ).

Vargas (2018) en su tesis titulada *“Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la institución educativa santísima niña maría de Tacna, 2017”*. Tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en las estudiantes del quinto grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna, 2017. La muestra estuvo constituida por 88 estudiantes. Fue una investigación de tipo básica y correlacional; diseño no experimental transversal. Usó la técnica de la encuesta y el Inventario de SISCO de estrés académico. Obtuvo como resultados en la investigación, que si existe relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico con una fuerza de intensidad moderada ( $Rho = 0.509$ ), por lo cual existe un gran grupo de estudiantes que presentan estrés alto.

Nora (2018) en su tesis titulada *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote, 2017*. Menciona a varios autores dentro de su investigación para definir la variable, asimismo, tuvo como objetivo es determinar la relación entre hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de medicina humana. Para ello, utilizó una metodología de la investigación de tipo, descriptiva de diseño no experimental de corte transaccional, con una población estudiantil de 188 personas de la materia “estrategias y técnicas de estudio”, siendo

los participantes del primer ciclo. Para la recolección de dato utilizó el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85 y el registro de notas de los estudiantes matriculados en todo el ciclo académico. Asimismo, como resultado se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y rendimiento académico con un ( $p=,042$ ).

Valero (2019). En su tesis “*Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*” tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. Asimismo, la muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, 105 estudiantes de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; conformada por los dos sexos, aplicó dos cuestionarios, uno de ellos el inventario SISCO y el segundo inventario de hábitos de estudio CASM-85, obtuvo como resultado que existe una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; por lo tanto, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio.

#### **1.1.4 Bases teóricas**

##### **1.1.4.1 Conceptos**

###### **Estrés:**

Hay varios autores que han definido el estrés, es por ellos que se mencionan los más trascendentales.

Cannon (1935) menciona que el estrés se da por aquellos estímulos que provocan una reacción de huida o lucha. Por lo tanto, desde muy antes se tenía unas definiciones similares al estrés.

Luego, por otro lado, Chrousos y Gold (1992) lo define como un estado de desequilibrio que tiene respuestas comportamentales y fisiológicas en constante cambio.

Selye (1930) después de todas sus investigaciones realizadas, menciona que el estrés es una respuesta ante diversos factores estresantes (circunstancias), por lo tanto, esto tendría efectos negativos en el organismo. Lo que causaría un desequilibrio en el organismo.

Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como la interrelación que se da entre la persona y su contexto. Es así que el estrés se produce cuando el individuo valora el medio como desestabilizador y pone en peligro su bienestar personal.

Ante diversas situaciones estresantes, los individuos despliegan “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Es así que para aquellos autores las estrategias de afrontamiento cumplen roles importantes que sirven para regular las respuestas que se den antes situaciones estresantes del medio donde se encuentra el individuo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es un conjunto lleno de reacciones fisiológicas, encargado de preparar al organismo para la acción, es así que el estrés puede mantener en alerta a los individuos ante los cambios del contexto. Esto permitirá que el individuo busque lo necesarios para afrontarlos y mantener un equilibrio del medio interno.

El término estrés durante la historia tuvo grandes cambios que se han ido complementando con las investigaciones realizadas en aquel tiempo, es así que se llega a definir el estrés como una respuesta ante situaciones estresantes y exigentes para el individuo.

McEwen (2000) menciona que el estrés se define como un peligro a la integridad psicológica y física de un individuo que generan cambios evidentes en la persona.

### **Fases del estrés**

Selye citado en Oblitas (2004) menciona que existen tres fases dentro del estrés.

**Fase de alarma:** Es cuando existe la presencia del estresor dentro del entorno donde se encuentra el individuo, lo cual genera que el cuerpo se encuentre en un estado de alerta, manifestándose en estar irritable, falta de concentración y conciliar el sueño. Si este hecho es superado se termina adaptando de lo contrario si no resulta el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.

**Fase de resistencia.** Si el estímulo persiste, el organismo reaccionara ante la situación que lo desestabiliza, pero disminuirá la intensidad y esto lograra que el organismo vuelva a una zona de neutral después de la presencia de una situación desequilibradora.

**Fase de agotamiento** El estresor presente del medio esta por más tiempo, ingresando a la última fase. El estímulo estresor se presenta con mayor intensidad, el organismo no se encuentra los requerimientos de afrontamiento, poniendo en riesgo su salud, trayendo consecuencias.

### **Síntomas del estrés**

Según la Universidad de Granada (2001) los síntomas más frecuentes en el estrés que presenta el individuo son el miedo, ansiedad y perturbación. Asimismo, pensamientos excesivos y constantes, falta de concentración y preocupación por tomar decisiones en sus actividades. Por otro lado, conductas de llantos, critica constante a los demás, aumento de apetito; cambios físicos, dolor de espalda, cabeza y cuello, como alteraciones en el sueño y fatiga.

Regueriro (s.a) menciona que los síntomas del estrés se clasifican en cuatro, entre ellos se encuentran los síntomas cognitivos (ideas constantes en el individuo, falta de concentración) emocionales (irritable, cansancio) físicos (dolores en el pecho, espalda y cabeza) y conductuales (dejar las cosas para última hora olvidando sus horarios, aislarse, o comer más o menos).

### **Estrés Académico**

Barraza (2006) menciona:

*El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza 2006, p. 10).*

Asimismo, se define el estrés académico a todo aquel que se genera por las demandas del entorno en el ámbito educativo universitario, viéndose los alumnos afectados por ello (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

Todos los individuos, aunque manejen un nivel de estrés, la vida estará llena de múltiples factores que pueden ocasionar estrés académico, que al no ser tratadas puede traer problemas futuros en el rendimiento académico (Ramos,2019).

El estrés académico es el resultado dentro de un medio lleno de estresores, es decir, el estudiante al estar en plena actividad, evaluará los diversos aspectos su entorno y los clasificará como amenazantes, a los que puede responder eficazmente o no (Águila, Calcines, Monteagudo, Achon, 2015).

### **Modelo Sistémico Cognoscitivista**

Barraza, (2006) señala que el hecho de pasar largos periodos de aprendizaje en diversas instituciones realizando diversas actividades suelen ser eventos estresantes para el estudiante.

Cuando el estudiante empieza sus estudios, se enfrenta a nuevas exigencias, el primero comprende a la institución, entre ella está el respeto del horario, integrarse a la organización institucional (semestres o años; turno matutino, mixto, etc.), el participar en las prácticas (evaluaciones, servicio social, prácticas profesionales.), entre otras, y el segundo comprende el salón de clase; encontrándose exigencias relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) (Barraza, 2006).

Para actuar ante esas situaciones, el estudiante empieza una valoración cognitiva de los acontecimientos constituyéndose en los recursos que dispone para enfrentarlo. Es así que Barraza propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, fundamentado en la teoría general de modelo cognoscitivista y el modelo general de sistemas, abarcado de la siguiente manera:

**Supuesto sistémico:** Se menciona a Bertalanffy, quien valida que el individuo es un organismo abierto a relaciones con su medio en un constante circuito de entrada y salida para lograr una homeostasis (equilibrio) adecuado.

**Supuesto cognoscitivista:** Lazarus, menciona que el eje central para el inicio del proceso de estrés es la valoración cognitiva que hace el sujeto acerca de la demanda del entorno requiriéndose estrategias para enfrentarlas de la mejor manera. Para poder sobrellevarlos, se dará un proceso de valoración, por lo tanto, el individuo estima que si ese entorno afectará sus recursos o no.

En resumen, el modelo sistémico se representa, comenzando por el entorno presente en el individuo, lleno de demandas y exigencias, donde se da un proceso de valoración, si la persona si estima que esos sucesos afectan sus recursos llevaran el nombre de estresores; estos estresores se dan en el individuo y provocan un desequilibrio, este desequilibrio tiene como resultado otro proceso de valoración donde intervendrá la capacidad de afrontamiento ante situaciones estrés, si es manejado de la mejor manera , el individuo será capaz de responder con estrategias de afrontamiento logrando recuperar el equilibrio. Por lo tanto, los tres momentos según Barraza serian:

**1er momento:** El estudiante se encuentra sometido a contextos escolares, que bajo su propia valoración es considerado como estresores (Input).

