

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD

Carrera de PSICOLOGÍA

“HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Julia Micaela Jara Cancino

Asesor:

Mg. Susan Fabiola Galloso Baca
<https://orcid.org/0000-0002-3884-5469>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Ma. David Aranaga Zavaleta	18186656
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Ma. Kathia Olórtogui Prado	45336401
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Dra. Romy Díaz Fernandez	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	1library.co Fuente de Internet	

DEDICATORIA

A Dios por permitir lograr uno de mis objetivos de forma satisfactoria. A mi familia, por ser mi motor, mi fuerza y mi apoyo incondicional en lo largo de mi carrera universitaria. A mi asesora, por brindarme sus conocimientos y orientarme en el desarrollo de esta investigación. A mi amistad sincera Fátima, por ser mi mayor fuerza en cada momento.

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien me ha cuidado y guiado a poder seguir adelante. A mi familia, por brindarme la oportunidad de estudiar una carrera. A mi asesora, por saber orientarme y resolver cada duda que se ha presentado en esta investigación. A mi amistad sincera Fátima, por nunca dejar que me rinda y estar en los momentos más difíciles conmigo ayudándome a superarlos.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.4. Hipótesis	20
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS	30
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	36
REFERENCIAS	41
ANEXOS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Correlación de Spearman de las variables hábitos de estudio y estrés académico y sus dimensiones del estudio.....	30
Tabla 2: Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Estresores académicos	31
Tabla 3: Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Sintomas Estresores	32
Tabla 4: Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Estrategias de Afrontamiento	33
Tabla 5: Distribución y frecuencia de la variable hábitos de estudio.....	34
Tabla 6: Distribución y frecuencia de la variable estrés académico	35

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo general determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo, la investigación empleó enfoque cuantitativo, de tipo observacional mediante un diseño correlacional, permitió contar con herramientas que justifiquen validez y confiabilidad a los instrumentos que evalúan los hábitos de estudio y el estrés académico, obteniendo como resultados que en la variable hábitos de estudio predomina la categoría tendencia positiva con 29%, categoría positivo con 16% y la categoría muy positivo con 6%, mientras que en la variable estrés académico predomina el nivel alto con 56%, seguido del nivel medianamente alto con 28%, llegando a la conclusión de que no existe relación ($r=0,204$) significativa ($p>0,05$) entre las variables hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada.

PALABRAS CLAVES: Hábitos de estudio, Estrés académico, estudiantes.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la sociedad actual, el estrés académico se presenta como uno de los desafíos más significativos que afecta a las personas, este es un tema no muy hablado. En la década de los noventa se comenzó con la indagación y teorización sobre este tópico (Berrío & Mazo, 2011). Esta problemática se hace presente en todos los grados académicos, pero en mayor medida con los estudiantes en formación académica media y superior. Las exigencias en el tiempo de universidad tienen mayor demanda a diferencia de otros niveles educativos, por distintos motivos, puesto que los alumnos se encuentran expuestos al cumplimiento de diversos compromisos, metas, desafíos y compromisos como beneficio de las diferentes actividades educativas que tienen, las cuales ocasionan en el estudiante estrés. (Feldman, et al., 2008; De la Fuente, Cardelle – Elawar, 2009; Furlan, 2013). Debe ser primordial cuidar de la salud del estudiante universitario, este no solo se muestra preocupado por adquirir conocimientos y nuevos saberes o por tener altas calificaciones, sino al mismo tiempo estar pendiente de mantener una nutrición adecuada, una mejor gestión del estrés, descansar debidamente por las noches, etc., ya que al desarrollar estresores manifestará una falta de concentración, declive del rendimiento académico, dolores en distintas zonas del cuerpo como la espalda y cuello, dificultad para dormir, entre otras.

A nivel internacional, se observa que en España el estrés académico se encuentra en un nivel alto, teniendo un 84% (Nielsen, 2014), por otro lado, en Estados Unidos, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2007) pudo identificar una proporción significativa de la población muestra estrés extremo, en los últimos años se considera que hubo un incremento. En Cuba, el estrés académico es bastante habitual formando parte de la

población educativa en un 76%, el cual predomina más en las mujeres (Román et al., 2008), por último, en Chile se presenta un 80% de estrés en la población (Cetep, 2016). A nivel mundial según los estudios se conoce que los alumnos de formación superior presentan un índice elevado de estrés académico, se reconoce en el rango de estrés moderado que este supera el 67% de la población (Román et al., 2008).

A nivel nacional, hay un 30% de la población de Lima y Callao que presentan un alto nivel de estrés, Ministerio de Salud (MINSA, 2014), en Ica, se ha observado que el estrés afecta al 86.9% de la población universitaria, con un grado de intensidad clasificado como moderadamente elevado. (Tasayco, 2018), asimismo en Cuzco se presenta un estrés medio con un 72% de estudiantes que lo presentan (Challco, 2019), por último, en Trujillo se encontró un 13% de la población en nivel alto con respecto al estrés académico y un 87% en nivel moderado (Zavaleta, 2020). Se ha encontrado un estudio realizado que reporta que seis de diez estudiantes manifiestan tener estrés en su vida en el último año (Instituto de Análisis y Comunicación Integración, 2015).

Los hábitos de estudio podrían llegar a relacionarse con el estrés académico, estos podrían llegar a disminuirlo, ya que estos son maneras distintas que utiliza el estudiante para aprender, ya sean acciones para una mejor organización del tiempo y espacio, adecuados métodos de aprendizaje, una correcta disciplina y dedicación. Sin todo ello, el alumno no tendría un apropiado aprendizaje y produciría estrés en su persona, tanto de manera física, mental o de conducta, esto causado por las demandas académicas que no son enfrentadas de manera asertiva. Cabe mencionar, que los factores que intervienen en el estudiante para que

posee hábitos de estudio, son la motivación para cumplir con las tareas y actividades académicas, el interés por los estudios y aprovechar lo aprendido (Zárate et al., 2018).

En cuanto a los antecedentes internacionales, se han considerado los siguientes:

Kloster y Perotta (2019), desarrollaron un estudio el cual tuvo como objetivo general de examinar el estrés académico en los educandos y las estrategias de afrontamiento en alumnos que se encuentren en el nivel universitario, de tipo descriptivo-comparativo, conformada por 163 alumnos universitarios, empleando como herramienta el SISCO del Estrés Académico, el cual es un inventario del autor Barraza Macías (2007), este concluyó que los estudiantes de nivel universitario se mostraban de manera “moderado” en cuanto a la variable de estrés académico en su gran parte.

Pacheco (2017), realizó una investigación, el objetivo fue establecer y examinar como la percepción del entorno de los universitarios se hace presente de manera que genere estrés y como se relaciona el rendimiento académico en alumnos de enfermería en la Universidad Privada de Puerto Rico, el estudio tiene un diseño de investigación de tipo transversal, su muestra fue de 168 universitarios, se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico, llegando a concluir que los universitarios de los programas de curso asociado y Bachilleres de la carrera pertenecen a un conjunto homogéneo en términos de su percepción y síntomas de la variable estudiada.

Peinado (2018), el objetivo de esta investigación fue favorecer al progreso de las enseñanzas en nivel medio, al ofrecer estrategias destinadas a acortar el estrés académico en los educandos, El estudio se enmarca en un enfoque descriptivo y se llevó a cabo con una muestra de 69 estudiantes, se manejó el inventario del SISCO de Estrés Académico y el Test

de Habilidades, obteniendo como conclusión que el estrés se encuentra relacionado en el ámbito estudiantil en los educandos del Instituto Nacional de Educación Diversificada de San Pedro Sacatepéquez en Guatemala, de tal manera causa que las destrezas cognitivas se vean afectadas y no tengan un correcto funcionamiento ocasionando un aprendizaje incompleto en los alumnos.

