

**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA**



**TESIS**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**JUAN RAÚL CUSIHUALLPA HUAMÁN**

**LIMA – PERÚ**

**2016**

## **Dedicatoria**

**A mi buen Dios que me da la vida, salud e inteligencia para elaborar y persistir hasta llegar a la meta.**

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Alas Peruanas por darme la oportunidad de realizar esta investigación.

Al Dr. Walter Capa Luque por la asesoría, tiempo y conocimientos brindados para la presente investigación.

A mi amada esposa quien me dio apoyo buscando información y dándome palabras de aliento para que pueda concluir este trabajo.

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico, determinar la categoría de hábitos de estudio y nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes de psicología de primero a quinto ciclo, de turno mañana, periodo 2015 II de la Universidad Alas Peruanas.

La investigación es de tipo correlacional, de diseño no experimental y transversal. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 176 estudiantes, de ambos sexos. Para el recojo de información se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña, 2005 y el inventario de SISCO de estrés académico de Barraza, 2007.

Los resultados indican que existe relación moderada y negativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas ( $r = -0.51$ ,  $p < 0.01$ ). Así mismo se demuestra la relación con las dimensiones de hábitos de estudio y estrés académico: Existe relación baja y negativa entre la conducta frente al estudio y estrés académico ( $r = -0.25$ ,  $p < 0.01$ ). Existe relación baja y negativa entre los trabajos académicos y estrés académico ( $r = -0.40$ ,  $p < 0.01$ ). Existe relación baja y negativa entre preparación de exámenes y estrés académico ( $r = -0.36$ ,  $p < 0.01$ ). Existe relación baja y negativa entre escuchar la clase y estrés académico ( $r = -0.43$ ,  $p < 0.01$ ). Existe relación baja y negativa entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico ( $r = -0.31$ ,  $p < 0.01$ ). La categoría de los hábitos de estudio predominantes en los estudiantes de psicología es la tendencia positiva (32,4%). De otro lado el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de psicología corresponde al nivel moderado (59,9%).

Palabras clave: hábitos, estudio, estrés, académico, universitarios.

## **Abstract**

The present investigation had as principal aim analyze the relation between habits of study and academic stress, determine the category of habits of study and level of academic stress that predominates in the students of psychology of first to fifth cycle, of shift tomorrow, over period 2015 the IInd of the University Peruvian Wings.

The investigation is of type correlacional, of not experimental and transverse design. A sample was in use not probabilística for convenience of 176 students, of both sexes. For I gather of information there was in use the Inventory of Habits of Study (CAMS 85) of Vicuña and SISCO's inventory of Barraza's academic stress.

Do results indicate that there exists moderate and negative relation between habits of study and academic stress in students of psychology of the University Peruvian Wings ( $r = -0.51$ ,  $p < 0.01$ ). Likewise the relation is demonstrated by the dimensions of habits of study and academic stress: There exists low and negative relation between the conduct opposite to the study and academic stress ( $r = -0.25$ ,  $p < 0.01$ ). There exists low and negative relation between the academic works and academic stress ( $r = -0.40$ ,  $p < 0.01$ ). There exists low and negative relation between preparation of examinations and academic stress ( $r = -0.36$ ,  $p < 0.01$ ). There exists low and negative relation between listening to the class and academic stress ( $r = -0.43$ ,  $p < 0.01$ ). There exists low and negative relation between environmental conditions of study and academic stress ( $r = -0.31$ ,  $p < 0.01$ ). The category of the predominant habits of study in the students of psychology is the positive trend (32.4 %). Of another side the level of stress that prevails in the students of psychology corresponds to the moderate level (59.9 %).

Key words: habits, study, stress, academic, university

## ÍNDICE

Dedicatoria .....	ii
Agradecimientos.....	iii
Resumen .....	iv
Abstract.....	v
Lista de Tablas.....	viii
Lista de figuras.....	ix
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	13
1.2 Delimitación de la investigación.....	14
1.2.1 Delimitación temporal:.....	14
1.2.2 Delimitación geográfica.....	14
1.2.3 Delimitación social .....	14
1.3 Formulación del problema .....	14
1.3.1 Problema principal .....	14
1.3.2 Problemas secundarios .....	15
1.4 Objetivos de la investigación.....	15
1.4.1 Objetivo general.....	15
1.4.2 Objetivos Específicos .....	15
1.5 Hipótesis de la investigación .....	16
1.5.1 Hipótesis general .....	16
1.5.2 Hipótesis secundarias .....	16
1.6 Justificación de la investigación.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	19
2.1 Antecedentes de la investigación .....	20
2.1.1 A nivel internacional .....	20
2.1.2 A nivel nacional.....	24
2.2 Bases teóricas.....	29
2.2.1 Hábitos de estudio .....	29
2.2.1.1Definiciones.....	29
2.2.1.2 Precisión de conceptos: método, técnicas, y hábitos.....	31
2.2.1.3 Modelos teóricos explicativos de los hábitos de estudio .....	32

2.2.1.4	Importancia de los hábitos de estudio .....	33
2.2.1.5	Dimensiones de los hábitos de estudio .....	34
2.2.1.6	Factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio .....	35
2.2.2	Estrés académico .....	38
2.2.2.1	Definición de estrés.....	38
2.2.2.2	Modelos teóricos explicativos del estrés.....	42
2.2.2.3	Factores desencadenantes del estrés.....	47
2.2.2.4	Síntomas y consecuencias del estrés .....	50
2.2.2.5	Tipos de estrés .....	52
2.2.2.6	Manejo del estrés .....	53
2.2.2.7	Definición de estrés académico .....	55
2.2.2.8	Dimensiones del estrés académico .....	57
2.2.2.9	Síntomas del estrés académico .....	58
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....		59
3.1	Tipo de la investigación .....	60
3.2	Diseño de la investigación.....	60
3.3	Población y muestra de la investigación .....	60
3.3.1	Población .....	60
3.3.2	Muestra .....	60
3.4	Variables, dimensiones e indicadores .....	61
3.5	Técnicas e instrumentos de la recolección de datos .....	62
3.5.1	Técnicas.....	62
3.5.2	Instrumentos.....	62
3.6	Procedimientos .....	69
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....		71
Conclusiones.....		85
Recomendaciones.....		88
Referencias bibliográficas .....		90
Anexos .....		99
Anexo 01.....		100
Matriz de consistencia .....		100
Anexo 02.....		102
Anexo 03.....		106