**2do momento:** Esos estresores provocan un desequilibrio (situación estresante), que se manifiesta en síntomas (indicadores del desequilibrio).

**3er momento:** Aquel desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para volver al equilibrio.

## **Estresores académicos**

Barraza (citado por Rosales,2016) mencionó que el constructo estrés académico presenta estresores. Asimismo, sostiene que cualquier agente de estrés es una amenaza y este puede ocasionar que el individuo mantenga un equilibrio o no, dentro de su medio. Aquellos estresores son los siguientes:

- 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.

Los estresores son situaciones, que se encuentran en gran parte de la población académica, se presentan como amenazas en el individuo, esto sucede por la falta de adaptación a un nuevo ambiente académico, observándose en los altos niveles de estrés Córdova (2015).

Cerna (2018) refiere que los estímulos estresores también dependerán de cómo las personas perciben la situación, las cuales pueden variar en cada uno, provocando una alteración en el organismo, es importante afrontar el estrés con los recursos que se tiene.

## **Síntomas del Estrés académico**

Los síntomas se presentan como alteraciones psicológicas o físicas que solo el paciente los puede percibir en su entorno (Germosen,2010).

Los síntomas de estrés académico que más se presentan en los estudiantes son los psicológicos. Es así, que la propuesta de Barraza menciona que el individuo está sometido a diferentes situaciones de estrés, siendo evidenciado en:

**Síntomas físicos:** Presentan reacciones propias del organismo y su medio, tales como dificultades en el sueño como necesidad de dormir o somnolencia (trastorno del sueño), dolores y molestias de cabeza que pueden ser migrañas, problemas de apetito, cansancio al hacer actividades, dolores de estómago, entre otros.

**Síntomas psicológicos:** Se manifiesta en las funciones emocionales y cognitivas del estudiante. Se encuentra la inquietud, ansiedad, falta de relajamiento, falta de concentración, sentimientos de tristeza.

**Síntomas comportamentales:** Se involucra la conducta del individuo en su entorno, no establecer una relación con los demás, desgano en las labores académicas, conflictos y ausencias en las clases.

## **Estrategias de afrontamiento**

Los individuos presentan habilidades únicas para sobrellevar el estrés, entre ellas se encuentran el esfuerzo de generar pensamientos que posibiliten manejar las exigencias del interior y exterior del sujeto, las cuales son el entorno familiar y sociedad y por otro lado los conflictos internos cognitivos que se dan en los individuos (Folkman y Lazarus ,1986).

Abascal (1997), menciona que las estrategias de afrontamiento son las preferencias personales que todo individuo tiene ante situaciones que se presenten los cuales serán necesarios en su estabilidad temporal y situacional.

Barraza 2007 (citado en Escajadillo,2018) menciona que todas las estrategias de afrontamiento están en constante cambio dependiendo del estresor que se presente y como vaya avanzando. Entre esas estrategias se tiene:

- Realización de funciones y objetivos
- Búsqueda de información ante una situación presentada.
- La religiosidad
- Habilidad asertiva en el individuo.
- Elogios así mismo.

Es importante tener presentes las estrategias de afrontamiento ya que estas nos ayudaran a conseguir un equilibrio en un medio lleno de estresores. Ante cualquier situación nueva y estresante los individuos tratan de poner en práctica las estrategias de afrontamiento en su vida cotidiana, estas estrategias no pueden ser las mismas ya que cambian de acuerdo a la situación (Lazarus ,2000).

Según Reynoso & Nisenbaum, (2002) Las estrategias de afrontamiento son usadas por el individuo como un mecanismo de defensa frente a situaciones que se perciben nocivas, del estrés académico donde los estudiantes ante aquel estímulo presentando utilizan estrategias de afrontamiento y así poder sobrellevar la situación.

## Hábitos de estudio

Varios autores han definido el constructo hábitos de estudio, aquí se describirán alguno de ellos.

Fernández (1988) comenta que un hábito es un patrón que se aprende y aparece ante situaciones rutinarias, es por eso que los hábitos de estudio en conjunto de actividades intelectuales que ayudaran al individuo a una mejor adaptación.

Según Vicuña (1998) manifiesta que todos aquellos "hábitos" se aprenden ante diversas situaciones diarias, cuando el individuo ya no sepa cómo actuar o desarrollar aquellas actividades, los hábitos estarán presentes como refuerzos.

Los hábitos de estudio deben ser constantes para que así el estudiante pueda relacionar con su aprendizaje nuevo. Entre los más principales está usar bien el tiempo de estudio, eliminar las actividades que no llevan a un buen desempeño, ordenar los trabajos, etc (Sanchez, 2002).

Los hábitos son todas aquellas estrategias que están de forma presente en la vida diaria del estudiante y así evitaran que exista una falta de concentración y atención en sus actividades. De esa forma se puede mencionar que los hábitos de estudio son las acciones que realizan los estudiantes que si son usados por mucho tiempo se convertirán en constantes y permanentes.

Martínez, Otero y Torres (citados en Rosales, 2016) afirmaron que los hábitos de estudio se van convirtiendo en costumbres cuando estas actividades se repiten diariamente.

## Modelos de hábitos de estudio

### Teoría de Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, citado por Salas, 2005) menciona que encuentra cuatro áreas que evalúa los hábitos de acuerdo al estudio, ellas son:

**Técnicas para leer y tomar apuntes:** Estas técnicas ayudarán al estudiante a identificar lo más importante en su proceso educativo y de esa forma lograr una lectura eficaz en el proceso de aprendizaje.

**Hábitos de concentración:** El estudiante debe lograr concentrarse sin mayores distracciones frente a su entorno de estudio y lograr un aprendizaje más significativo.

**Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio:** Se refiere a que el estudiante debe plantearse horarios en sus estudios, donde los horarios sean adecuados para su desempeño.

**Hábitos y actitudes generales de trabajo:** El individuo piensa, siente y actúa ante pasadas y nuevas experiencias.

**Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio:** Los malos hábitos de estudio pueden provocar que el alumno no presente un adecuado rendimiento académico.

### Teoría del modelo de Vicuña

Los hábitos de estudio cuentan con cinco componentes dentro del entorno del individuo (Vicuña, 2002).

**Momentos de estudio:** Son las acciones que el estudiante realiza en el tiempo de estudios, como son, escuchando música, mirando televisión, interrupción en los estudios ya sea por su entorno social o familiar o si estudia en silencio.

**Las clases:** Es como el estudiante se comporta frente a las sesiones de clases, donde realiza acciones como toma de apuntes, conversar con los amigos, preguntar cuando tiene alguna duda sobre temas, cuando no presta atención, preguntas al profesor u ordenar las clases propuestas ese mismo día.

**Trabajos académicos:** Permite demostrar como los alumnos se comportar frente a tareas que deben desarrollar, es decir, si es responsable para avanzar sus trabajos, si busca información por sí mismo, si termina las tareas en el tiempo esperado y si comprendió lo investigado.

**Preparación de los exámenes:** Se refiere a la preparación del estudiante frente a un examen, si repasa antes de un examen, si repasa diariamente, si espera que le avise o copia en los exámenes.

**Conducta frente al estudio:** Aquí se define cómo el estudiante utiliza las técnicas necesarias, como subrayado en la lectura, si realiza preguntas cuando no entiende un texto o si vuelve a repasar lo leído (Vicuña ,1986)

### **Modelo de Pozar**

Pozar (2002) menciona que existen algunos factores en los hábitos de estudio, los cuales son:

**Condiciones Ambientales Personales:** El estudiante recibe estímulos, situaciones nuevas de su entorno donde se desarrolla, el cual repercutirá o no en el ánimo de seguir con las actividades propuestas.

**Planificación del estudio:** Implica que él estudiante pueda dividir su tiempo a todos los cursos (materias) que lleva en su proceso de aprendizaje y como este se organizara cada día para lograr los objetivos propuestos.

## 1.2 Formulación del problema

### 1.2.1 Pregunta general

- ¿Existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?