Santos (2017), el propósito de esta investigación consistió en reconocer la frecuencia y los elementos vinculados a la variable de estrés académico en los universitarios de Ciencias de la Salud correspondientes a la Universidad Católica en Cuenca durante su periodo 2016, es un estudio de tipo de transversal, conformado por 358 universitarios, en este estudio, se empleó un formulario que incluía variables demográficas y otros elementos asociados. Además, se utilizaron las siguientes herramientas de evaluación: el cuestionario de APGAR, el test de AUDIT, la escala de Hamilton, el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el inventario de Estrés Académico SISCO, la conclusión reveló que los elementos de riesgo identificados fueron los estudiantes de Medicina y Odontología, a diferencia de los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica y Enfermería los cuales se consideraron como factores protectores frente al estrés académico.

Bello y Chocrón (2015), el objetivo de este estudio fue instaurar la correlación de ambas variables: estrés académico y autoeficacia académica, en educandos de psicología de la Universidad Central de Venezuela, su diseño de investigación es no experimental, con una muestra de 124 alumnos, se emplearon dos pruebas: una escala venezolana desarrollada por Bayed (2004) para medir el estrés académico en universitarios, y una escala adaptada a la población venezolana basada en su versión original en población estadounidense

desarrollada por Zajacova y Espenshade (2005), las conclusiones de la investigación indicaron que no se encontró una correlación inversa y moderada correspondientes al estrés académico y la autoeficacia académica en alumnos de la carrera mencionada de la Universidad Central de Venezuela.

En cuanto a los antecedentes nacionales, se han considerado los siguientes:

Rosales (2016), desarrolló una investigación la cual su propósito fue determinar la relación de la variable "estrés académico" y "hábitos de estudio" en alumnos de psicología en una institución superior privado de Lima Sur, su diseño de la investigación se ajustó a un enfoque correlacional de tipo no experimental con un diseño transversal, conformado por 337 alumnos como su muestra, para recopilar los datos, se hizo uso del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el Inventario SISCO de Estrés Académico, la conclusión obtenida fue que el 80,50% de los estudiantes presentaba nivel promedio en la primera variable de estrés, mientras que el 78,99% mostraba un nivel promedio en la segunda variable. Del mismo modo, se descubrió que existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre los niveles de estrés académico y hábitos de estudio.

Ortega (2012), la finalidad de esta investigación fue determinar si se presenta correlación en la variables: " hábitos de estudio" y "rendimiento académico" en estudiantes de secundaria cursantes al segundo año, en un colegio público ubicado en el Callao, Lima en el periodo del año 2009, se trata de un enfoque cuantitativo en forma descriptiva, con un diseño correlacional, que utilizó una muestra no probabilística compuesta por 59 estudiantes., para este estudio se aplicó el Inventario CASM – 85 de hábitos de estudio y el Acta Consolidada de Evaluación de Educación Básica Regular del Nivel de Educación

Secundaria 2009, se obtuvo como resultado la presencia de una correlación de tipo directa alta, entre ambas variables en los alumnos que cursan el segundo año de secundaria; la cual destaca dos dimensiones: de resolución de tareas y elaboración de exámenes.

Tasayco (2018), su objetivo fue representar las peculiaridades estresantes en los universitarios que cursan la carrera de enfermería desde el primer hasta el octavo ciclo en la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, Perú, durante el período 2018, su estudio tuvo enfoque cuantitativo - no experimental, la muestra fue constaba de 199 universitarios, se aplicó el Inventario SISCO, llegando a la conclusión de que el contexto más estresor es el exceso de trabajos, la cual se confronta con la producción de un método para elaborarlas, los cuales presenta algunos de los síntomas más habituales como: la sensación constante de fatiga y la dificultad para mantenerse despierto o alerta durante el día.

Alva (2020), el propósito de este trabajo de investigación radica en detallar el grado de estrés académico que experimentan los educandos y las estrategias de afrontamiento que hacen uso con regularidad en una institución de educación superior privada situada en Lima-Norte., el estudio se encuadra en la categoría descriptiva de diseño transversal y no experimental, el cual involucra a 401 universitarios y emplea el Inventario SISCO, que fue adaptado por Puestas en el año 2010, llegando a concluir que el nivel de estrés en el ámbito académico en su totalidad corresponde al 39% en nivel alto y el 52.8% de los estudiantes en un centro educativo de Lima-Norte muestra un nivel bajo de estrés.

Solano (2020), el propósito de este trabajo se centró en investigar la relación entre la variable de "hábitos de estudio" y el "estrés académico" en los estudiantes de una

Universidad Pública de Lima, su investigación se clasifica en un enfoque transaccional, en forma descriptivo y correlacional, el estudio involucra una muestra de 316 universitarios y utiliza el Inventario de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña como instrumentos de medición, se concluyó que está presente una correlación positiva entre la variable de hábitos de estudio y los estresores académicos, así como también una relación con los síntomas físicos, psicológicos y conductuales asociados al estrés académico. No obstante, no se halla correlación estadísticamente significativa entre la variable hábitos de estudio y las tácticas de afrontamiento empleadas para enfrentar el estrés académico.

El estrés académico se considera problema psicológico que afecta a los estudiantes cuando este se encuentra sometido en temas escolares, a distintas situaciones que para el alumno son consideradas estresores, las cuales producirán un desequilibrio que estarán presentes de distintas formas como síntomas o indicadores, por lo cual, posteriormente el individuo deberá buscar la manera de poder afrontar esta situación. (Barraza, 2016).

Otros autores definen al estrés como la contestación que tiene el cuerpo frente a cualquier estímulo estresor, situación o contexto estresante agradable o desagradable, las cuales producen reacciones fisiológicas en la persona y son llamadas como síndrome general de adaptación (Selye, 1936). De igual manera, el estrés académico se entiende como aquella situación que es causada por las tareas asignadas en el contexto educativo (Alfonso, 2015). Finalmente, el estrés académico es la forma en que el alumno se adapta a este ámbito, puesto que genera mayor destreza produciendo inquietud y molestias en su persona (Peiro. 2005).

La teoría propuesta por Barraza es la primera teoría en Latinoamérica en abordar este tema específico la cual fue creada para estudiar el estrés académico, nos menciona que la Teoría Sistémica Cognoscitivista del constructo del estrés, propuesta por Barraza, se fundamenta en dos teorías principales: la Teoría de Sistemas de Colle y el modelo de Richard Lazarus de transacción del estrés, esto señala al individuo, el cual se sumerge en situaciones académicas como organización de tareas, horario de clases, relación con los profesores y compañeros, entre otras; todo ello, por un tiempo prolongando produciendo condiciones estresantes dentro de su papel de estudiante. Esta teoría presenta dos postulados: 1) El Postulado Sistémico: Establece que el sujeto se conecta con el entorno en el que se desenvuelve mediante una interacción bidireccional, tanto de entrada como de salida, con el propósito de alcanzar el equilibrio deseado. 2) Postulado Cognoscitivo: Mantiene que la relación que mantiene el sujeto con su ambiente se ve intervenido por la forma en que aprecia lo que se le muestra y a su vez, los medios que posteriormente se emplearán para realizar lo asignado. El postulado sistémico se representa de esta manera, iniciando en el ámbito en que el sujeto se encuentra sumergido y el grupo de escenarios y contextos que se presentan frente a ello (Barraza, 2006).

El constructo del estrés en educación hace presenta las siguientes dimensiones: 1) Estresores: Esta dimensión se refiere a las situaciones o escenarios que la persona percibe como estresantes. 2) Síntomas de estímulo: Esta dimensión señala los distintos síntomas que son generados por el estrés académico tanto en su nivel físico, nivel psicológico y nivel comportamental. 3) Estrategias de afrontamiento: Esta dimensión indica cuales son las estrategias más utilizadas por el estresor para dar solución a esta problemática. (Barraza, 2005).