## Lista de Tablas

Nº	Titulo	Pag.
1	Definición operacional de las variables de estudio	61
2	Estimaciones de confiabilidad CASM-85	63
3	Estimaciones de correlación subtest – test del CASM-85	64
4	Estimaciones de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach	67
5	Matriz de factores rotados	68
6	Baremos del inventario SISCO para universitarios	69
7	Categorías diagnosticas del inventario SISCO para universitarios	69
8	Análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov	70
9	Análisis porcentuales del nivel de estrés en estudiantes de psicología	72
10	Análisis porcentual de la categoría de hábitos de estudio en estudiantes de psicología	73
11	Correlaciones entre hábitos de estudio y estrés académico	74
12	Correlación entre conducta frente al estudio y estrés académico	75
13	Correlación entre trabajos académicos y estrés académico	76
14	Correlación entre preparación de exámenes y estrés académico	76
15	Correlación entre escuchar las clases y estrés académico	77
16	Correlación entre condiciones ambientales y estrés académico	78

## Lista de figuras

Nº	Título	Pag.
1	Modelo procesual del estrés	44
2	Estructura factorial del estrés	68
3	Niveles de estrés	72
4	Categoría de hábitos de estudio	73

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día la mayoría de los jóvenes tienen deseos de superación e inician el estudio universitario con muchas expectativas de alcanzar logros importantes en esta nueva etapa de la vida; para el éxito académico no son suficientes solamente la inteligencia y personalidad, sino también una adecuada formación de hábitos de estudio y una capacidad para afrontar el estrés, que pueden ser adquiridos dentro de la familia y reforzados en los centros educativos; la inteligencia más bien es repotenciado con la formación de hábitos y la personalidad fortalecido por la capacidad de afrontar el estrés que irán desarrollando a través de la información y entrenamiento que recibirán; también es una realidad que la mayoría de los estudiantes universitarios están expuestos a convivir con nuevas demandas académicas, que pueden convertirse en generadores de estrés y frustrar los buenos deseos de triunfar en la vida profesional. Esta investigación contribuye a identificar uno de los factores asociados al estrés académico, explica los hábitos de estudio como un recurso para manejar el estrés y pone en evidencia la categoría de hábitos de estudio y el nivel de estrés que predomina en los estudiantes de psicología.

El estrés es una problemática que enfrenta la mayoría de los estudiantes universitarios, sobre todo en los primeros ciclos, porque se enfrentan a una exigencia mayor como: realizar y entregar trabajos extensos de estándares altos, leer más información para cada asignatura, enfrentar exámenes con mayor contenido y demanda de respuestas específicas, escuchar las clases por varias horas etc. Uno de los recursos que ayuda a enfrentar el estrés es cuando los estudiantes poseen adecuado hábitos de estudio, el estudiante que posee una adecuada gama de técnicas de estudio está equipado con recursos importantes para enfrentar cualquier desafío relacionado durante la formación profesional, sobre todo en situaciones de exámenes finales, entrega y presentación de trabajos académicos, de esta manera evitará experimentar estrés. Según Filbo (2012) el Perú registra uno de los más bajos porcentajes de lectura de libros en Latinoamérica; esto indica que hay una escasa formación de hábitos de estudios adecuados desde temprana edad de los estudiantes, por tanto, es una realidad problemática que enfrentan miles de estudiantes en

las universidades de nuestra nación y que están expuestos a experimentar estrés en el contexto académico en los primeros ciclos.

Este estudio fue realizado bajo la estructura formal establecida por la EAP de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas que consiste en 4 capítulos:

Primer capítulo, planteamiento del problema, comprende el análisis y sustentación de la realidad problemática, delimitación de la investigación, formulación del problema, objetivos, hipótesis y justificación.

El segundo capítulo, comprende el desarrollo del marco teórico, que implica antecedentes internacionales y nacionales, definiciones de cada variable.

Tercer capítulo, metodología, explica el tipo y diseño de la investigación utilizado, tamaño de población y muestra, dimensiones e indicadores de cada variable, técnicas utilizadas para la recolección de información y procedimientos.

El cuarto capítulo, resultado, que indica los hallazgos obtenidos por cada objetivo planteado, contrastación de hipótesis, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

Complementariamente se presenta referencia bibliográfica y anexos correspondientes a cada instrumento.

## **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## 1.1 Descripción de la Realidad Problemática

El estrés académico y hábitos de estudio son variables que afectan a todos los estudiantes durante el desarrollo académico y especialmente en los primeros ciclos en la universidad, ya que enfrentan nuevas demandas de exigencia educativa.

Los hábitos de estudio adecuados ayudan al alumno a restaurar el equilibrio frente a las demandas educativas. Oré (2012) consideró los hábitos de estudio como habilidades aprendidas y desarrolladas por repetición constante de actos iguales o semejantes en el que hacer educativo. Estos hábitos ayudan a la comprensión y aplicación de nuevos contenidos, además serán un recurso favorable para realizar una evaluación cognitiva a las exigencias curriculares como un desafío y no como amenaza, pero la ausencia de dichos hábitos conlleva a frustraciones, ansiedad, abandono de la educación, bajo rendimiento. Uno de estos hábitos es la lectura, que resulta ser un problema real en nuestro medio. Según Filbo (2012) el Perú registra uno de los más bajos porcentajes de lectura de libros en Latinoamérica. De otro lado, una disposición de categoría baja en hábitos de estudio pone en riesgo la adaptación adecuada a las demandas académicas en los estudiantes del primer a quinto ciclo de psicología de la Universidad Alas Peruanas.

De otro lado, el problema de estrés académico afecta a una gran cantidad de alumnos en las diferentes universidades de la ciudad de Lima Metropolitana, los estudiantes del primer a quinto ciclo de psicología de la Universidad Alas Peruanas no están exentos de esta problemática. Según Barraza (2008) el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, en donde el alumno interpreta como estresores las demandas académicas, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico el cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio. En un estudio realizado en la universidad privada de Lima en alumnos de los primeros ciclos se identificaron un nivel alto de estrés académico y los síntomas más frecuentes fueron ansiedad, angustia y problemas de concentración, estos síntomas afectan negativamente en lo cognitivo

manifestado como resultado bajo rendimiento, físicamente se traduce en dolores de cabeza, cansancio, trastornos gástricos y emocionalmente genera baja autoestima y frustración. Además encontraron que las principales fuentes generadoras de estrés fueron las evaluaciones y las sobre carga académica (Boulloza, 2013). El buen manejo de los factores estresores, así como desarrollar hábitos de estudio adecuados, permiten al estudiante lograr un equilibrio emocional frente a las demandas académicas.