### 1.2.2 Preguntas específicas

- ¿Existe relación entre estresores y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020?
- ¿Existe relación entre síntomas físicos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020?
- ¿Existe relación entre síntomas psicológicos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020?
- ¿Existe relación entre síntomas comportamentales y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020?
- ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020?

## 1.3 Objetivos

### 1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### 1.3.2 Objetivos específicos

- Describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Describir los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Determinar la relación entre los estresores y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Determinar la relación entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Determinar la relación entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Determinar la relación entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

## 1.4 Hipótesis

### 1.4.1 Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### 1.4.2 Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre los estresores y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Existe relación significativa entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Existe relación significativa entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Existe relación significativa entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

## **CAPÍTULO II. MÉTODO**

### **2.1 Tipo de investigación**

#### **2.1.1 Enfoque de investigación**

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, dado que aportará evidencia numérica y analizadas estadísticamente respecto a los lineamientos de una investigación (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

#### **2.1.2 Corte de investigación**

Se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernandez y Mendoza, 2018). Es de corte transversal, dado que el estudio se realizó en un solo momento, enfocándose en un año específico siendo este el 2020.

#### **2.1.3 Diseño de la investigación**

En el diseño no experimental no se manipulan las variables estudiadas. Por lo tanto, solo se usa la observación de los fenómenos en un espacio, para luego realizar un análisis y realizar una interpretación del comportamiento (Dzul,2013).

Es así que el diseño de la investigación es no experimental, ya que busca observar las variables tal y cual como se dan en su contexto natural.

#### **2.1.4 Alcance de la investigación**

La presente investigación presenta un alcance de tipo correlacional busca medir el grado de relación que existe entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En este sentido, describe la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima,2020.

## **2.2. Población y muestra**

### **2.2.1 Unidad de estudio**

La unidad de estudio de la investigación es un estudiante universitario de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.2020.

### **2.2.2 Población**

La población estará conformada por 322 estudiantes de ambos sexos de Internado I, II y III, de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, debido al interés de conocer la relación de estrés académico y hábitos de estudio.

### **2.2.3 Muestra**

La muestra estuvo constituida por estudiantes de internado I, II y III de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020 de los cuales 60 son de Internado I, 53 de internado II y 31 de internado III.

Asimismo, se usó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la coyuntura generada por la crisis sanitaria. En este tipo de muestreo se utiliza sujetos de estudios a los cuales hay más accesibilidad a participar (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **Criterios de inclusión:**

- a) Estudiantes de la carrera de psicología de la universidad seleccionada.
- b) Estudiantes de internado I, II,III.
- c) Estudiantes que accedan a participar en la investigación

**Criterios de exclusión:**

- a) Estudiantes que no pertenezcan a la universidad seleccionada.
- b) Estudiantes que no deseen participar voluntariamente.
- c) Estudiante que no pertenezcan a la carrera de psicología
- d) Estudiantes de psicología de internado I,II, III de una Universidad Privada de Lima, 2020

Tabla 1

*Estudiantes de psicología de internado I,II, III de una Universidad Privada de Lima, 2020*

Muestra	N de estudiantes
Estudiantes de psicología de Internado I,II y III de una Universidad Privada de Lima,2020.	144
Total	144

Nota: Se describe la cantidad de alumnos que participaron en la investigación

### 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Con respecto a las técnicas de recolección de datos se utilizaron dos instrumentos. El inventario de estrés académico SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85.

#### **Inventario de estrés académico SISCO**

<b>Nombre</b>	Inventario de Estrés Académico SISCO
<b>Autor</b>	Arturo Barraza Macias (2006)
<b>Adaptación</b>	Juan Gabriela Rosales Fernandez, 2016
<b>Aplicación</b>	Individual Colectiva
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Estudiantes universitarios
<b>Duración</b>	10 a 15 minutos

*El inventario de estrés académico (SISCO)*, creado por Barraza (2006) y adaptado en el Perú por Rosales (2016), tuvo como finalidad medir el estrés académico, además está compuesto por 29 ítems en modo likert del 1 al 5, donde 1= nunca, 2= rara vez, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre. Asimismo, tiene 5 dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento. La calificación del inventario es de orden sumatorio, esta calificación se puede dar por dimensiones o en totalidad.

<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Ítems</b>
Estresores	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Síntomas físicas	6	9, 10, 11, 12, 13, 14
Síntomas psicológicas	5	15, 16, 17, 18, 19
Síntomas comportamentales	4	20, 21, 22, 23
Estrategias de afrontamiento	6	24, 25, 26, 27, 28, 29

### **Validez:**

Referente a su validez, Rosales (2015) estudió a una muestra de universitarios de la carrera de psicología en Lima, realizándose su validez de contenido por medio de jueces, consiguiendo una V de Aiken de 1.00, además se realizó la prueba binominal obteniéndose valores significativos ( $p < .000$ ), encontrándose concordancia entre los jueces y la validez.

### **2.4 Procedimiento de recolección de datos**

Para la recolección de datos, se aplicó el Inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macias y el inventario de hábitos de estudio casm-85. El procedimiento para obtener la información será:

- En la primera fase por cuestiones de la pandemia por COVID 19, las pruebas fueron traspasadas a la plataforma de Google cuestionarios (formato virtual), donde se deja en claro las instrucciones y el objetivo del desarrollo de esta, asimismo, se gestionará un permiso adecuado de consentimiento informado para los participantes de la prueba.
- En segundo lugar, se compartió la encuesta virtual vía redes como WhatsApp.
- Al finalizar el cuestionario se les da las gracias a los participantes.

### **2.5. Procedimiento de Análisis de datos**

Posteriormente, una vez obtenidos los datos, se procedió a clasificar y codificar los datos en el programa Excel para luego ser trasladados al software estadístico SPSS.

Asimismo, se usó la estadística descriptiva para evaluar las variables, obteniendo las frecuencias según los niveles, luego, se hizo uso de la prueba estadística de Kolmogorov –

Smirnov para determinar la distribución de las variables, está sirvió para determinar si se trabajaría con pruebas paramétricas o no paramétricas.

### **Confiabilidad:**

En cuanto a la confiabilidad que realizo Rosales (2015) en el mismo estudio, evidencio que la prueba tiene los valores adecuados de confiabilidad. Esto se realizó mediante el coeficiente alfa de Crobach.

### **INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85**

Nombre	Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85
Autor	Luis Alberto Vicuña Peri
Año y Revisión	1985 , revisado 2005
Duración	15 a 20 minutos (aproximado)
Administración	Individual o colectiva
Población	Estudiantes de nivel secundaria y universitarios
Escala y puntuación	Compuesto por 53 ítems, calificación de orden sumativo. La calificación se realiza por dimensiones o totalidad el inventario

El inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, está constituido por 53 interrogantes distribuidas en cinco dimensiones: forma de estudiar, resolución de tareas; preparación de examen, forma de escuchar las clases, elementos que acompañan su estudio.

### **Validez y Confiabilidad**

Vicuña realizó la validez del inventario correlacionando el instrumento con el rendimiento académico de los estudiantes, de terminándose coeficientes de .80, con un valor  $t=30.35$ , siendo estadísticamente significativa ( $p<0.1$ ). Presenta una validez concurrente,

junto con un instrumento que mide el rendimiento académico presentando una correlación estadísticamente significativa ( $p < .01$ ) entre las dimensiones. La confiabilidad, se obtuvo a través del coeficiente de Spearman Brown, obteniendo una alta confiabilidad, donde los valores  $r$  fueron significativos al 0.01 siendo .86 la escala general.

Se efectuó la técnica estadística de Pearson. Los resultados obtenidos a través de la prueba de correlación de Pearson  $n$  se interpretaron mediante la comparación con la siguiente tabla:

Tabla 2

*Interpretación de los coeficientes de correlación de Pearson*

<b>Valor</b>	<b>Interpretación</b>
-0.90	Correlación negativa muy fuerte.
-0.75	Correlación negativa considerable.
-0.50	Correlación negativa media.
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
0.10	Correlación positiva muy débil
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable.
+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente. Interpretación obtenida de libro "Metodología de la investigación"

## 2.6 Aspecto éticos

- Las variables usadas estuvieron adaptadas al contexto, evidenciándose confiabilidad y validez.
- Debido a la coyuntura del país, a todos los participantes del estudio se le brindará un consentimiento informado de forma virtual junto a las pruebas utilizadas, donde el participante manifiesta su participación voluntaria.
- En el Código de Investigador Científico UPN aprobado con la resolución Rectoral N° 104-2016-UPN el 31 de octubre del 2016; en el art. N°5 se menciona, que el investigador mantiene en reserva la identidad de los participantes.
- Se comunicaron con honestidad los resultados obtenidos.