Los hábitos de estudio es la conducta adquirida que se muestra frente a situaciones en particular de una manera habitual, donde la persona ya no deberá pensar, decidir ni escoger alguna opción sobre cómo va a actuar (Vicuña, 1998).

Otros autores definen los hábitos de estudio como un grupo de comportamientos o rutinas las cuales son empleadas en los alumnos para beneficio suyo en el ámbito académico (Zamora, 2020). Asimismo, se define a como las técnicas, tácticas o estrategias que utiliza el alumno para adquirir de una mejor manera nuevos conocimientos, el empeño que demuestra, la atención y el esfuerzo que realiza en todo este proceso (Cartagena, 2008).

En 1976 se presentó el “Inventario de Hábitos de Estudios”, el cual mide los hábitos que tienen los estudiantes, tanto buenos o correctos. La teoría de Gilbert Wrenn Wrenn nos dice que tiene 4 dimensiones para poder reconocer los hábitos apropiados frente al contexto educativo, tenemos: 1) Técnicas de lectura y mejora de apuntes: Nos habla de las distintas estrategias que tiene el estudiante para leer y la habilidad para identificar lo más relevante de los contenidos. 2) Hábitos de concentración: Esto sucede cuando la persona no se distrae, se enfoca en estudiar o realizar alguna tarea hasta concluirla. 3) Distribuir el tiempo y tener mejor relación social durante el estudio: El cual se refiere a como es repartido el tiempo y planificación de las tareas. 4) Hábitos y actitudes: Este punto se describe a dedicación, sentimientos y cualidades que se tengan sobre los estudios y a la repercusión que tendrá ello sobre su educación (Vicuña, 1975).

Se elaboró una teoría sobre los hábitos de estudio, la cual se adaptó a un contexto con estudiantes de Perú, teniendo 5 dimensiones: 1) El estudio: Es la forma que utiliza el estudiante para una mejor comprensión de sus temas. 2) Las clases: La manera en cómo el estudiante se desarrolla en el salón, aquí se podrá apreciar si el alumno está atento o no, si es que tiene dudas y las aclara, si se organiza en sus deberes. 3) Las tareas: Vienen a ser los trabajos que son encargados por cada área, si es que el alumno entendió el tema, los trabajos son entregados a tiempo, se esmera por presentar una tarea bien hecha. 4) Los exámenes: En esta dimensión nos habla acerca de cómo el estudiante se ha preparado para realizar una adecuada prueba, con qué frecuencia estudio los temas, cuanto tiempo se puso a estudiar o si busca la forma de copiar en su examen. 5) Momentos de estudio: Se refiere a como es alumno planifica tiempo para estudiar y emplea métodos para una mejor comprensión de los temas como anotaciones, subrayados, resúmenes (Vicuña, 1988).

En el presente estudio se justifica la correlación que tiene la variable de hábitos de estudios y la variable de estrés académico en educandos de una Universidad Privada ubicada en Trujillo. Los resultados de esta investigación serán valiosos para abordar y resolver cualquier problema o dificultad que puedan enfrentar los estudiantes en relación con estos dos aspectos.

En lo teórico se justifica el presente estudio, puesto que los resultados permitieron un mayor conocimiento entre ambas variables estudiadas, en los alumnos de una universidad privada, posteriormente se contrastará lo obtenido como resultado, adquiriendo más información de las variables investigadas para así brindar adecuadas recomendaciones e ideas para investigaciones siguientes acerca del tema.

Se justifica en lo práctico, ya que los resultados del siguiente estudio permitieron elaborar y presentar estrategias que ayuden a dar solución a la problemática expuesta, como programas de prevención, programas de intervención los cuales son orientados a mejorar los hábitos que tienen los estudiantes en cuanto al ámbito educativo para disminuir el estrés académico que estos tengan.

Se justifica en lo metodológico, puesto que la investigación presente permitió disponer herramientas que evidencien validez y confiabilidad a los instrumentos que evalúan ambas variables.

Se justifica en lo social, de manera que el siguiente estudio permitió influenciar en los estudiantes a tener adecuados hábitos de estudio en su entorno académico para disminuir el estrés en el ámbito ya mencionado, que se han podido generar, pudiendo así mejorar la calidad de vida en el individuo.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre hábitos de estudio y estresores académicos en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar la relación entre hábitos de estudio y síntomas estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar la relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

1.4.Hipótesis

H1: Si existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

H0: No existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Hipótesis específicas

H1: Si existe relación entre hábitos de estudio y estresores académicos en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

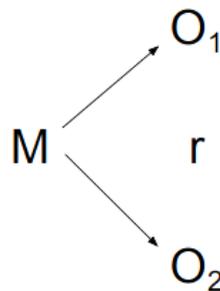
H2: Si existe relación entre hábitos de estudio y síntomas estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

H3: Si existe relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación hizo uso del enfoque cuantitativo, ya que se recolectaron y analizaron datos con el fin de dar respuesta a las preguntas que se han planteado en el estudio, a través de mediciones numéricas, conteos y estadísticas para formar con puntualidad los modelos de comportamiento de la población. El tipo de investigación es la encuesta, es decir se recopilará información mediante inventarios. La investigación siguiente adopta un diseño correlacional, su intención fue evaluar la relación que coexiste entre ambas variables, estudiando y considerando una relación entre estas (Hernández et al., 2014).

Sánchez y Reyes (2015) refieren como esquema para diseño correlacional el siguiente:



Dónde:

M: Muestra.

O₁: Hábitos de estudio.

O₂: Estrés académico.

r: Representa la relación entre O₁ y O₂

2.1. Población y muestra

Se realizó una investigación que incluyó la participación de 141 estudiantes universitarios que se encontraban en el noveno y décimo de Psicología en la Universidad Privada del Norte. Los participantes, incluían a individuos de ambos géneros, los cuales fueron objeto de estudio durante el año académico de 2021 para la recopilación de datos.

El número de individuos que formaron parte de la muestra en la investigación fue de 80 participantes, los cuales fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia.

Los criterios de inclusión de la investigación fueron: alumnos y alumnas, universitarios de los dos últimos ciclos académicos, alumnos que cursaban materias de Psicología, alumnos inscritos en el periodo 2021, alumnos que acepten participar por voluntad propia y alumnos pertenecientes a la Universidad Privada del Norte.

Los criterios de exclusión de esta investigación fueron: estudiantes de otras modalidades de estudio, estudiantes que no tengan la voluntad de ser parte de esta investigación, estudiantes que argumenten mediante el instrumento del Estrés Académico SISICO y el Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85 y hagan un llenado incorrecto de los inventarios.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Se utilizó la metodología de la encuesta como el método principal para recopilar información, la cual se rige por realizar preguntas en relación a las variables que serán medidas (Sampieri et. al, 2003) y los instrumentos que se han manejado para obtener la información necesaria de cada variable, son:

Para medir el nivel de Estrés Académico en los universitarios, se hizo uso del Inventario SISCO. Este instrumento fue desarrollado por Arturo Barraza Macías y adaptado por Puentes en el año 2010 en Lima, Perú. Este instrumento está conformado por 31 ítems, con el propósito de analizar las peculiaridades del estrés en el ámbito académico que tiene el alumno en distintos niveles de educación como: educación media superior, educación superior y educación de posgrado. La adecuada forma de puntuar el inventario es mediante un enfoque sumativo, ya que se trata de una escala tipo Likert. La evaluación puede llevarse a cabo tanto por dimensiones individuales como en su conjunto. Las dimensiones que comprende este instrumento son: situaciones estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Asimismo, la presente investigación alcanzó la validación a través del método de juicio de expertos con la participación de tres expertos en el tramo de psicología especializados en psicología educativa, quienes llevaron a cabo diversas técnicas de validación y revisión para garantizar la idoneidad de los ítems, asimismo la eficacia y relación para calcular la variable del estrés académico, utilizando estadístico V de Aiken el cual alcanzó un valor $V=0.94$, lo que confirma que los ítems muestran validez de contenido.