## **1.2 Delimitación de la investigación**

### **1.2.1 Delimitación temporal:**

La investigación se ejecutó en el segundo semestre del año 2015 con los matriculados en la EAP de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas.

### **1.2.2 Delimitación geográfica:**

La investigación se realizó en la Universidad Alas Peruanas, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, de la Escuela Académico Profesional de Psicología Humana, ubicada en el distrito de Pueblo Libre, Lima.

### **1.2.3 Delimitación social:**

La investigación se desarrolló en estudiantes de psicología de 18 a 25 años, de sexo femenino y masculino, de turno mañana, de primero a quinto ciclo.

## **1.3 Formulación del problema**

### **1.3.1 Problema principal**

¿Cuál es la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del primer al quinto ciclo de la Universidad Alas Peruanas de la Escuela Académico Profesional de Psicología Humana?

### **1.3.2 Problemas secundarios**

1. ¿Qué nivel de estrés académico predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
2. ¿Qué categoría de hábitos de estudio predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
3. ¿Cuál es la relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
4. ¿Cuál es la relación entre trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
5. ¿Cuál es la relación entre preparación de exámenes y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
6. ¿Cuál es la relación entre escuchar las clases y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?
7. ¿Cuál es la relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes del primer al quinto ciclo de la universidad Alas Peruanas, de la escuela académico profesional de psicología humana.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar el nivel de estrés académico que predomina en estudiantes del primer al quinto ciclo de psicología de la universidad Alas Peruanas.

2. Identificar la categoría de hábitos de estudio que predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.
3. Identificar la relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.
4. Identificar la relación entre trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.
5. Identificar la relación entre preparación de exámenes y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.
6. Identificar la relación entre escuchar las clases y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.
7. Identificar la relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.

## **1.5 Hipótesis de la investigación**

### **1.5.1 Hipótesis general**

Existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios

### **1.5.2 Hipótesis secundarias**

1. Hay un nivel alto de estrés que predomina en los estudiantes universitarios.
2. Hay una categoría baja de hábitos de estudio que predomina en estudiantes universitarios.
3. Existe relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en estudiantes universitarios.
4. Existe relación entre los trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes universitarios.
5. Existe relación entre preparación de exámenes y estrés académico en estudiantes universitarios.

6. Existe relación entre escuchar las clases y estrés académico en estudiantes universitarios.
7. Existe relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios.

## **1.6 Justificación de la investigación**

Las investigaciones ayudan al desarrollo de las personas y la sociedad a través de los descubrimientos que ofrecen en temas específicos y generales, esta investigación ofrece aportes importantes sobre hábitos de estudio y estrés académico, que son problemáticas frecuentes en los estudiantes universitarios.

En el plano científico la presente investigación amplía el conocimiento sobre el estrés académico que afecta en la población universitaria, poniendo en evidencia las principales fuentes generadoras de estrés académico como sobre carga académica, preparación para los exámenes y la falta de tiempo para estudiar. También genera nuevo conocimiento acerca del estrés académico relacionado con hábitos de estudio, variable que hasta la actualidad no ha sido relacionada con estrés académico y que tiene gran repercusión en el estado cognitivo, emocional y físico, y que afecta al desarrollo o manejo del estrés académico. Refuerza el conocimiento sobre la realidad del estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Alas Peruanas. Además sirve como marco teórico para futuras investigaciones.

En el plano profesional identifica el estrés académico relacionado con los hábitos de estudio en los estudiantes del primer al quinto ciclo de psicología de la Universidad Alas Peruanas. Así mismo permite describir eficazmente el problema de estrés académico y la categoría de hábitos de estudio en estudiantes universitarios. Es una herramienta para el psicólogo para explorar las categorías de hábitos de estudio que poseen los estudiantes en los primeros ciclos en la universidad, entendiéndose que una categoría adecuada de hábitos de estudio permite un mejor manejo del estrés y una óptima adaptación frente a las demandas curriculares de la universidad. Permite emprender trabajos de

investigación en colegios y universidades sobre el problema de hábitos de estudio y estrés académico, ya que este trabajo demuestra que es un problema real en nuestro medio. Por tanto, la presente investigación sirve de diagnóstico para elaborar programas de promoción y prevención sobre salud mental en la EAP Psicología Humana de la UAP y de ese modo contribuir en la calidad de enseñanza aprendizaje y en la formación integral de los estudiantes.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Antecedentes de la investigación**

### **2.1.1 A nivel internacional**

El estrés académico es un problema común en estudiantes universitarios en la mayoría de las universidades que existen en diferentes países.

Méndez (2004) realizó una investigación con el objetivo de demostrar que los hábitos de estudio en el alumno tienen una estrecha relación con el rendimiento académico. El tipo que usaron fue descriptivo. En una muestra de 898 estudiantes, de la universidad Autónoma de Nuevo León. Se utilizó un instrumento estandarizado, tomado de G. Gilbert Wrennb. Los resultados demostraron a mayor hábitos de estudio mayor será su rendimiento académico y si el alumno carece de hábitos de estudio su rendimiento académico será menor.

Martin (2007) realizó una investigación con el objetivo de estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios. En una muestra de 40 alumnos de la universidad de Sevilla España. Para la recolección de información se usó: la escala de apreciación del estrés, cuestionario de indicadores de salud, y la escala de autoconcepto académico. Los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de psicología respecto al de filología hispánica, asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.

Barraza (2008) realizó una investigación con el objetivo de establecer el perfil descriptivo del estrés académico e identificar que variables sociodemográficas y situacional desempeñan un papel modulador, en alumnos de maestría en educación de Durango México. El diseño que usaron fue transeccional de tipo correlacional no experimental, en una muestra de 158 alumnos. Para la colección de datos se usaron el

inventario SISCO de estrés académico. Los resultados indican que el 95% de alumnos reportan haber experimentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés académico.