Se respetó a los autores nombrados, por lo que se hace uso de normas, según establecido por APA (2020).

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1 Análisis descriptivos de los datos

En este capítulo se expondrán los resultados de la investigación realizada, de acuerdo a las variables, estrés académico y hábitos de estudio por medio de procesos estadísticos resueltos en el paquete estadístico Spss versión 0.24 y Excel. Cada variable consta de un instrumento, los cuales son el inventario SISCO de estrés académico e inventario de hábitos de estudio CASM-85.

#### 3.1.1. Análisis descriptivos de las variables

Los resultados de la tabla 3, muestran que el 17,3% de los estudiantes cuentan con una edad de 19 a 21 años, un 66% está en el rango de 22 a 24 años, asimismo, un 16,7% de los estudiantes se encuentra entre 25 y 30 años.

Tabla 3

*Muestra según edad de los participantes*

Edades	Frecuencia	Porcentaje
19-21 años	25	17,3
22-24 años	95	66,0
25-30 años	24	16,7
Total	144	100,0

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de edades analizados a través del programa estadístico SPSS

### 3.1.2 Análisis descriptivo de las variables

Tabla 4

*Nivel del estrés académico*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	0	0%
BAJO	48	33%
PROMEDIO	78	54%
ALTO	9	6%
MUYALTO	9	6%
Total	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 4 muestran que el 54% de los estudiantes presentó un nivel bajo de estrés, un 33% un nivel de estrés académico promedio y solo un 6% entre alto y muy alto. Y muy bajo un 0%.

Tabla 5

*Niveles y porcentajes del área estresores del estrés académico*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	9	6
BAJO	5	3%
PROMEDIO	87	60%
ALTO	19	13%
MUY ALTO	24	17%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés Académico aplicado a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 5 evidencian los niveles y porcentaje de los estresores académicos de los estudiantes. Se observa que el 60% presentó un nivel promedio; el 13%, nivel alto; el 17% muy alto, nivel muy bajo 6% y bajo 3%.

Tabla 6

*Niveles y porcentajes del área de síntomas físicos*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	0	0
BAJO	0	0%
PROMEDIO	73	51%
ALTO	52	36%
MUY ALTO	19	13%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 6 revelan los niveles y porcentaje de los síntomas físicos del estrés académico de los estudiantes. Se aprecia que el 51%, presentó un nivel promedio; el 36%, nivel alto; el 13%, nivel muy alto y muy bajo y bajo 0%.

Tabla 7

*Niveles y porcentajes del área síntomas Psicológicas*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	0	0
BAJO	0	0%
PROMEDIO	87	60,4%
ALTO	23	16,0%
MUY ALTO	34	23,6%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico Aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 7 exponen los niveles y porcentaje de los síntomas psicológicos del estrés académico de los estudiantes. Se evidencia que el 60,4% presentó un nivel promedio; el 16%, nivel alto; el 23,6%, nivel muy alto y 0%, nivel bajo y muy bajo.

Tabla 8

*Niveles y porcentaje del área síntomas Comportamentales*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	0	0
BAJO	0	0%
PROMEDIO	0	58,2%
ALTO	0	17,3%
MUY ALTO	0	24,5%
		100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 8 muestran los niveles y porcentaje de los síntomas comportamentales de estrés académico de los estudiantes. Se aprecia que el 58,2% presentó un nivel promedio; el 17,3%, nivel alto; el 24,6%, bajo; el 0%, nivel bajo y muy bajo.

Tabla 9

*Niveles del nivel de estrategias de afrontamiento*

Niveles	Fi	%
MUY BAJO	5	5%
BAJO	20	3%
PROMEDIO	94	60%
ALTO	20	13%
MUY ALTO	5	17%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico aplicado a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 9 muestran los niveles, frecuencias y porcentaje de las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes. Se aprecia que el 60% presentó un nivel promedio; el 13% alto, muy alto 17% , bajo 3% y muy bajo 5%.

Tabla 10

*Nivel de los hábitos de estudios*

Nivel	F	%
Muy negativo	5	3%
Negativo	10	7%
Tendencia (-)	42	29%
Tendencia (+)	68	47%
Positivo	19	13%
TOTAL	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Con respecto a los hábitos de estudio, la tabla 10 indica que el 47% de los estudiantes presentó un nivel con tendencia positiva, el 29% con tendencia negativa, el 13%, positiva y un 7% un nivel negativo, y 3% muy negativo.

Tabla 11

*Niveles - ¿Cómo estudia usted?*

Niveles	Fi	%
Muy positivo	42	29%
Positivo	53	37%
Tendencia +	34	24%
Tendencia -	10	7%
Negativo	5	3%
Muy negativo	0	0%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 11 muestran los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo estudia usted?. Se puede ver que el 37% presentó un nivel positivo; el 29%, muy positivo; el 24%, tendencia positiva; el 7%, tendencia negativa.

Tabla 12

*Niveles ¿Cómo hace usted sus tareas?*

Niveles	Fi	%
Muy positivo	0	0%
Positivo	14	10%
Tendencia +	14	10%
Tendencia -	63	44%
Negativo	48	33%
Muy negativo	5	3%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 12 muestran los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas? Se observa que el 44% presentó un nivel con tendencia negativa; el 33%, nivel negativo; el 10%, tendencia positiva y positiva; el 3%, muy negativo.

Tabla 13

*Nivel: ¿Cómo prepara usted sus exámenes?*

Niveles	Fi	%
Muy positivo	5.0	10%
Positivo	19.0	22%
Tendencia +	29.0	7%
Tendencia -	53.0	36%
Negativo	28.0	21%
Muy negativo	10.0	3%
	144.0	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 13 muestran los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo se prepara usted para sus exámenes? Se observa que el 37% presentó tendencia negativa; el 20%, tendencia positiva; el 14,8%, nivel bajo y el 4%, tanto un nivel muy alto como muy bajo.

Tabla 14

*¿Cómo escucha usted sus clases?*

Niveles	Fi	%
Muy positivo	15	10%
Positivo	32	22%
Tendencia +	10	7%
Tendencia -	52	36%
Negativo	30	21%
Muy negativo	5	3%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 14 muestran los niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Cómo escucha usted sus clases? Se observa que el 36% presentó una tendencia negativa; el 22%, nivel positivo; el 21%, negativo; el 10%, muy positivo y el 7% tendencia positiva.

Tabla 15

*¿Qué acompaña sus momentos de estudios?*

Niveles	Fi	%
Muy positivo	9	6%
Positivo	28	19%
Tendencia +	38	26%
Tendencia -	5	3%
Negativo	59	41%
Muy negativo	5	3%
	144	100%

Nota: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos del inventario CASM85 de hábitos de estudio aplicados a estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 15 muestran los niveles y porcentaje niveles y porcentaje de los hábitos de estudios en la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Se aprecia que el 41% presentó un nivel negativo; el 26%, tendencia positiva; el 19%, positivo y el 6%, muy positivo y un 3% muy negativo.

## 3.2. Análisis de normalidad de los datos

### 3.2.1 Prueba de bondad de ajuste.

#### Análisis de normalidad de los datos

Distribución en forma de campana que se logra con muestras de 100 o más unidades muestrales y que es útil y necesaria cuando se hacen inferencias estadísticas

#### Prueba de bondad de ajuste.

a)  $P\text{-valor} \geq \alpha$  Aceptar  $H_0$  = Los datos provienen de una distribución normal.

b)  $P\text{-valor} < \alpha$  Aceptar  $H_a$  = Los datos NO provienen de una distribución normal.