Además, se logró establecer la validez de constructo a través del método Ítem - Test, con resultados que oscilaron entre -0.19 y 0.94. Estos hallazgos indican que los ítems utilizados son apropiados para medir la variable en cuestión. Se sugiere realizar una revisión específica de los ítems 4, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54 del Inventario CASM – 85, y el ítem 22 del Inventario SISCO, por exponer un puntaje menor a 21.

Igualmente, se obtuvo confirmación de la validación por constructo mediante el método del Ítem - Test en las siguientes dimensiones: 1) Dimensión de Estresores Académicos, alcanzando valores de 0.37 hasta 0.96, evidenciando que estos ítems son admitidos para calcular el estrés académico. 2) Dimensión de Síntomas de estímulo, alcanzando valores de 0.26 hasta 0.93, lo cual evidencia que son válidos los ítems para poder medir la variable. 3) Dimensión de Estrategias de afrontamiento, el cual alcanzan valores de 0.74 hasta 0.91, demostrando que estos ítems son admitidos para calcular el Estrés Académico.

En la investigación, evaluó la confiabilidad del instrumento por medio del método de Consistencia Interna, se hizo uso del coeficiente Alfa de Cronbach, y se consiguió un valor de 0.957. Esto indica que el instrumento utilizado es altamente confiable.

En la dimensión 1, se obtuvo un alfa de 0.917, es decir el instrumento presenta una alta confiabilidad. En la segunda dimensión se alcanzó un alfa de 0.941, es decir presenta

una alta confiabilidad. En la tercera dimensión se alcanzó un alfa de 0.941, es decir presenta una alta confiabilidad.

En la evaluación de la segunda variable, se empleó el Inventario CASM – 85 de Hábitos de Estudio, el cual fue fundado por el autor Luis Alberto Vicuña Peri y adaptado en el año 1998. El instrumento tiene como objetivo calcular y determinar cuáles son los hábitos de estudio que poseen los escolares del nivel secundario y de los universitarios que estén cursando sus primeros ciclos académicos. El inventario puede ser auto administrado y realizarse de manera colectiva o individual, no tiene tiempo de duración, sin embargo, se estima de 15 a 25. Para su calificación se asigna un puntaje por áreas y se toman los valores de: siempre y nunca, Para calcular el puntaje total, se suman los puntajes obtenidos en las cinco áreas del inventario. Luego, se utiliza ese puntaje total para ubicarlo en los baremos o tablas de referencia que permiten determinar el percentil y estrés académico del alumno. El cual dependerá la posición del puntaje de los baremos, y se clasificará en una de las siguientes categorías: muy positivo, positivo, tendencia positiva, tendencia negativa, negativo y muy negativo. Las dimensiones que evalúa este instrumento son: la manera en cómo el estudiante se organiza para estudiar, las tácticas que utiliza en la resolución de tareas, la condición de prepararse ante un examen, la forma en que el estudiante concentra su atención en el aula y su enfoque al estudiar en su hogar.

En cuanto a la validez del presente estudio se logró obtener por medio del método de juicio de expertos con la intervención de tres jueces en el área de psicología especializados en psicología educativa, quienes llevaron a cabo diversas técnicas de validación y revisión para garantizar la idoneidad de los ítems. Además, se evaluó su eficacia y coherencia en la medición de la variable de estrés académico utilizando el estadístico V de Aiken, el cual

arrojó un valor de $V=0.94$. esto confirma que los ítems del instrumento efectivamente demuestran validez de contenido. Además, se logró confirmar la validez de constructo mediante el método Ítem - Test, con valores que oscilaron entre -0.19 y 0.94. Estos resultados respaldan la idea de que los ítems son apropiados y válidos para medir la variable en cuestión. Sin embargo, se sugiere realizar una revisión específica de los ítems 4 y 10, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54 del CASM – 85 del Inventario CASM – 85, y el ítem 22 del Inventario SISCO, por presentar puntajes inferiores a 21.

Igualmente, se obtuvo evidencia de validación de constructo mediante el método Ítem – Test en las siguientes dimensiones: 1) Dimensión Estudio, logrando valores de -0.11 hasta 0.88, esto confirma que los ítems son válidos para poder medir la variable en cuestión, sin embargo, se sugiere llevar a cabo una revisión específica de los ítems 4 y 11, 2) Dimensión Clases, alcanzando un valor menor a 0.21 hasta 0.97, esto indica que, en su mayoría, los ítems son válidos para medir la variable relacionada con el estrés académico, con la excepción del ítem 14. 3) Dimensión Tareas, logrando valores de 0.63 hasta 0.91, esto confirma que los ítems son válidos para medir la variable en cuestión. 4) Dimensión Exámenes, alcanzando un valor menor a 0.21 hasta 0.86, esto sugiere que la mayoría de los ítems son válidos para medir la variable en estudio, con la excepción del ítem 35. 5) Dimensión Momentos de estudio, logrando valores del 0.51 al 0.77, esto confirma que los ítems son válidos para medir la variable Hábitos de Estudio.

En este estudio actual, se evaluó la confiabilidad del instrumento por medio del método de Consistencia Interna, manejando el coeficiente Alfa de Cronbach, y se logró un valor de 0.952. Esto indica que el instrumento utilizado es altamente confiable.

De la misma manera, en la dimensión 1, se obtuvo un alfa de 0.778, indica que el instrumento utilizado en el estudio presenta una confiabilidad adecuada. En la dimensión 2, se obtuvo un alfa de 0.915, es decir el instrumento presenta una alta confiabilidad. En la tercera dimensión, se logró un alfa de 0.930, es decir el instrumento presenta una alta confiabilidad. En la cuarta dimensión, se logró un alfa de 0.858, indica que el instrumento utilizado en el estudio presenta una confiabilidad adecuada. En la dimensión 5, se obtuvo un alfa de 0.821, indica que el instrumento utilizado en el estudio presenta una confiabilidad adecuada.

En cuanto a la recolección de datos en primer lugar se envió un mensaje por medio de WhatsApp informando la finalidad de la investigación, seguido de un formulario de Google donde aceptaban de forma voluntaria cooperar con la misma, asegurando que los datos proporcionados por su persona son confidenciales y solo serán utilizados para fines académicos, en este caso el siguiente estudio, se agradecerá por su colaboración en el desarrollo de los cuestionarios. Finalmente, se compartirá por medio de otro formulario de Google los instrumentos ocultos con el término de "cuestionario" para evitar el sesgo de la evaluación.

En el proceso de los resultados encontramos el análisis estadístico descriptivo, el cual, por medio de tablas se mostrará la distribución y frecuencia de las dos variables en

presentes en la investigación, con sus respectivas dimensiones de las mismas. Por otro lado, en el análisis estadístico inferencial, debido a que el número de la muestra va por encima de los 50 participantes se utilizará la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, en la estadística inferencial estará empleada la prueba de Pearson para encontrar la correlación entre las variables estudiadas.