Feldman et al. (2008) realizaron una investigación con el objetivo de evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico, evaluación realizada en estudiantes universitarios de Caracas Venezuela. En una muestra de 321 estudiantes de carreras técnicas. El diseño que emplearon fue transversal de tipo no experimental-descriptivo-correlacional. Para la recolección de información se usaron instrumentos como: cuestionario sobre estrés académico, cuestionario de apoyo social y cuestionario de salud general de Goldberg-GHQ. Los resultados indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.

Melendrez (2008) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la comprensión lectora y los hábitos de estudio, en los estudiantes del primer y segundo semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. El estudio corresponde a una investigación descriptiva de tipo correlacional. En una muestra de 250 estudiantes. Para identificar el nivel de comprensión lectora se construyó y aplicó un test, propuesto y validado por González (1998), y para el nivel de los hábitos de estudio se aplicó el inventario de hábitos de estudio propuesto y validado por Pozar (1989). Se ha identificado que el 60% y 87% de la muestra tienen un nivel deficitario de comprensión lectora en textos básicos y complementarios, en tanto; en las dimensiones de ambiente, planificación y asimilación, el 36%, 34% y

38% respectivamente de los estudiantes tienen nivel bajo de hábitos de estudio y el 40% se ubican en el nivel intermedio en la dimensión materiales. Solo existe relación significativa entre la comprensión lectora en textos básicos y la dimensión planificación de hábitos de estudio, mientras que, en las de más dimensiones no existe nivel de significancia entre las variables.

Romero (2008) realizó una investigación con el objetivo de identificar las causas del estrés en el contexto académico y conocer si esta experiencia difiere en función de una variable personal de especial relevancia actual como es el sexo y de dos variables contextuales como son el curso y la titulación. El diseño que utilizaron fue transversal de tipo no experimental. En una muestra de 258 estudiantes de la universidad La Coruña, España. Para la recolección de datos se usó cuestionario de estrés académico y escala de afrontamiento. Los resultados demostraron que los exámenes, sobre carga académica, deficiencia metodológica y las intervenciones en público provocan estrés.

Araiza et al. (2009) realizaron una investigación con el objetivo de estimar la relación entre el consumo de drogas, hábitos de estudio y conflictos familiares en estudiantes Mexicanos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de clima familiar y la lista de chequeo. La muestra fue de 273 estudiantes de educación secundaria de entre 11 y 17 años de edad, México. Los resultados muestran que no existe correlación entre el consumo de drogas, los hábitos de estudio y el ambiente familiar de los participantes. Se encontraron diferencias significativas respecto a los indicadores de hábitos de estudio según el consumo de drogas.

Villegas, Muñoz y Villegas (2009) realizaron una investigación con el objetivo de determinar si los hábitos de estudio afectan el rendimiento académico en los estudiantes que cursan las materias de química orgánica. El diseño que utilizaron fue no experimental de tipo descriptivo correlacional. La muestra fue de 159 estudiantes de la universidad de Sonora, México. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario

sobre Hábitos de estudio construido a partir de una revisión previa de los reportados en otras investigaciones. Los resultados evidenciaron que el 47.1% deben corregir sus hábitos para concluir sus estudios con éxito, principalmente en lo referente a la distribución del tiempo y problemas de concentración. Además, se encontró una correlación débil entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, concluyéndose que en la población estudiada existen otro tipo de factores que están afectando en mayor grado el desempeño académico.

Olivet (2010) realizó una investigación con el objetivo de explorar el Estrés Académico (mediante sus tres componentes, a saber: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) de ambos sexos, también comparar la prevalencia de los mismos entre hombres y mujeres, en los estudiantes de la universidad Abierta Interamericana de Argentina. La muestra estuvo compuesta por 120 alumnos perteneciendo a diferentes carreras, género y edad. Fue de tipo cuantitativo, descriptivo - exploratorio y comparativo, de diseño transversal no experimental. El instrumento administrado para la recolección de datos fue el inventario de Estrés Académico SISCO y una encuesta sociodemográfica para recabar datos. Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes de 1º año de la universidad utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento en los momentos que vivencian como estresante el entorno educativo y lo manifiestan como síntomas. Por otro lado, se evidenciaron diferencias significativas en cuanto al género en lo que refiere a estresores y síntomas, no así en cuanto a las estrategias de afrontamiento. El rendimiento académico influye en los estados de ánimo de los estudiantes y puede llevar a desarrollar un estrés negativo, y el rendimiento está relacionado con poseer adecuados hábitos de estudio.

Cruz (2011) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre hábitos de estudio, actitudes y autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Veracruz, México. La muestra fue de 79 estudiantes. Par la recolección de datos se usó el Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn (1998) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1997). Los

resultados evidenciaron que 83% de los estudiantes posee hábitos de estudio adecuados y que existe una relación positiva y significativa entre los hábitos, las actitudes hacia el estudio y la autoestima, con el rendimiento académico.

### **2.1.2 A nivel nacional**

Estrés académico es un problema que afecta a los estudiantes universitarios, es por ello que ha sido objeto de investigación por diferentes investigadores y en diferentes épocas hasta la actualidad.

Basan y Aparicio (2001) realizaron un estudio correlacional comparativo, se evaluó la relación entre hábitos de estudio por sexo y procedencia de la escuela. Los participantes fueron estudiantes de 5to de secundaria de dos escuelas mixtas equivalentes, de Lima y de Chimbote de nivel socioeconómico bajo entre 16 y 18 años. El instrumento utilizado fue el Cuestionario Maddox adaptado conceptualmente por Bazán y Aparicio (1993). En los resultados se encontró que los hábitos de estudio de los estudiantes son moderados, que los promedios de hábitos de los provincianos y de las mujeres son mejores que de sus pares limeños y varones respectivamente. El mejor modelo seleccionado es aquel que afirma que tanto la procedencia como el sexo explican independientemente los tipos de hábitos de estudio. Esta explicación es mayor en el caso de la procedencia que el sexo. Por un estudiante limeño con hábitos adecuados hay cuatro de provincia con el mismo nivel de hábitos, y por cada estudiante varón con hábitos de estudio adecuados hay tres estudiantes mujeres con el mismo nivel de hábitos.

Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón, Monge (2001) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la ansiedad estado rasgo y el estrés académico, en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año, de la universidad Nacional Mayor de San Marcos. El diseño que utilizaron fue transversal de tipo correlacional. En una muestra de 98 estudiantes. Se usó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados demostraron que existen

mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

Cassaretto, Chau, Oblitas, Valdez (2003) realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre estrés, problemas más frecuentes y estilos de afrontamiento, en estudiantes de la Universidad Particular de Lima. El tipo que usaron fue correlacional. La muestra fue de 123 estudiantes universitarios de la especialidad de psicología. Los instrumentos utilizados fueron ficha demográfica, cuestionario de la respuesta de estrés, inventario sobre estilos, estrategias de afrontamiento y cuestionario de problemas. Se consideraron las variables edad, sexo, trabajo, respuestas de estrés, problemas y estilos de afrontamiento. Los resultados indicaron que a mayor edad mayores niveles de estrés, y que estos eran más elevados al evaluarse los problemas relacionados con el futuro y el sí mismo; por otro lado, los estilos centrados en el problema y la emoción son los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés más bajos.

Salas (2005) realizó una investigación de tipo, descriptivo, correlacional, y de corte transversal. El objetivo fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del primer año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. La muestra corresponde a 62 estudiantes. Para la recolección de datos, utilizaron instrumentos como: el Inventario de Hábitos de Estudio elaborado y aprobado por Gilbert Wrenn en 1975 y las notas del I semestre, proporcionadas según Código del Alumno por la Secretaria Académica de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, asegurándose así la confidencialidad de la información. Los resultados evidenciaron: el 54.84% con rendimiento académico regular tuvo hábitos positivos de estudio. De acuerdo a los hábitos de estudio, el 33.9 % de la población tuvo hábitos negativos de estudio y, el 66.1 % de la población tuvo hábitos positivos de estudio. En las diferentes áreas del inventario, los

estudiantes tuvieron los siguientes porcentajes más resaltantes: 67.7 % de la población del primer año tuvo hábitos positivos en el área de técnicas para leer y tomar apuntes, 75.8 % de la población de primer año tuvo hábitos positivos en el área de hábitos de concentración, 67.7 % de la población tuvo hábitos positivos, en el área de distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y el 85.5 % tuvo hábitos positivos en el área de Hábitos y actitudes generales de trabajo.

Bedoya (2006) realizó una investigación con el objetivo de determinar la frecuencia, nivel, situaciones generadoras y manifestaciones del estrés académico auto-percibido por los alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. En una muestra de 118 estudiantes, la distribución de la muestra según sexo fue: 73.7% mujeres y 26.3% varones, siendo el promedio de edad 20 años. Se utilizó el diseño transversal de tipo descriptiva. Para la recogida de datos se usó el cuestionario V-2. Los resultados revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de 3er año los que presentaron los niveles más altos de estrés. Según sexo, las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación a los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés académico son: tiempo para cumplir con las actividades académicas, sobrecarga de tareas y trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.

Solórzano y Ramos (2006) realizaron una investigación con el objetivo de establecer la relación entre las situaciones académicas estresantes y los síntomas del estrés en los alumnos universitarios de la Carrera de

Enfermería; y, determinar el grado de relación del rendimiento académico con los síntomas del estrés en los alumnos de la carrera de enfermería, de la Universidad Peruana Unión. El diseño utilizado fue transversal de tipo descriptivo. Se utilizó una encuesta, basada en los aportes de Rossi (2001) modificado por las autoras de este trabajo. La muestra fue de 41 alumnos de ambos sexos. Los resultados fueron que la presencia de temblores en el alumno, su inseguridad manifiesta, su sentido de poca utilidad, o que la vida no tiene sentido, la percepción negativa de su imagen, los conflictos con alguna persona se relacionan muy estrechamente con el rendimiento académico.

Terry (2008) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según la condición académica. La muestra estuvo conformada por 135 estudiantes de una universidad privada de Lima seleccionados por un muestreo no probabilístico intencional, teniendo así un grupo de estudiantes con mal rendimiento académico o en riesgo de ser dados de baja de la universidad (n=68) y otro grupo de estudiantes (n=67) con rendimiento académico normal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar y la Escala de Autoeficacia General de Schawzer. En los resultados se encontró que, tanto para la autoeficacia percibida, como algunas de las escalas de hábitos de estudio, no se relacionan con la condición académica de los estudiantes. Al realizar el análisis de correlación, se encontró una relación significativa entre la autoeficacia percibida y los hábitos de estudio, siendo esta asociación mayor con algunas escalas como la de asimilación de contenidos y condiciones ambientales de estudio. También se encontraron diferencias según el sexo en las pruebas aplicadas y al interior de las escalas.

Por su parte López (2009) investigó la relación que existe entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico, en estudiantes de 3er y 4to ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria de la Universidad Alas Peruanas con sede en el Distrito de Pachacamac, Provincia de Lima, durante el Período Lectivo 2008. La

muestra fue conformada de 67 estudiantes y asumió el diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. Para la recopilación de datos se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario de hábitos de estudio y otro cuestionario para la autoestima. Y para determinar el rendimiento académico se utilizó las actas donde constan los promedios ponderados. Los resultados demuestran la existencia de una relación directa entre hábitos de estudio y rendimiento académico, así como entre autoestima y rendimiento académico. El grado de correlación entre los variables hábitos de estudio y rendimiento académico fue moderado.

Menéndez (2010) elaboró una investigación con el objetivo de evaluar los eventos de vida estresantes, las reacciones de estrés agudo y la expresión de la cólera estado y rasgo de acuerdo a características demográficas y, establece las asociaciones entre estas variables. El tipo que usaron fue descriptivo correlacional. La muestra corresponde a 524 estudiantes, de una universidad privada de Lima. Se utilizaron instrumentos como: una ficha de datos demográficos, una lista de eventos de vida estresantes, creada para la presente investigación, el Inventario de Reacciones de Estrés Agudo (Valdez, 1999) y el Inventario de la Expresión de la Cólera Rasgo Estado (Spielberger, 1988). Los resultados señalaron que los eventos estresantes percibidos con mayor intensidad fueron la vida académica y los problemas económicos, las mujeres presentan niveles más elevados en sus respuestas de estrés agudo y los hombres tienden a realizar mayores esfuerzos que las mujeres por controlar la cólera manifiesta. La respuesta de estrés global se asoció positivamente a la expresión global de la cólera, a la cólera estado y a la cólera rasgo.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Hábitos de estudio**

#### **2.2.1.1 Definiciones**

El hábito de estudio es un factor que influye al éxito o fracaso académico, un nivel bajo de hábitos de estudio pone en desventaja al estudiante para adaptarse, afrontar adecuadamente a las demandas curriculares. También para el éxito académico no solo es importante la inteligencia y el esfuerzo sino también un adecuado nivel de hábitos de estudio, estos ayudan a optimizar mejor el tiempo, la inteligencia, el esfuerzo y las clases, además para cualquier sistema de enseñanza es necesario el fomento de la creación de hábitos de estudio. Para ello es necesario conocer definiciones de diferentes autores que vienen trabajando para que la población estudiantil se informe y den la importancia necesaria a esta variable.