Para hallar la normalidad de los datos. Se utilizó la prueba estadística Kolmogorov-Smirnova debido a que la muestra es superior a 50.

El criterio para determinar dicha normalidad de los datos propuesto es:

Tabla 16

#### *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,096	144	,098
Hábitos de estudio	,091	144	,285

*Interpretación:* Los resultados obtenidos en la tabla 16 evidencian el análisis de normalidad de los datos. Se observa que las variables estudiadas si presentan una distribución normal; por lo tanto, para hallar la relación de las variables se utilizó el Coeficiente de correlación de Pearson.

### 3.3 Análisis inferenciales de los datos

Es una prueba de significación estadística para verificar si los datos de la muestra proceden de una distribución

#### 3.3.1. Prueba de hipótesis para medir la relación entre el estrés académico y hábitos de estudio.

Formulación de la hipótesis nula y alternativa

##### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de lima, 2020.

**Ho:** No existe relación entre estrés académico no se relaciona significativamente con los hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de lima, 2020.

Tabla 17

##### *Relación entre el estrés académico y hábitos de estudio*

		Estrés académico	Hábitos de estudio
Estrés Académico	Correlación de Pearson	1	,311**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	144	144
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,311**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	144	144

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 17 muestran que existe una relación positiva débil entre estrés académico y hábitos de estudios, con una correlación de ( $r = ,311$ ) y significancia. ,000 ( $p < 0.05$ ).

### Regla de decisión

Se observa que el valor de significancia es menor al valor alfa ( $p = 0.000 < 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se concluye que existe relación débil entre las variables estrés académico y hábitos de estudio.

### 3.3.2 Prueba de hipótesis para la medir la relación entre los estresores académicos y los hábitos de estudio.

#### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre estresores y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

**Ho:** No existe relación entre estresores y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Tabla 17

#### *Relación entre los estresores y hábitos de estudio*

		Estresores	Hábitos de Estudio
Estresores	Correlación de Pearson	1	,300**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	144	144
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,300**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	144	144

Nota: P=nivel de significancia. R= coeficiente de correlación de Pearson

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 18 muestran que existe una relación débil positiva entre estresores y hábitos de estudios, con una correlación de ( $r = ,300$ ) y significancia. ,000 ( $p < 0.05$ ).

### Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es menor al valor  $p$  ( $p = 0.000 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, se concluye que existe relación débil entre los estresores académicos y los hábitos de estudio.

### 3.3.3 Prueba de hipótesis para medir la relación entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio.

#### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre los síntomas físicos y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

**Ho:** No existe relación entre lo síntomas físicos y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Tabla 18

#### *Relación entre síntomas físicos y hábitos de estudio*

		Síntomas físicos	Hábitos de estudio
Síntomas físicos	Correlación de Pearson	1	,191*
	Sig. (bilateral)		,022
	N	144	144
Hábitos estudio	Correlación de Pearson	,191*	1
	Sig. (bilateral)	,022	
	N	144	144

Nota: P=nivel de significancia. R= coeficiente de correlación de Pearson

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 19 muestran que existe una relación positiva muy débil entre síntomas físicos y hábitos de estudios, con ( $r = 0,191$ ) y un nivel de significancia de ,022 ( $p < 0.05$ ).

### Regla de decisión:

Debido a que el valor de significancia es menor al valor alfa ( $p = .022 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación muy débil positiva entre los síntomas físicos y los hábitos de estudio

### 3.3.4 Prueba de hipótesis para medir la relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudio.

#### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020

**Ho:** No existe relación entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Tabla 19

*Relación entre los síntomas psicológicos y los hábitos de estudios.*

		Síntomas psicológicos	Hábitos de estudio
Síntomas psicológicos	Correlación de Pearson	1	,189*
	Sig. (bilateral)		,024
	N	144	144
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,189*	1
	Sig. (bilateral)	,024	
	N	144	144

Nota: p=nivel de significancia, r=coeficiente de correlación de Pearson

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 20 muestran que existe una relación positiva muy débil entre síntomas psicológicos y hábitos de estudios, con un grado de intensidad ( $r = 0,189$ ) y un nivel de significancia ( $0.024$ ).

### Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es menor al valor alfa ( $p = 0.024 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación muy débil entre síntomas psicológicos y los hábitos de estudio.

### 3.3.5. Prueba de hipótesis para medir la relación entre las reacciones comportamentales y los hábitos de estudios.

#### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

**Ho:** No existe relación entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Tabla 20

*Relación entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios.*

		Síntomas comportamentales	Hábitos de estudio
Síntomas comportamentales	Correlación de Pearson	1	,317**
	Sig. (bilateral)		,007
	N	144	144
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	,317**	1
	Sig. (bilateral)	,007	
	N	144	144

Nota: p=nivel de significancia, r=coeficiente de correlación de Pearson

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 21 muestran que existe una relación positiva débil entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudios, con una correlación de ( $r = ,317$ ) y un nivel de significancia de 0.007.

### Regla de decisión

Debido a que el valor de significancia es mayor al valor alfa se rechaza la hipótesis nula, entonces existe relación débil significativa entre los síntomas comportamentales y los hábitos de estudio.

### 3.3.6 Prueba de hipótesis para la medir las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio.

#### Formulación de la hipótesis nula y alternativa

**Ha:** Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

**Ho:** No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

Tabla 21

*Relación entre estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudios.*

		Estrategias de afrontamiento	de	Hábitos de estudio
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	de	1	,240*
	Sig. (bilateral)			,035
	N		144	144
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	de	,240*	1
	Sig. (bilateral)		,035	
	N		144	144

Nota: p=nivel de significancia, r=coeficiente de correlación de Pearson

*Interpretación:* Los resultados de la tabla 22 muestran que existe una relación positiva débil entre estrategias de afrontamiento y hábitos de estudios, con una correlación de ( $r = 0,240$ ) y un nivel de significancia 0.035.

### **Regla de decisión**

Los resultados muestran que, si existen relación débil entre estrategias de afrontamiento y hábitos de estudios, con intensidad de ( $r = 0,240$ ) y un nivel de significancia 0.035 lo que significa, que a mayores síntomas comportamentales hay un impacto en los hábitos de estudio.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis alternativa general que establece que existe relación débil ( $r = ,311$  y significancia.  $,000$ ). entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020. Estos resultados concuerdan con Gálvez y García (2016) en su estudio “Hábitos de estudio y Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, 2016” quienes señalan que existe una relación significativa entre las variables estudiadas. Esto también se corrobora con Encajadillo (2018) en su tesis “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018” quien obtiene una correlación positiva considerable. En resumen, las dos variables sí guardan una relación, con un impacto en la variable hábito de estudio.

Esto también se corrobora con Zarate, Martinez, Castro (2017) quienes mencionan que competir con los compañeros de grupo, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, el tiempo limitado para hacer tareas y los exámenes son percibidos como estresores en un 81,04%, manifestándose en la salud, física (50,42%) psicológica (63,79%) y comportamental (37,22%).

Con respecto a la primera hipótesis específica de la investigación se halló que existe una relación débil ( $r = ,300$  y  $p = ,000$ ). entre los estresores y hábitos de estudio lo que significa que existe una relación positiva débil en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020. Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Rosales (2016) en sus tesis “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación Superior Privada de Lima-Sur”, el estudio

concluye que los estresores y hábitos de estudio tienen una correlación positiva significativa.

Al respecto Barraza (2007) menciona que los estresores están presentes en un 91% con sobrecarga de tareas, exámenes, tipos de trabajo y realización. Por lo expuesto, es importante reconocer la importancia de la asociación que existe entre estresores y hábitos de estudios.

Con respecto a la segunda hipótesis planteada, se acepta que hay relación positiva muy débil ( $r = 0,191$  y  $p = ,022$ ). entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020. Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Zarate & Soto (2018), en su investigación, quien concluye que existen estresores potenciales en un 81,04%, lo que implica que los estudiantes presenten resultados negativos en su salud, con respecto a síntomas físicos en un porcentaje alto de (50,42%) psicológicos (63,79%) y de comportamiento (37,22%). Barraza (2007) menciona que las reacciones físicas se presentaran en cansancio, dolores de cabeza, problemas de digestión, lo cual observo en sus investigaciones realizadas.