Este estudio consideró aspectos éticos como honestidad en el acumulo de información obtenida y brindada a los sujetos, en el artículo 49° del código de Psicólogos del Perú, tenemos que la persona evaluada tiene la obligación de estar informada sobre el propósito y resultado de las pruebas aplicadas; autonomía, puesto que la participación de los estudiantes fue voluntaria como se muestra en el artículo 24° el cual nos dice que se debe contar con el consentimiento de los sujetos evaluados; la confiabilidad ya que los datos obtenidos a través de los cuestionarios no serán compartidos y se respetaran los derechos del evaluado, no habrá discriminación por ninguna circunstancia y veracidad en que los datos presentados son reales y bajo ningún motivo hubo manipulación de por medio, en el artículo 26°, nos habla que la información publicada no deberá incurrir falsificación ni plagio. Como parte de la base práctica y teorica pertinente, es importante resaltar que la información resultante es confidencial y utilizada únicamente para fines estudiantiles, según dispone el Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú y de la red Laureate.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Presentación de resultados

Tabla 1

Correlación de Spearman de las variables Hábitos de estudio y Estrés académico.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Hábitos de Estudio	-									
2 Estudio	,236*	-								
3 Clases	,672**	,057	-							
4 Tareas	,790**	-,033	,557**	-						
5 Exámenes	,831**	-,012	,447**	,632**	-					
6 Momentos de estudio	,754**	,159	,329**	,512**	,545**	-				
7 Estrés Académico	,204	-,030	-,061	,095	,272*	,286*	-			
8 Estresores académicos	,240*	-,080	-,048	,214	,303**	,297**	,861**	-		
9 Síntomas estresores	,230*	-,030	-,008	,111	,301**	,282*	,926**	,684**	-	
10 Estrategias de afrontamiento	-,089	,197	-,207	-,258*	-,057	,040	,416**	,294**	,196	-

Nota: * $p < 0.05$. ** $p > 0.01$

Interpretación:

En la tabla 1, en relación a la prueba de hipótesis de Correlación de Spearman, se observa que no se encuentra evidencia de una relación significativa entre la variable Hábitos de Estudio y la variable Estrés Académico, es decir, el que el estudiante tenga correctos hábitos de estudio no está ligado a que su nivel de estrés se encuentre disminuido.

Tabla 2

Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Estresores académicos

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Hábitos de Estudio	-									
8 Estresores académicos	,240*	-,080	-,048	,214	,303**	,297**	,861**	-		

Nota: * $p < 0.05$. ** $p > 0.01$

Interpretación:

En la tabla 2, se observa que la variable "Hábitos de Estudio" muestra correlación estadísticamente significativa con la dimensión "Estresores Académicos", es decir, el universitario puede utilizar correctos hábitos de estudio para poder disminuir las situaciones o escenarios estresantes que se le presenten en el ámbito educativo.

Tabla 3

Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Síntomas Estresores.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Hábitos de Estudio	-									
9 Síntomas estresores	,230*	-,030	-,008	,111	,301**	,282*	,926**	,684**	-	

Nota: * $p < 0.05$. ** $p > 0.01$

Interpretación:

En la tabla 3, se observa que la variable “Hábitos de Estudio” tiene correlación estadísticamente significativa con la dimensión “Síntomas Estresores”, es decir, el estudiante podrá rendir mejor frente a una situación estresante que le genere algún síntoma como dolor de cabeza, sensación de cansancio o decaimiento, todo ello, por la práctica de correctos hábitos de estudio.

Tabla 4

Correlación de Spearman de la variable Hábitos de estudio y la dimensión Estrategias de Afrontamiento.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Hábitos de Estudio	-									
10 Estrategias de afrontamiento	-,089	,197	-,207	-,258*	-,057	,040	,416**	,294**	,196	-

Nota: * $p < 0.05$. ** $p > 0.01$

Interpretación:

En la tabla 4, se observa que la variable “Hábitos de Estudio” no presenta correlación estadísticamente significativa con la dimensión “Estrategias de Afrontamiento”, es decir, el estudiante al sentir que está pasando por un momento de estrés en el ámbito estudiantil, no encuentra la manera correcta o se le dificulta dar solución a esta problemática.

Tabla 4

Distribución y frecuencia de la variable Hábitos de estudio

Niveles	Categorías	<i>n</i>	%
Hábitos Adecuados	Muy Positivo	5	6%
	Positivo	13	16%
	Tendencia Positiva	23	29%
Hábitos Inadecuados	Tendencia Negativa	36	45%
	Negativo	3	4%
	Muy Negativo	0	0%

Nota: $N=80$; n = frecuencia; % = porcentaje

Interpretación:

En la tabla 4, se presenta la distribución y frecuencia de la variable "Hábitos de estudio", se puede observar que en la muestra del estudio existe predominio de hábitos de estudio adecuados con 51%, a diferencia del 49% que presenta hábitos de estudio inadecuados. Asimismo, teniendo en cuenta las categorías, se menciona la categoría Tendencia Negativa con 45%, seguido por la categoría Tendencia Positiva con 29%, categoría Positivo con 16% y las categorías Muy Positivo y Negativo con 6% y 4%, más no se presenta registro en la categoría Muy Negativo. Es decir, 39 de cada 80 estudiantes universitarios presentan hábitos de estudio inadecuados.

Tabla 5*Distribución y frecuencia de la variable Estrés Académico*

Nivel	<i>n</i>	%
Alto	45	56%
Medianamente alto	22	28%
Medio	12	15%
Medianamente Bajo	1	1%
Bajo	0	0%

Nota: N= *Nota:* N=80; *n* = frecuencia; % = porcentaje

Interpretación:

En la Tabla 5, se muestra la distribución y frecuencia del estrés académico. Los datos indican que en la muestra estudiada prevalece el nivel "Alto" de estrés académico, con un porcentaje del 56%, seguido por el nivel Medianamente Alto con un 28%. Es decir 8 de 10 estudiantes universitarios presentan estrés académico.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El objetivo principal del trabajo de investigación fue diseñado con el propósito de determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; los resultados obtenidos muestran que no existe correlación entre ambas variables ($r=0,204$) significativa ($p>0,05$), como se observa en la tabla 1. Al respecto Rosales (2016), Se identificó una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el nivel de estrés académico y los patrones de hábitos de estudio, según Cartagena (2008) nos defines los hábitos de estudio como las técnicas, formas, maneras, habilidades o estrategias que el estudiante hace uso para obtener de una mejor manera nuevos conocimientos, las ganas y perseverancia que manifiesta, la concentración y esmero que se realiza en todo su proceso, los resultados del estudio rechazan los descubrimientos de Rosales en su estudio, puesto que no se evidenció la existencia de correlación. Por tal, en base a nuestros resultados podemos darnos cuenta que el estudiante universitario al tener adecuados o inadecuados hábitos de estudio, no tendrá un impacto en generarle estrés académico.

En relación objetivo específico 1 que es identificar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; según los resultados señalan que existe predominio en la categoría Tendencia Negativa con 45%, seguido por la categoría Tendencia Positiva con 29%, categoría Positivo con 16% y la categoría Muy Positivo con 6%, como se observa en la tabla 2. Se dice que, 39 de cada 80 universitarios muestran hábitos de estudio inadecuados viéndose reflejado en su desempeño académico. Al respecto Ortega (2012) se

observa una relación significativamente fuerte y directa entre los niveles de la segunda variable investigada y rendimiento académico en los educandos. Por otro lado, Zamora (2020) señala que los hábitos, rutinas o prácticas que tenga un estudiante originaría beneficios en su entorno académico, los resultados obtenidos en esta investigación rechazan los hallazgos de Ortega en su estudio, puesto que se evidencia que en los estudiantes predominan la práctica de hábitos académicos adecuados. Con respecto, a nuestros resultados obtenidos, Podemos notar que la mayoría de los estudiantes exhiben hábitos de estudio adecuados, lo que contribuye positivamente a su rendimiento académico mejorado.