El término hábito se deriva de la palabra latina Habere que significa tener, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido anteriormente, se considera de esta manera que el hábito es una condición adquirida, es decir aprendida que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o actuar de la misma forma, bajo las mismas normas o similares circunstancias. Cuando el hábito ha sido adquirido por la persona, las acciones se realizan de forma automática (Terry, 2008).

En 2005 Vicuña define que el hábito es una conducta aprendida que se realiza mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, la conducta que se quiere aprender se mantiene como patrón, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar.

También hábitos de estudio es el modo de actuar de cada individuo para enfrenta cotidianamente a su quehacer académico (Aduna, 1985 cit. Por Terry, 2011).

Márquez (1990) define el hábito de estudio como la forma de actuar del estudiante, la cual se forma a través del entrenamiento progresivo, ésta

consiste en la ejecución repetida de la acción de manera organizada con un fin determinado cuya característica consiste que ya formados, las acciones se ejecutan sin recapitarse previamente.

García (2004) define los hábitos de estudio como costumbre, facilidad adquirida por la práctica de un ejercicio.

También los hábitos de estudio son formas de actuación que se automatizan con el ejercicio y ayudan al alumno a la mejor ejecución de actos y tareas académicas, permitiéndole un ahorro de tiempo y un mayor grado de perfección (Salas, 2005).

Disposiciones adquiridas por el ejercicio constante de los individuos para aplicar acciones que le permiten leer, tomar apuntes, concentrarse, distribuir el tiempo y trabajar de manera efectiva (Wrenn, cit. Por Cruz, 2011).

Según Martínez (cit. por Oré, 2012) define hábitos de estudio como la practica constante de las mismas actividades, que se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo efectivas siempre y cuando sean asumidos con responsabilidad, disciplina y orden.

Para Kelly (cit. por, Salas (2005) los hábitos de estudio son los métodos de estudio que emplea y acostumbra usar el estudiante, para adquirir unidades de aprendizaje, es indudable que por medio de la práctica estos métodos se hacen habituales.

Crombach (cit. por Salas, 2005) señala que los hábitos de estudio son las conductas adquiridas de forma permanentemente favoreciendo la actividad intelectual.

En esta investigación tomaremos las definiciones planteadas por Vicuña (2005) y Márquez (1990) que dan una amplitud para entender qué es un hábito de estudio. Vicuña al referir que un hábito es una conducta aprendida y Márquez explica que el aprendizaje es una actividad racional humana y compleja, que involucra todo el potencial humano individual, que es transmitido en la sociedad por educadores, familia y

participantes de la comunidad y para que este tipo de aprendizaje ocurra se requiere que el individuo aprenda de modo gradual y entrenamiento progresivo, a esto denomina hábito que consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Cuando Vicuña indica un patrón conductual se entiende de una acción objetiva que nos ayuda a alcanzar un objetivo específico, como ejemplo una acción objetiva es el estudiar con anticipación para los exámenes, esto llevará a lograr el objetivo específico que sería aprobar el examen y manejar mejor el estímulo estresor que en este caso sería la evaluación, este patrón conductual es aprendido, ya sea por las exigencias de la escuela, apoyo de los padres o iniciativa propia o acciones rutinarias, una vez puesta en práctica repetidamente, la acción de estudiar con anticipación a los exámenes se dará de forma automática.

#### **2.2.1.2 Precisión de conceptos: método, técnicas, y hábitos**

Para Álvarez y Fernández (1999) cit. Por Rodríguez (2009) diferencian que métodos son particulares y pueden utilizar diferentes técnicas para alcanzar el mismo fin, las técnicas son generales y se relacionan con el método, en este sentido la adquisición de ambas es previa a los hábitos de estudio.

Método es un procedimiento para tratar un problema o un conjunto de problemas (Canales, 2004). Para Larroyo cit. Por Canales (2004) método es un proceder ordenado basado a principios o normas para llegar a una meta que se ha determinado de antemano.

Martínez-Otero y torres (2005) explican que no deben darse confusión entre hábitos y técnicas ya que los hábitos hacen referencia a las practicas constantes de las mismas actividades, las técnicas se refieren a los procedimientos o recursos que se utilizan en dichas actividades, ambas son necesarias para la eficacia del estudio.

Cuenca (2000), cit. por Rodríguez (2009), define técnicas de estudio como el conjunto de normas, procedimientos y recursos que utilizan los estudiantes para aprender del modo más eficaz y científico posible, a fin de favorecer el rendimiento y hacer más agradable la tarea, por lo que

incluye en este concepto: la fijación de metas, actitud y motivación, factores ambientales y materiales, y estrategias que favorecen la comprensión, asimilación, fijación mental de los aprendizajes y su expresión oral y escrita. Estas técnicas pueden ser: lectura veloz y comprensiva, recogida de información, análisis de comprensión y aprender contenidos de texto, síntesis, memorización etc.

### **2.2.1.3 Modelos teóricos explicativos de los hábitos de estudio**

Posiciones constructivistas indican que el conocimiento alcanzado depende de la interacción entre la información presentada y los conocimientos anteriores del sujeto; aunque la adopción del enfoque constructivista no siempre supone un abandono total de los supuestos asociacionistas tradicionales (Pozo y Montes, cit. por Basan, 2001).