Con respecto a la tercera hipótesis planteada existe una relación muy débil ( $r = 0,189$   $p=0.024$ ). entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología, de una Universidad Privada de Lima, 2020. Se reconfirma los resultados en la investigación de Canchi (2014) quien menciona que el síntoma psicológico tiene una mayor intensidad en los estudiantes, representando en problemas de concentración, ansiedad e inquietud en un 90%. Asimismo, tenemos a Rosales (2016) quien expone que existe una relación negativa ( $r=-0,113$ ) entre las variables síntomas psicológicos y hábitos de estudio. Por lo expuesto, es importante reconocer la importancia de la relación que existe entre las dimensiones de síntomas psicológicos y hábitos de estudio para diseñar programas de prevención ante nuevas situaciones.

Una cuarta hipótesis planteada, fue que si existe relación positiva débil ( $r = ,317$  y  $p=0.007$ ) entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de lima. Al respecto Valero & Ataucuri (2019) reconfirma la investigación, ya que muestran que existen relación significativa entre las dimensiones síntomas comportamentales y los hábitos de estudios. Por otro lado, se puede contrastar con la investigación de Oliveti (2010) quien evaluó a diferentes estudiantes de diferentes carreras universitarias y halló que en el área de síntomas comportamentales los estudiantes de psicología; son los que menos lo manifiestan, por lo tanto, no suelen aislarse de sus compañeros en momentos de preocupación o nerviosismo. Estos resultados demuestran que el desgano, aumento o reducción del consumo de alimentos tiene un impacto frente a los hábitos de estudio.

La quinta hipótesis especifica menciona que existe relación débil ( $r = 0,240$   $p=0.035$ ) entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología, de una Universidad Privada de Lima,2020. Al respecto para reconfirmar los resultados, Vargas (2017) encontró una correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, se encuentra una similitud con Encajadillo (2018) hallando que existe una correlación entre estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio. Para contrastar tenemos a Solano (2019) en su investigación no encontró relación entre estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio.

### **Limitaciones**

En un primer momento, debido a la pandemia mundial por (COVID-19) los inventarios fueron adaptados a una modalidad virtual, asimismo, cada tuvo un consentimiento informado donde el participante acepta o no formar parte de la investigación. Además, no se encontraron más investigaciones similares a la presente, por lo tanto, no se pudo generar mayor discusión en base a las evidencias.

## 4.2 Conclusiones

De acuerdo a los objetivos planteados e hipótesis en el presente trabajo de investigación surgen las siguientes conclusiones:

- De la muestra total de estudiantes, se halló que el 54% presentan un nivel promedio (moderado) de estrés académico, y una tendencia positiva (promedio) con respecto a los hábitos de estudio.
- Con respecto a los niveles descriptivos de las dimensiones de estrés académico, se demostró que en el área de estresores; el 54% de la muestra de estudiantes universitarios de psicología refiere que tiene un nivel promedio, el 60% cuenta con un nivel promedio en el área de estresores, en el área de síntomas físicos, se evidencia que existe un nivel promedio con 51%, en el área síntomas psicológicos se evidencia que el 60,4% de los estudiantes presenta un nivel promedio, con respecto a los síntomas comportamentales 58,2%, en el área síntomas comportamental se evidencia un nivel promedio con 58,2% y por último en el área de estrategias de afrontamiento se evidencia que existe un nivel promedio con 60%.
- En los niveles de hábitos de estudio (Cómo estudia usted) el 37% de los estudiantes posee una tendencia positiva de hábitos de estudio, aunque el 7% tiene tendencia negativa; en el nivel ¿Cómo hace usted sus tareas? El 44% muestra una tendencia negativa, en ¿Cómo prepara sus exámenes? El 36% de los estudiantes de psicología muestra una tendencia negativa; en el nivel ¿Cómo escucha usted sus clases? El 35% presenta una tendencia negativa, en el nivel ¿Qué acompaña sus momentos de estudios? El 26% presenta una tendencia positiva.

- Se determinó que existe relación débil entre Estrés académico y Hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Con respecto al primer objetivo específico, existe una la relación positiva débil entre los estresores y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de lima, 2020,
- Mientras que, en el segundo objetivo específico se identificó que existe una relación positiva débil entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Con respecto al tercer objetivo específico se identificó que existe relación positiva muy débil entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Acorde al cuarto objetivo si existe una relación positiva débil entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.
- Finalmente, en el quinto objetivo se identificó que, si existe relación débil entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020.

## REFERENCIAS

- Apaza,R.(2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II*,(Tesis de licenciatura) Perú, Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7515>
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Águila, A., Calcines,M., Monteagudo de la Guardia, R., y Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129
- Barraza, A.& Silerio,J.(2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior. *Dialnet,volumen número 7*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
- 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*, 7, 77-82.
- Canchi,A. (2017). *Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín. 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.Facultad de Medicina. Repositorio Institucional – UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4275>
- Cannon WB (1935). Stresses and strains of homeostasis. *Amer. J,Med. Scielo*.

- Cartagena, M (2008). "Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria", *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, vol. 6 (3). Recuperado de: <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>,
- Castillo,I.;Barrios ,A., & Alvis,L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). ISSN: 0124-2059. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
- Cerna,R.(2018). Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima.(Tesis para grado de maestro, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/4383>
- Chrousos, G.P. & Gold, P.W. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *Journal American Medical Association*. (267, 9): 1244-1252.
- Cordova, I. B. D. (2015). *Estrés y su Asociación en Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Facultad de Medicina.*, 1–125.
- Cordova,D & Irigoyen,E. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].Repositorio Digital de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
- Cusihuallpa, J. (2016). *Hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes universitarios.* (Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú. Repositorio de la Universidad Alas Peruanas. Recuperado de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/3920>
- Dzul, M. (2013). Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://url2.cl/9jZmp>
- Escajadillo,A.(2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018* (tesis de post grado ).Universidad Cesar Vallejo. Perú. Recuperado de : <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/31690>

- Fernández, F. (1988). Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación, Madrid. ed. Santillana.
- Galvez,A& Garcia,K.(2016). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de enfermería Universidad Nacional De Trujillo, 2016* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo). <https://1library.co/document/dy4ojo9z-habitos-estudio-academico-estudiantes-enfermeria-universidad-nacional-trujillo.html>
- Germosén, Y. (2010). Slideshare. Obtenido de : <https://es.slideshare.net/YokastaGermosnAlmonte/1-signos-y-sintomas-28-oct-201013005767>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación . México: Edamsa imoresiones S.A de C.V
- La Rosa, y Ochoa,G. (2018). *Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado]. Repositorio Digital de la Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28857>
- Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España, Martínez Roca.
- McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. Brain Research, (886,1-2), 172-189.
- Marín,M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. RIDE *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11).Vol,6. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4981/498150319040>
- Martinez,L. (2019) *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. [Tesis de licenciatura, Pontifica Universidad Católica del Perú].Repositorio Digital de la Pontifica Univerdiad Católica del Perú. Recuperado de: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%ADnez\\_Quispe\\_Estr%C3%A9s\\_acad%C3%A9mico\\_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%ADnez_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Miranda, O. (20 de Octubre 2019). Ansiedad en el Campus. *La republica*.  
<https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus/>
- Mondragon (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Mexico..  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672017000200661](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661)
- Nora, N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote*. (Tesis para maestría). Perú
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia: International Thompson Editores
- Perales, E. (2018). *Estrés y rendimiento académico de estudiantes de inglés del centro de idiomas de la upla*. Universidad Nacional del Centro del Perú. (Tesis de maestría). Repositorio de la Universidad Nacional Del Centro del Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4445?show=full>
- Ramos, J. (2019). *Estrés académico en relación al estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana UNA-Puno 2019*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Antiplano). Repositorio Institucional – UNAP.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13245>
- Regueiro, A. (s,f). ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?. Universidad de Málaga.  
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Reynoso, L., & Nisenbaum, I. (2002). *Psicología y salud*. México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur*. (Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Sánchez, C. S. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. 18va ed. México. ed. Aula Santillana