Con respecto al segundo objetivo específico que es identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; los resultados que indican una prevalencia del nivel alto de estrés académico en un 56% de la muestra, seguido por un nivel medianamente alto en un 28%, como se observa en la tabla 3, es decir 8 de cada 10 universitarios muestran estrés académico, lo que se ve afectado en su rendimiento académico. Al respecto Kloster y Perotta (2019) nos dicen que la mayoría de los universitarios manifiestan su nivel de estrés académico en un rango moderado. Por otro lado, Alfonso (2015) señala que el estrés académico se obtiene a las distintas solicitudes que se originan en el entorno académico, los resultados de la investigación rechazan los descubrimientos de Kloster y Perotta en su estudio, dado que se observa un predominio de un nivel elevado de estrés académico en los estudiantes, esto podría ejercer una influencia en su proceso educativo. De esta manera, con nuestros resultados obtenidos podemos deducir que existe un mayor porcentaje de estudiantes que poseen estrés académico, ya sea que estos tengan adecuados o inadecuados hábitos de estudio.

El objetivo específico 3, es identificar la relación entre hábitos de estudio y estresores académicos en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, se obtuvieron los resultados los cuales nos dicen que no existe una correlación puesto que ($r = 0,240$) significativa ($p < 0,05$) tal es observable en la tabla 1, nos dice que a mayor práctica de correctos hábitos de estudio existirá mayores estímulos estresores en los estudiantes universitarios. Al respecto Solano (2020) comenta que se consigue constatar que existe una correlación positiva con respecto a los hábitos de estudio y los factores generadores de estrés académico, según Barraza (2016) señala al estrés académico estar presente en el alumno al estar sometido a escenarios que para su persona son estresantes, lo cual le causará problemas que se evidenciarán de diferentes maneras, los resultados de la presente investigación rechazan los descubrimientos de Solano al no encontrar evidencia de una correlación. Con los resultados obtenidos, se evidencia que el estudiante así tenga adecuados hábitos de estudio, de igual manera generará estrés académico en su persona, ya sea por la preocupación de destacar en su desempeño estudiantil, o por algún otro motivo.

En el objetivo específico 4, que es identificar la relación entre hábitos de estudio y síntomas estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, los resultados conseguidos nos dicen que no existe una similitud puesto que ($r = 0,230$) significancia ($p < 0,05$) tal es observable en la tabla 1, esto nos dice que a mayores hábitos de estudio existirá mayores síntomas estresores en los estudiantes universitarios. Al respecto Solano (2020) menciona que los hábitos de estudio se conciernen de manera positiva frente a los estresores académico y síntomas estresores, a diferencia de no estar en relación con las estrategias de afrontamiento, según Barraza (2005) señala que los síntomas de estímulo son originados por el estrés académico ya sea en si nivel físico, psicológico y comportamental, los resultados

conseguidos de la investigación rechazan los descubrimientos de Solano, ya que no se encuentra evidencia de una relación entre la segunda variable y los síntomas estresores. De tal forma que, los resultados obtenidos nos damos cuenta que en gran mayoría los estudiantes al tratar de ser un alumno destacado están dejando de lado su salud mental y es por ello que pueden presentar síntomas estresores.

En el objetivo específico 5, que es identificar la relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, se obtuvo como resultado el señalar que no existe correlación significativa puesto que ($r = -0,89$), como se observa en la tabla 1. Al respecto, Alva (2020) menciona que 55.8% de los estudiantes utilizan la habilidad asertiva como estrategia de afrontamiento, según Barraza (2005) señala que la dimensión de estrategias de afrontamiento son las tácticas o destrezas más manipuladas por el estresor para solucionar su problema. Se han obtenido resultados que nos indica que el estudiante no posee adecuadas estrategias o soluciones para poder afrontar el estrés académico que puede generar.

Con respecto a limitaciones en este trabajo de investigación se consideró que la cifra de partícipes que limita la validación externa con los hallazgos que fueron obtenidos, lo cual nos dice que está limitada la generalización de los hallazgos, los cuales son los primordiales aplicables a la población de la investigación.

Finalmente, los resultados presentados en el presente trabajo permitirán implementar programas de prevención dirigido a estudiantes a mejorar su manejo y práctica de correctos hábitos de estudio para prevenir el estrés académico, sesiones de talleres para casa que

incluyan dinámicas y técnicas para disminuir el estrés académico, de igual manera servirá para ampliar la política de salud y social considerando los hallazgos del presente estudio. Esta investigación impactará a la sociedad de una manera que influenciará a los estudiantes universitarios a tener adecuados hábitos de estudio, lo cual tendrá como resultados la disminución de los niveles de estrés académicos que se han podido originar a lo largo de su vida universitaria, lo cual podrá traer beneficios en el estudiante en el ámbito social, educativo y emocional.

4.2. Conclusiones

- No existe relación significativa entre las variables hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- En la variable hábitos de estudio predomina la categoría tendencia negativa, seguido por la categoría tendencia positiva, luego la categoría positiva y por último la categoría muy positiva, en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- En la variable estrés académico predomina el nivel alto, seguido del nivel medianamente alto, en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- No existe correlación significativa entre hábitos de estudio y estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- No existe correlación significancia entre hábitos de estudio y síntomas del estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- No existe correlación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

REFERENCIAS

- Alva, A. (2020). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de Formación Superior Privada de Lima Norte* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Bello, E., & Chocrón, E. (2015). *Relación entre el estrés académico y la autoeficacia académica en estudiantes universitarios de la U.C.V.* (Tesis para licenciatura). Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela.
- Barraza, A. (2007, 27 de Febrero). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés académico. *Revista de Psicología*. <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2004). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed). McGraw-Hill.
- Ingenio Learning. (2021, 25 de enero). ¿Qué son los hábitos de estudio y cómo emplearlos?. *Ingenio Learning*. <https://ingenio.edu.pe/que-son-los-habitos-de-estudio/>
- Kloster, G. E. & Perotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná*. (Tesis para licenciatura). Universidad Católica Argentina, Paraná, Argentina.
- Malaga, H. A. (2019). *Hábitos de estudios y coeficiente intelectual de los oficiales alumnos del diplomado en liderazgo y gestión de la Compañía de Material de Guerra de la Escuela de Material de Guerra del Ejército – 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación, Lima, Perú.

Ministerio de Salud (2004, 14 de Septiembre). Estrés afecta a más del 30% de limeños.

Gop.pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-mas-del-30-de-limenos>

Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao.* (Tesis para bachiller). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico.* (Tesis para doctorado) Universidad de Málaga, Málaga, España.

Peinado, A. L. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez.* (Tesis para licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Polo, M. (2018, 4 de Noviembre). Ansiedad y Estrés Académico. *Agencia PerúNet.* <https://agenciaperu.net/2019/11/04/ansiedad-y-estres-academico/>

Quispe, J. K. & Ramos, M. W. (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). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

Rosales, J. G. (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 para licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

- Sánchez, H, & Reyes, C. (2015). Metodología y diseño de la investigación científica (5ta ed.). Business Support Anneth SRL
- Santos, J. L. (2015). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud se la Universidad Católica De Cuenca, 2016.* (Tesis magister, Universidad de Cuenca).
- Solano, O. L. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Matemáticas de una universidad pública, Lima 2019.* (Tesis de doctorado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Tasayco, E. J. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica – Perú 2018
. *Revista de enfermería*, 7(2), 29-40. <https://doi.org/10.35563/revan.v7i2.203>
- Zamora, V. (2020, 17 de diciembre). La clave para el éxito: buenos hábitos de estudio. *British Council*. <https://www.britishcouncil.org.mx/blog/habitos-de-estudio>
- Zárate, N. E., Soto, M. G., Martínez, E. G., Castro, M. L., García, R. A. & López, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007#:~:text=Se%20encontr%C3%B3%20relaci%C3%B3n%20entre%20la,mayor%20predisposici%C3%B3n%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.