El paradigma conductista considera el estudio como una compleja secuencia de acciones que van desde la elección del tema, organización del material, lectura del texto, hasta la adquisición de contenidos; lo que busca es conocer cuáles son las situaciones antecedentes de la conducta de estudio y utilizar refuerzos apropiados que permitan lograr resultados satisfactorios; por tanto considera ciertas condiciones para estudiar apropiadamente como: temperatura, ventilación, mobiliario, iluminación, organización de materiales, tiempo de estudio, horarios, como escuchar las clases, períodos de descanso etc. A dicho paradigma se critica el intento de convertir al alumno en una persona eficiente pero, rígida y limitada en libertad al estudiar, ya que no se tiene en cuenta la intencionalidad del comportamiento (Terry, 2008).

El enfoque cognitivo centra su atención en el cómo perciben, interpretan, almacenan y recuerdan la información los sujetos, quienes son considerados entes activos capaces de intervenir en su proceso, considera que el aprendizaje es un proceso activo que comprende el uso de estrategias y de experiencias que se transforman en nuevas categorías y concepciones organizadas (Cruz, 2011).

La perspectiva Humanista señala que cualquier plan de adquisición de conocimientos debe partir de las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los estudiantes (Terry, 2008).

#### **2.2.1.4 Importancia de los hábitos de estudio**

Es importante que el estudiante posea hábitos de estudio adecuados, este le ayudará afrontar mejor a las demandas académicas, a los estresores académicos y sentirse mejor emocionalmente. También es una realidad que los estudios superiores demandan más horas de estudio, mayor iniciativa, organización, disciplina y que los egresados de la educación secundaria requerirán poseer buen nivel de hábitos de estudio, para tener éxito académico.

Los hábitos son indispensables en todos los tipos de actividad, son necesarios sobre todo cuando no hay posibilidad de pensar en la manera de actuar y se exige una reacción exactamente determinada y rápida a cada cambio de condición. También los hábitos y las técnicas de estudio tienen gran poder predictivo del rendimiento académico, mayor incluso que las aptitudes intelectuales, las dimensiones con más capacidad de pronosticar los resultados académicos son las condiciones ambientales y la planificación del estudio, por tanto el rendimiento intelectual depende en gran medida del entorno en que se estudia., la iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, al igual que el mobiliario, son algunos de los factores que influyen en el estado del organismo, así como en la concentración del estudiante (salas, 2005).

Además los hábitos ayudan a obtener los propósitos que se proponga en el transcurrir en su vida académica (Méndez, 2001). Las técnicas y hábitos de estudio son herramientas que ayudaran al estudiante a adaptarse mejor a las nuevas demandas en la educación superior (Vera ,1996 cit. Por Terry, 2011).

Los hábitos dan estructura y forma la vida cotidiana del niño, así mismo del adolescente, joven, adulto, proporcionando seguridad y estabilidad. Sin hábitos de estudio la vida de cualquier persona se vuelve

desorganizada hasta llegar a ser caótico. Es importante que los niños crezcan con hábitos básicos de higiene, de alimentación sana, de estudio, de sueño, de colaboración etc. Estos hábitos serán formados de acuerdo al sistema de valores que maneja cada familia; de la formación de estos hábitos dependerá en gran medida si alcanzará o no las metas o tener éxito en la vida. Los hábitos de estudio tienen una mira más largo en la formación de profesionales y técnicos, cuya labor no será solo beneficio para ellos, sino también de los que lo rodean, como la familia, de las personas que serán usuarios de sus servicios y para la sociedad en general, por ello su importancia es más amplia que cualquier otro hábito que también son necesarias. En algún momento hemos experimentado un mal trabajo realizado que redundó en nuestro prejuicio, realizado por profesionales y técnicos que han provocado pérdida económica, tiempo, hasta perder la vida de algún familiar o amigo; por estas causas el estudio no solo es una responsabilidad personal, sino que también es una responsabilidad familiar y social. Los hábitos de estudio fortalece a la autoestima, ya que al valorarse así mismo valora su tiempo y sus recursos sin desperdiciarlos; solo a la persona que no se valora no le importa invertir su tiempo y recurso en cosas improductivas, actuando sin dirección alguna en la vida. Por el contrario la persona que se valora tendrá cuidado en que invertir su tiempo y recursos, así como en todas las decisiones que toma diariamente, por más simples que sean le dará la importancia necesaria, ya que todas sus energías, fuerzas, y acciones están encaminadas hacia una meta y a la realización de su proyecto de vida (Quintero, 2010).

### **2.2.1.5 Dimensiones de los hábitos de estudio**

#### **a. Conducta frente al estudio**

Hace referencia a las conductas que realizan los estudiantes para enfrentar a las demandas académicas, que pueden ser, leer todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes, subrayo las

palabras cuyo significado no sé, regreso a lo subrayado con el propósito de aclararlo etc.

**b. Trabajos académicos**

Hace referencia a las técnicas que utiliza el estudiante para resolver una tarea, que dichas técnicas pueden ser adecuadas o inadecuadas, que pueden ser como leer la pregunta y buscar en el libro y escribirla respuesta casi como dice el libro o contestar según como he comprendido etc.

**c. Preparación de exámenes**

Ayuda a identificar las actitudes correctas e incorrectas que está empleando el estudiante para enfrentar una evaluación académica, como estudiar todo los días 2 horas, esperar que se fije la fecha de los exámenes para iniciar a estudiar, cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a estudiar etc.

**d. Escuchar las clases**

La actitud de escuchar implica mucho para poder captar la enseñanza y tener un buen aprendizaje, para ello están implicados acciones de escuchar que ayudaran o no al éxito académico, estos pueden ser, trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor, inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes, me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.

**e. Condiciones ambientales de estudio**

Finalmente el entorno afecta a como estudiar y a los resultados, estas influencias pueden ser: requiero de música para estudiar, requiero de la compañía de la TV, requiero de tranquilidad y silencio, interrupciones etc. (Vicuña, 2005).

**2.2.1.6 Factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio**

Para Staton, Thomas (1991), cit. Por Méndez (2001), los hábitos de estudio se forman cuando el estudiante ha adquirido el hábito de

distribuir su tiempo, cuando asiste regularmente a un determinado lugar a estudiar y a una hora específica; en el momento que el alumno cumpla con lo anterior, se podrá decir que el estudiante ya adquirió el hábito de estudio.

Según Vallenás (cit. por Salas, 2005) la escuela cumple un papel primordial en la formación de los hábitos de estudio, ya que es el lugar donde el alumno adquiere información, orientación y guía para fomentar la adquisición de pautas de comportamiento.