Universidad de Granada (2001). Síntomas del estrés. Recuperado de:

<https://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

Valero (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. (Tesis de bachiller). Perú,

Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvaj.k.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, L., (2018) *.Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5º grado del nivel secundario en la institución educativa santísima niña maría de Tacna, 2017*". (Tesis de postgrado). Perú. Recuperado

de: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/618>

Venancio, G., (2011) *estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana*. Universidad Federico Villareal Perú. (Tesis de licenciatura)

Repositorio Universidad Federico Villareal.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

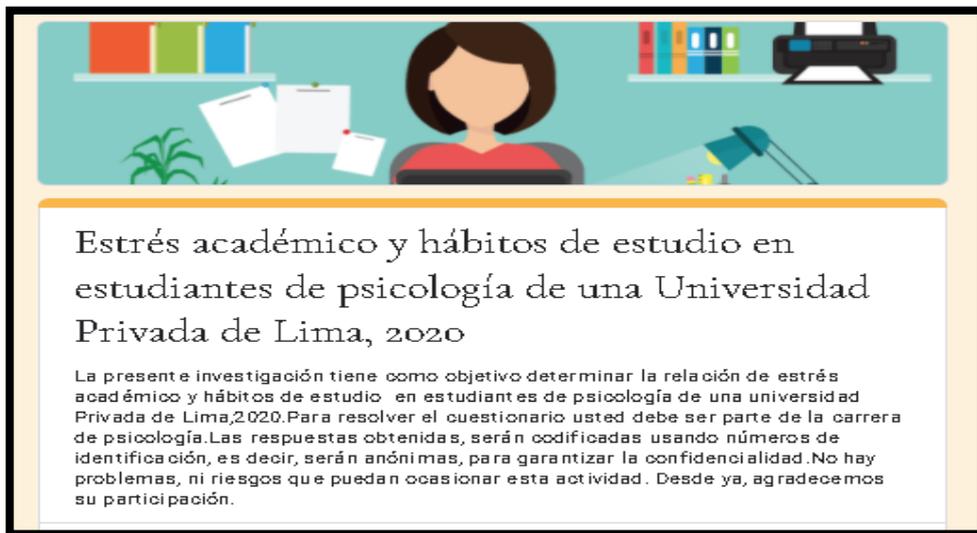
Vicuña, L. (1998) *Inventario de hábitos de estudio*, Lima Perú, Editorial LAVP.

Zárate, N.; Soto, M.; Martínez, E.; Castro, M.; García, R.; & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. Recuperado de:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)

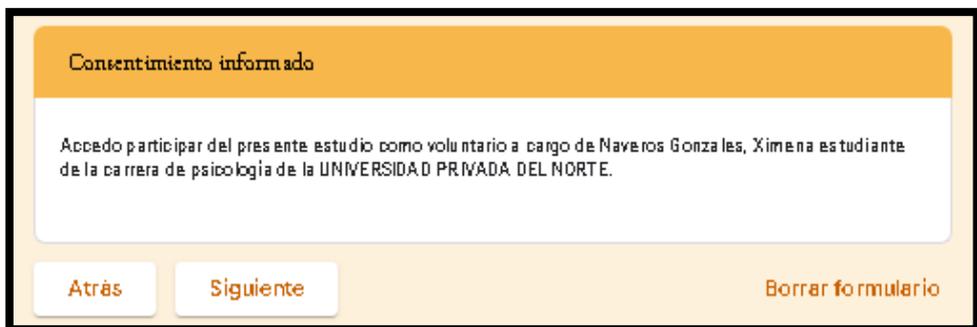
## ANEXOS

### Nº1. Consentimiento Informado de forma virtual.



**Estrés académico y hábitos de estudio en  
estudiantes de psicología de una Universidad  
Privada de Lima, 2020**

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad Privada de Lima, 2020. Para resolver el cuestionario usted debe ser parte de la carrera de psicología. Las respuestas obtenidas, serán codificadas usando números de identificación, es decir, serán anónimas, para garantizar la confidencialidad. No hay problemas, ni riesgos que puedan ocasionar esta actividad. Desde ya, agradecemos su participación.

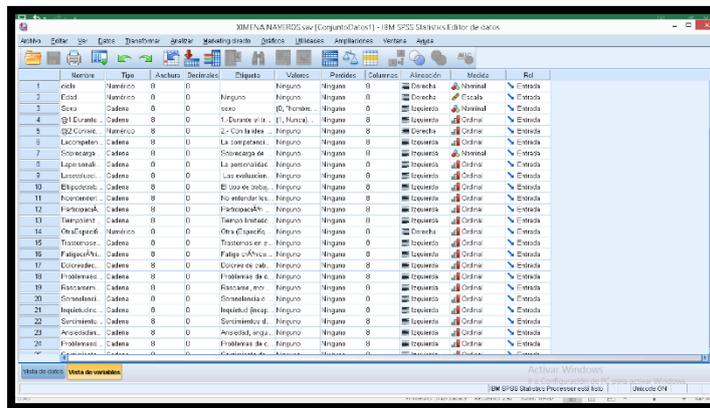


**Consentimiento informado**

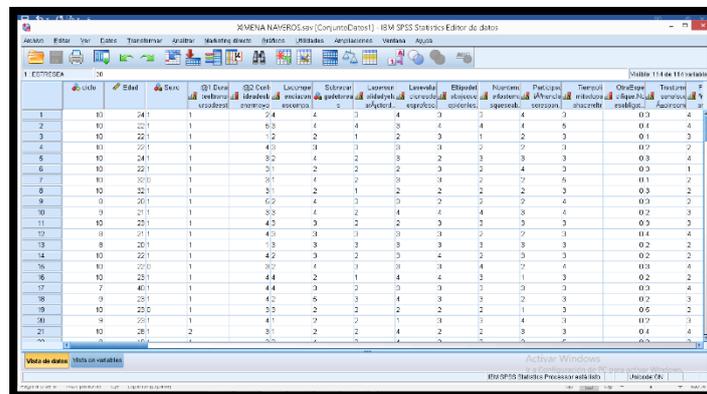
Accedo participar del presente estudio como voluntario a cargo de Naveros Gonzales, Ximena estudiante de la carrera de psicología de la UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE.

[Atrás](#) [Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

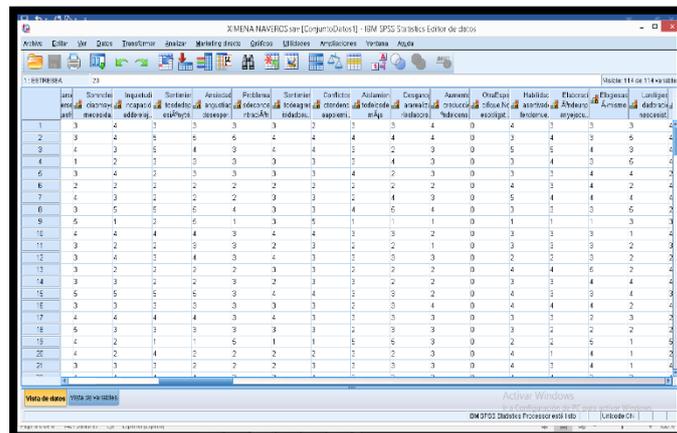
Nº 2 Base de datos



Nombre	Tipo	Aschen	Destacado	Objeto	Valores	Posibles	Delimitado	Alineado	Modific	Rot
1	Texto	8	0	Ninguno	Ninguno	0		Derecha	Normal	Estado
2	Fecha	8	0	Ninguno	Ninguno	0		Derecha	Escala	Estado
3	Texto	8	0	ningo	(0, Ninguno)	0		Izquierda	Normal	Estado
4	Q1 Curvili	8	0	1 - Durante el a...	(1, Ninguno)	0		Izquierda	Ordinal	Estado
5	Q2 Const.	8	0	2 - Con la idea	Ninguno	0		Derecha	Ordinal	Estado
6	Lacompete	8	0	La competencia	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
7	Sonwarga	8	0	Sonwarga de	Ninguno	0		Izquierda	Normal	Estado
8	Lapersonali	8	0	La personalidad	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
9	Larevolucio	8	0	Las evoluciones	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
10	Elaprovech	8	0	El aprovechamiento	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
11	Nonconocer	8	0	No entender los	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
12	Participacion	8	0	Participacion	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
13	Tiempoinstr	8	0	Tiempo instr	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
14	OtraEspecific	8	0	Otra Especific	Ninguno	0		Derecha	Ordinal	Estado
15	Trastorno	8	0	Trastorno en e...	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
16	FatigaAcadem	8	0	Fatiga Académica	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
17	Estadocriter	8	0	Estado de criterio	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
18	Problemas	8	0	Problemas de c...	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
19	Razonam	8	0	Razonamiento	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
20	Conocimiento	8	0	Conocimiento	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
21	Inquietud	8	0	Inquietud física	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
22	Sentimiento	8	0	Sentimiento de	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
23	Aprendizaje	8	0	Aprendizaje	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado
24	Problemas	8	0	Problemas de c...	Ninguno	0		Izquierda	Ordinal	Estado