ANEXOS

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados y estimadas participantes:

Reciba mi cordial saludo, soy estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte, actualmente estoy cursando el último ciclo universitario y vengo realizando mi proyecto de investigación, el cual es para obtener el grado académico de Bachiller en Psicología, cuyo objetivo es determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

En tal sentido, solicito su participación voluntaria para la resolución de 2 instrumentos de investigación que se presentaran a continuación, además se solicita brindar información verídica para poder realizar el trabajo de manera satisfactoria. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, a su vez son totalmente confidenciales y su participación es de gran ayuda para mí investigación. Graciass por su tiempo y colaboración.

He sido informado del obojtivo de este estudio y deseo participar de forma voluntaria:

() Si

() No

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo”.

AUTOR: Julia Micaela Jara Cancino

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?	Objetivo General: Determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.	Hipótesis General: Si existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.	Variable 1: Hábitos de estudio	Tipo de Investigación: Observacional
	Objetivos Específicos: 1) Identificar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. 2) Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. 3) Identificar la relación entre hábitos de estudio y estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. 4) Identificar la relación entre hábitos de estudio y síntomas del estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. 5) Identificar la relación entre hábitos de estudio y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.			Nivel de Investigación: Descriptivo
			Variable 2: Estrés académico	Diseño de Investigación Correlacional
				Unidad de Estudio: Estudiante universitario.
				Población: 230 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada, de los últimos ciclos: noveno y décimo.
				Muestra: 80 estudiantes universitarios.
				Técnicas: Encuesta.
				Instrumentos: El Inventario SISCO de estrés académico. Su autor es Arturo Barraza Macías y adaptado por Puestas 2010 en Lima, Perú. El inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, del autor Luis Vicuña, adaptado en 1998

ANEXO 2: TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición
Hábitos de Estudio	Es definido como la conducta adquirida que se muestra frente a situaciones en particular de una manera habitual, donde la persona ya no deberá pensar, decidir ni escoger alguna opción sobre cómo va a actuar (Vicuña, 1998).	Evaluada mediante las dimensiones: 1) Estudio, 2) Clases, 3) Tareas, 4) Exámenes, 5) Momentos de estudio	Estudio	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,9, 10, 11, 12,	Intervalo
			Clases	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
			Tareas	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	
			Exámenes	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	
			Momentos de estudio	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53	
Estrés Académico	Es definido como un problema psicológico, se muestra en el estudiante cuando este se encuentra sometido en temas escolares, a distintas situaciones que para el alumno son consideradas estresores, las cuales producirán un desequilibrio que estarán presentes de distintas formas como síntomas o indicadores, por lo cual, posteriormente el individuo deberá buscar la manera de poder afrontar esta situación. (Barraza, 2016)	Evaluada mediante las dimensiones: 1) Estresores académicos, 2) Síntomas de estímulo, 3) Estrategias de afrontamiento.	Estresores académicos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Intervalo

ANEXO 3: INSTRUMENTOS VALIDADOS

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de respuesta				
				Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Hábitos de Estudio	Estudio	1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes					
		2	Subrayo las palabras cuyo significado no se					
		3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo					
		4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se					
		5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido					
		6	Luego, escribo en mi propio lenguaje lo comprendido.					
		7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria					
		8	Trato de memorizar todo lo que estudio					
		9	Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas					
		10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudio.					
		11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.					
		12	Estudio solo para los exámenes					
	Clases	13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.					
		14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.					
		15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.					

		16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema						
		17	En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la Universidad preguntando a mis amigos.						
		18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea						
		19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.						
		20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra						
		21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago						
		22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles						
		23	Estudio por lo menos dos horas todos los días						
		24	Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar						
		Tareas	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 un tema
			29						Confío que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen
			30						Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio 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 por el más fácil.
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema								

	Exámenes	33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado						
		34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.						
		35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes						
		36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes						
		37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.						
		38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase						
		39	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.						
		40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.						
		41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.						
		42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto						
		43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases						
		44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy hacer a la salida						
		45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases						
		Momentos de estudio	46						Requiero de música, sea del radio o del mini componente
			47						Requiero de la compañía de la TV
	48		Requiero de tranquilidad y silencio.						
	49		Requiero de algún alimento que como mientras estudio.						
50	Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.								
51	Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.								
52	Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo								
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.								
Estrés Académico	Estresores académicos	1	La competencia con los compañeros del grupo						
		2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						
		3	La personalidad y el carácter del profesor						
		4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos,						

			trabajos de investigación, etc.)	
		5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
		6	No entender los temas que se abordan en la clase	
		7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	
		8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	
	Síntomas de estímulo	9	Trastornos en el sueño	
		10	Fatiga crónica	
		11	Dolores de cabeza o migrañas	
		12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	
		13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	
		14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	
		15	Inquietud.	
		16	Sentimientos de depresión o tristeza.	
		17	Ansiedad, angustia o desesperación.	
		18	Problemas de concentración.	
		19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	
		20	Conflicto o tendencia a discutir.	
		21	Aislamiento de los demás.	
		22	Desgano para realizar las labores universitarias.	
		23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	
	Estrategia de afrontamiento	24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	
		25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	
		26	Elogios a sí mismo	
		27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	
		28	Búsqueda de información sobre la situación	
		29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	

ANEXO 4: MATRICES PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO HÁBITOS DE ESTUDIO

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"		
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.		
Apellidos y nombres del experto:	Yenira Yacila Catacora		
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Hábitos de estudio.		

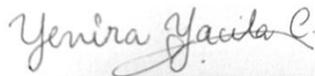
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		

8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?		X	Corregir la redacción del enunciado Responder y obtener los datos requeridos

Sugerencias:

La evaluación de la matriz se está considerando teniendo en cuenta que los instrumentos presentados se encuentran validados y contextualizados.

Firma del experto:


Yenira Yacila Catacora
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 6897

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"	
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.	
Apellidos y nombres del experto:	Lindo Rojas Jackeline	
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Hábitos de estudio.	

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		

9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?		X	<p>Corregir la redacción del enunciado</p> <p>Responder y obtener los datos requeridos</p>

Sugerencias:

Considerar la observación realizada en bien de obtener resultados objetivos en la investigación.

Firma del experto:



Jackeline Lindo Rojas
PSICÓLOGA
C.Ps.P.27329

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"	
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.	
Apellidos y nombres del experto:	Mg. César Ruiz Alva.	
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Hábitos de estudio.	

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		

9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Todo está bien.

Firma del experto:



Mg. César Ruiz Alva
PSICÓLOGO EDUCATIVO

**ANEXO 5: VALIDEZ DE CONTENIDO POR CRITERIO DE JUECES DEL
 INSTRUMENTO HÁBITOS DE ESTUDIO**

ITEMS	PRIMER JUEZ	SEGUNDO JUEZ	TERCER JUEZ	SUMATORIA	V	V General
1	1	1	1	3	1	0.94
2	1	1	1	3	1	
3	1	1	1	3	1	
4	1	1	1	3	1	
5	1	1	1	3	1	
6	1	1	1	3	1	
7	1	1	1	3	1	
8	1	1	1	3	1	
9	1	1	1	3	1	
10	1	1	1	3	1	
11	0	0	1	1	0.3333	

ANEXO 6: MATRICES PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO ESTRÉS ACADÉMICO

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"		
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.		
Apellidos y nombres del experto:	Yenira Yacila Catacora		
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Estrés Académico		

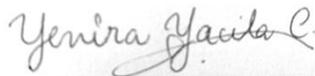
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		

8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?		X	Corregir la redacción del enunciado Responder y obtener los datos requeridos

Sugerencias:

La evaluación de la matriz se está considerando teniendo en cuenta que los instrumentos presentados se encuentran validados y contextualizados.

Firma del experto:


Yenira Yacila Catacora
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 6897

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"	
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.	
Apellidos y nombres del experto:	Lindo Rojas Jackeline	
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Estrés Académico	

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		

9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?		X	<p>Corregir la redacción del enunciado</p> <p>Responder y obtener los datos requeridos</p>

Sugerencias:

Considerar la observación realizada en bien de obtener resultados objetivos en la investigación.

Firma del experto:



Jackeline Lindo Rojas
PSICÓLOGA
C.Ps.P.27329

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo"
Línea de investigación:	Salud pública y poblaciones vulnerables.
Apellidos y nombres del experto:	Mg. César Ruiz Alva
El instrumento de medición pertenece a la variable:	Estrés Académico

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		

9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Todo correcto.

Firma del experto:



Mg. César Ruiz Alva
PSICÓLOGO EDUCATIVO

ANEXO 7: VALIDEZ DE CONTENIDO POR CRITERIO DE JUECES DEL INSTRUMENTO ESTRÉS ACADÉMICO

ITEMS	PRIMER JUEZ	SEGUNDO JUEZ	TERCER JUEZ	SUMATORIA	V	V General
1	1	1	1	3	1	0.94
2	1	1	1	3	1	
3	1	1	1	3	1	
4	1	1	1	3	1	
5	1	1	1	3	1	
6	1	1	1	3	1	
7	1	1	1	3	1	
8	1	1	1	3	1	
9	1	1	1	3	1	
10	1	1	1	3	1	
11	0	0	1	1	0.3333	

ANEXO 8: VALIDEZ ÍTEM – TEST

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS DE ESTUDIO															
Sujetos	Dimensión	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Total	
Sujeto 1	Estudio	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	17	
Sujeto 2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	22	
Sujeto 3		2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	20	
Sujeto 4		2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	21
Sujeto 5		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23
Sujeto 6		2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	18
Sujeto 7		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	22
Sujeto 8		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Sujeto 9		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	15
Sujeto 10		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
r		0.67	0.82	0.67	-0.11	0.30	0.88	0.88	0.67	0.71	0.50	-	0.27		

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS DE ESTUDIO															
Sujetos	Dimensión	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15	Ítem 16	Ítem 17	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21	Ítem 22	Ítem 23	Ítem 24	Total	
Sujeto 1	Clases	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	15	
Sujeto 2		1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	16	
Sujeto 3		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
Sujeto 4		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	16
Sujeto 5		1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Sujeto 6		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
Sujeto 7		1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	17
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Sujeto 9		1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	16
Sujeto 10		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
r		0.77	-	0.97	0.65	0.83	0.97	0.97	0.65	0.97	0.30	0.57	0.51		

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS DE ESTUDIO												
Sujetos	Dimensión	Ítem 25	Ítem 26	Ítem 27	Ítem 28	Ítem 29	Ítem 30	Ítem 31	Ítem 32	Ítem 33	Ítem 34	Total
Sujeto 1	Tareas	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	13
Sujeto 2		1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	15
Sujeto 3		1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	13
Sujeto 4		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
Sujeto 5		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Sujeto 6		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Sujeto 7		2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	14
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Sujeto 9		1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	12
Sujeto 10		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
r		0.82	0.91	0.63	0.67	0.88	0.91	0.63	0.76	0.88	0.71	

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS DE ESTUDIO														
Sujetos	Dimensión	Ítem 35	Ítem 36	Ítem 37	Ítem 38	Ítem 39	Ítem 40	Ítem 41	Ítem 42	Ítem 43	Ítem 44	Ítem 45	Total	
Sujeto 1	Exámenes	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	16	
Sujeto 2		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	15	
Sujeto 3		2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	16
Sujeto 4		2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	18
Sujeto 5		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Sujeto 6		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Sujeto 7		2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	17
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Sujeto 9		2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Sujeto 10		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
r		-	0.45	0.40	0.86	0.57	0.61	0.85	0.77	0.77	0.75	0.64		

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS DE ESTUDIO													
Sujetos	Dimensión	Ítem 46	Ítem 47	Ítem 48	Ítem 49	Ítem 50	Ítem 51	Ítem 52	Ítem 53	Ítem 54	Ítem 55	Total	
Sujeto 1	Momentos de estudio	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	15	
Sujeto 2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	
Sujeto 3		1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	15
Sujeto 4		1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	13
Sujeto 5		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Sujeto 6		1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	13
Sujeto 7		1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	15
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Sujeto 9		1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Sujeto 10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
r		0.51	0.51	0.77	0.51	0.66	0.74	0.74	0.71	0.51	0.66		

INSTRUMENTO 2: ESTRÉS ACADÉMICO										
Sujetos	Dimensión	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Total
Sujeto 1	Estímulos Estresores	1	1	1	1	2	2	2	4	14
Sujeto 2		2	5	3	5	5	5	5	5	35
Sujeto 3		1	5	2	3	2	2	1	4	20
Sujeto 4		1	4	5	4	4	2	4	4	28
Sujeto 5		1	2	1	2	2	1	2	2	13
Sujeto 6		2	4	3	3	3	2	1	3	21
Sujeto 7		3	3	3	3	3	3	3	3	24
Sujeto 8		2	3	3	3	3	3	3	3	23
Sujeto 9		1	1	1	1	1	1	1	1	8
Sujeto 10		3	3	3	2	2	2	2	2	19
r		0.37	0.80	0.77	0.95	0.96	0.86	0.82	0.76	

INSTRUMENTO 2: ESTRÉS ACADÉMICO								
Sujetos	Dimensión	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21	Ítem 22	Ítem 23	Total
Sujeto 1	Síntomas de Estímulo	2	1	1	1	3	1	26
Sujeto 2		5	4	4	4	3	3	63
Sujeto 3		3	2	2	4	3	4	43
Sujeto 4		4	3	4	4	4	2	56
Sujeto 5		3	1	1	1	3	1	24
Sujeto 6		2	2	2	2	2	2	36
Sujeto 7		5	2	2	2	2	2	34
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	34
Sujeto 9		2	1	1	5	5	1	35
Sujeto 10		2	2	2	2	2	3	31
r		0.63	0.91	0.93	0.70	0.26	0.51	

INSTRUMENTO 2: ESTRÉS ACADÉMICO								
Sujetos	Dimensión	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21	Ítem 22	Ítem 23	Total
Sujeto 1	Síntomas de Estímulo	2	1	1	1	3	1	26
Sujeto 2		5	4	4	4	3	3	63
Sujeto 3		3	2	2	4	3	4	43
Sujeto 4		4	3	4	4	4	2	56
Sujeto 5		3	1	1	1	3	1	24
Sujeto 6		2	2	2	2	2	2	36
Sujeto 7		5	2	2	2	2	2	34
Sujeto 8		2	2	2	2	2	2	34
Sujeto 9		2	1	1	5	5	1	35
Sujeto 10		2	2	2	2	2	3	31
r		0.63	0.91	0.93	0.70	0.26	0.51	

INSTRUMENTO 2: ESTRÉS ACADÉMICO								
Sujetos	Dimensión	Ítem 24	Ítem 25	Ítem 26	Ítem 27	Ítem 28	Ítem 29	Total
Sujeto 1	Estrategias de afrontamiento	1	2	4	1	1	2	11
Sujeto 2		4	4	5	5	5	5	28
Sujeto 3		4	4	1	1	3	4	17
Sujeto 4		4	4	5	2	5	5	25
Sujeto 5		4	4	4	1	4	4	21
Sujeto 6		3	3	4	3	3	2	18
Sujeto 7		5	5	5	5	5	5	30
Sujeto 8		1	1	1	1	1	1	6
Sujeto 9		4	1	1	1	4	3	14
Sujeto 10		2	3	2	3	2	3	15
r		0.83	0.87	0.75	0.74	0.90	0.91	