Q1 Curvili	Edad	Sexo	Q2 Const.	Lacompete	Subordinacion	Lapersonali	Larevolucio	Elaprovech	Nonconocer	Participacion	Tiempoinstr	OtraEspecific	Trastorno	FatigaAcadem	Estadocriter	Problemas	Razonam	Conocimiento	Inquietud	Sentimiento	Aprendizaje	Problemas	
1	10	247	1	24	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
2	10	221	1	62	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	10	221	1	12	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	10	221	1	43	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	10	241	1	32	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	10	221	1	51	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	10	320	1	31	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	10	321	1	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	9	201	1	62	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	9	211	1	35	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	10	221	1	42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	9	211	1	43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	8	201	1	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	10	221	1	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	10	220	1	32	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	10	251	1	44	2	1	4	4	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
17	7	401	1	44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	9	231	1	42	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	10	230	1	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	9	231	1	41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	10	251	2	31	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	9	160	1	30	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



Q2 Const.	Edad	Sexo	Q1 Curvili	Lacompete	Subordinacion	Lapersonali	Larevolucio	Elaprovech	Nonconocer	Participacion	Tiempoinstr	OtraEspecific	Trastorno	FatigaAcadem	Estadocriter	Problemas	Razonam	Conocimiento	Inquietud	Sentimiento	Aprendizaje	Problemas	
1	3	4	3	3	3	2	3	4	0	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	5	5	5	4	3	3	4	6	4	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	5	1	2	3	1	3	5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	3	2	2	2	2	3	3	2	2	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	3	2	2	2	3	3	2	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	4	2	1	1	5	1	1	5	5	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	0	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
21	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	0	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3

N° 3 Cuestionarios

**Inventario SISCO de estrés académico**

Nombres y Apellidos:

Grado:

Edad:

sexo:

**Dimensión Estresores**

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (especifique)					

**Dimensión Síntomas**

1. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

<b>Reacciones Físicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones Psicológicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Dificultades para concentrarse.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones Comportamentales</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencia a polemizar, discutir o					

pelear.					
Aislamiento de los demás.					
Desánimo para realizar las labores escolares.					
Comer más o comer menos alimentos.					
Otra _____ (especifique)					

### Dimensión Estrategias

2. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Concentrarse en resolver la situación preocupante					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación preocupante)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: _____ Especifique					

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 (Luis Vicuña Pari)

<b>¿Cómo estudia usted?</b>	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.		
<b>¿Cómo hace usted sus tareas?</b>		
13-Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14-Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15- Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16- Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema		
17- En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18- Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19- Dejo para el último momento la 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.		
<b>¿Cómo se prepara usted para sus exámenes?</b>		

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.		
<b>¿Cómo escucha usted sus clases?</b>		
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- Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular		
<b>¿Qué acompaña sus momentos de estudios?</b>		
47- Requiere de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
48- Requiere de la compañía de la TV para estudiar.		
49- Requiere de tranquilidad y silencio para estudiar.		
50- Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
51- Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
52- Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
53- Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
54- Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
55- Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		

## **Anexo 4 Matriz de consistencia**

TITULO	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.	<p><b>General</b> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</p>	<p><b>General</b> Establecer la relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p>	<p><b>General</b> Existe relación significativa entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020</p>	No experimental Correlacional Transversal	<p><b>V1= Estrés académico. Dimensiones</b> - Estresores - Síntomas: - Estrategias de afrontamiento:</p> <p><b>V2= Hábitos de estudio. Dimensiones</b> - ¿Cómo estudia usted? - ¿Cómo hace usted sus tareas? - ¿Cómo prepara usted sus exámenes? - ¿Cómo escucha usted sus clases? ¿Qué acompaña sus momentos de estudios?</p>
	<p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre los estresores y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe entre los síntomas físicos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020?</li> </ul>	<p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima,2020.</li> <li>Describir los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima,2020.</li> <li>Determinar la relación entre los estresores y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</li> <li>Determinar la relación entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</li> <li>Determinar la relación entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</li> <li>Determinar la relación entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020</li> <li>Determinar la relación entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020</li> </ul>	<p><b>Específicas</b></p> <p>Existe relación significativa entre los estresores y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas físicos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas psicológicos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre los síntomas comportamentales y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamientos y hábitos de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.</p>		

## Anexo 5 Matriz instrumental

Título	Variables	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020.	<b>Variable 1</b>  Estrés académico	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo	Estudiantes de psicología de una universidad privada de lima, 2020	Inventario SISCO del estrés académico. Arturo Barraza Macías (2007), Adaptado en Perú por López (2017)
			Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		
			La personalidad y el carácter del profesor		
			Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		
			El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		
			No entender los temas que se abordan en la clase		
			El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		
			No entender los temas que se abordan en la clase		
			Otra _____ (Especifique)		
		Síntomas: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	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 uñas, frotarse, etc.		
			Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
			Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		
			Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		
			Ansiedad, angustia o desesperación.		
			Problemas de concentración		
			Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		
			Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		
			Aislamiento de los demás		
			Desgano para realizar las labores escolares		
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					
Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)				
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				
	Elogios a sí mismo				
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				
<b>Variable 2</b>  Hábitos de estudio	¿cómo estudia usted?	Búsqueda de información sobre la situación	Estudiantes de psicología	Inventarios de Hábitos de Estudio CASM-85- CASM- 85 – (Vicuña)	
		Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			
		Otra _____ (Especifique)			
		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 aclararlos.			
		Busco de inmediato en el diccionario 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.			
		Leo parte por parte y repito varias veces			
		hasta recitarlo de memoria.			
		Trato de memorizar todo lo que estudio.			

		<p>Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas</p> <p>Me limito a dar una leída general a todo lo que voy leyendo y estudio</p> <p>Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.</p> <p>Estudio solo para los exámenes.</p>	
	¿Cómo hace usted sus tareas?	<p>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.</p> <p>Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.</p> <p>Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.</p> <p>Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.</p> <p>En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos.</p> <p>Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.</p> <p>Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.</p> <p>Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.</p> <p>Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.</p> <p>Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</p>	
	¿Cómo se prepara usted para los exámenes?	<p>Estudio por lo menos dos horas al día.</p> <p>Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.</p> <p>Cuando hay examen oral, recién en el salon reviso mis apuntes</p> <p>Me pongo a estudiar el mismo día del examen.</p> <p>Repaso momentos antes del examen.</p> <p>Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.</p> <p>Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.</p> <p>Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.</p> <p>Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.</p>	
	¿Cómo escucha usted sus clases?	<p>Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.</p> <p>Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.</p> <p>Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.</p> <p>Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.</p> <p>Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.</p> <p>Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado.</p> <p>Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.</p> <p>Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.</p> <p>Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.</p> <p>Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.</p> <p>Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.</p> <p>Mis pensamientos o fantasías me distraen</p> <p>Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer la salida.</p> <p>Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.</p> <p>Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular</p>	
	¿Qué acompaña sus momentos de estudios?	<p>Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.</p>	

		Requiero de la compañía de la TV para estudiar.	
		Requiero de tranquilidad y silencio para estudiar.	
		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.	
		Estar conectado por mi celular u otro medio, con mis redes sociales	