Para Mira y López (cit. por Salas, 2005) los hábitos se forman en la vida de cada individuo por medio auto adiestramiento, la voluntad de aprender representa un papel muy importante en la formación de hábitos, ya que algunos no son fácilmente adquiridos y no todos siguen orientaciones agradables, frecuentemente se hace necesario un esfuerzo evolutivo.

Según Kelly (cit. por Salas, 2005) la edad es un factor importante en la formación de hábitos, los años de la niñez son críticos en la formación de ellos y del carácter, entre los 6 y los 12 años es la mejor época para la formación de hábitos prácticos y útiles, ya que los hábitos infantiles forman la base sobre la que han de desarrollarse los posteriores.

También ayuda el número de refuerzos que recibe una conducta, la metodología de enseñanza, la evaluación, el modelo de estudiar que refleja el profesor, refuerzan selectivamente algunas conductas, dichas conductas llegaran a ser hábitos, como formas de estudiar, hacer las tareas, preparar sus exámenes, escuchar las clase, tomar apuntes (Vicuña, 1985)

Para mejorar los hábitos de estudio es mejor tener un horario de estudios, en donde el alumno debe utilizar al máximo el tiempo que dispone y organizar las actividades a realizar, dándole prioridad a una materia y después a otra asignatura; hay que señalar el tiempo que se le va a dedicar al estudio, pues es más fácil estudiar una hora diaria que

estudiar cinco o seis horas continuas antes de un examen (Brown, William y Frank, 1989 cit. Por Méndez, 2001).

Las condiciones ambientales son necesarias, en donde debe de existir suficiente luz para evitar la fatiga y el cansancio de la vista; hay que evitar superficies brillantes y el contraste con lugares muy luminosos y otros oscuros; el área del estudio debe de estar bien ventilado y contar con una temperatura agradable para el cuerpo (Hernández Santiago, René Gastón cit. Por Méndez, 2001).

Se requiere una constancia y disciplina para forma hábitos, los padres de familia y los maestros pueden establecer normas para la formación de hábitos ya que ellos tienen mayor jerarquía que los hijos y los alumnos, estas normas regirán la relación entre ellos dentro del hogar o del aula, ya que sin constancia no se puede formar ningún hábito y sin disciplina tampoco es posible la constancia. Una de las formas privilegiadas que aprendemos los seres humanos es a través de la observación e imitación, esto permite entender que los niños aprenden lo que ven y escuchan constantemente y sobre todo lo que viven, por ejemplo: si un niño vive criticado, aprende a condenar; si un niño vive en hostilidad, aprende a pelear; si un niño vive avergonzado, aprende a sentirse culpable; si un niño vive con honradez, aprende a ser justo; si un niño aprende a vivir con seguridad, aprenderá que es fe; si un niño vive con aprobación, aprenderá a quererse a sí mismo; si un niño vive con amor y amistad, aprenderá a encontrar amor en el mundo. Por tanto la formación de hábitos de estudio debe iniciar lo más pronto posible en la vida de los niños, con el estímulo y fomento de actividades, en la casa se puede iniciar a la lecto-escritura, como rayar con crayola sobre hojas blancas para que desarrolle la coordinación motora gruesa, para luego lograr la motora fina, también leer cuentos y representar con imágenes los personajes etc. Es necesario propiciar un ambiente adecuado para el aprendizaje, es decir, espacios físicos donde exista condiciones favorables para estudiar (Quintero, 2010).

Estos y más factores apoyan para la formación de hábitos de estudio adecuado, que una vez establecidas es un instrumento esencial para el éxito en la vida académica.

## **2.2.2 Estrés académico**

### **2.2.2.1 Definición de estrés**

Al revisar estudios anteriores sobre estrés se ha encontrado que hay muchas definiciones de diferentes puntos de vista, veremos algunas que ayudaran a esta investigación a entender y manejar una definición más o menos precisa.

Estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. La palabra se usa por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción (Ivancevich 1989 cit. por Iglesias, 2011).

Estrés es una perturbación de la homeostasis ante estímulos externos e internos (Cannon, 1932 cit. por Lazarus, 1986). Al referirse a una perturbación se puede comprender a una respuesta alterada que da un cuerpo frente a demandas externas e internas. En 1936, Selye (cit. por Lazarus, 1986) define el estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier estímulo nocivo, incluida las amenazas psicológicas; a dicha reacción le llamó síndrome general de adaptación; se aclara que estrés no es la demanda ambiental, sino reacciones universales orgánicas y de procesos como respuestas a las demandas. Estas definiciones tienen un enfoque más fisiológico, porque resaltan que el estrés es la respuesta orgánica ante demandas ambientales e internas (incluidas las psicológicas), aquí el factor psicológico se entiende como el causante del estrés.

En 1999, Llosa define el estrés como un proceso necesario de constante adaptación.

Estrés es la forma en que responde un cuerpo a las demandas de la vida, es una respuesta de protección, esta respuesta se manifiesta en la conducta de su cuerpo (Barlow, 2001).

También estrés es todo proceso, originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, que impone un apremio o exigencia sobre el organismo, cuya resolución requiere el esfuerzo o actividad del aparato mental, antes de que participe o sea activado ningún otro sistema (Engel, 1962 cit. Por Rivera, 2010).

También estrés es toda circunstancia que reactiva conflictos internos, incrementando la predisposición a experimentar angustia (Rivera, 1981).

Estrés un estado psicofísico cuando se experimenta una demanda externa o interna, donde la percepción de cada individuo determinará si puede mantener el equilibrio o no de acuerdo a su capacidad de afrontar (Gonzales, 2006)

En 2007, Taylor define el estrés como la consecuencia del proceso de evaluación de eventos como, situaciones de daño, amenaza o reto; la forma que las personas responden o evalúan está influenciada por su personalidad, percepciones y su constitución biológica. Taylor hace aclaración que los primeros investigadores centraron su atención en eventos estresantes llamados estresores; estos eventos pueden incluir ruidos, lugares muy concurridos, malas relaciones interpersonales, entrevistas de trabajo, viajes continuos de trabajo etc. el estudio de los estresores ha permitido definir algunas condiciones que son facilitadoras del estrés, pero el centrarse únicamente en los estresores no puede ayudar a entender la experiencia del estrés; porque una experiencia puede ser estresante para unas personas y para otras no; como ejemplo se puede mencionar una radiograbadora sonando con una música de rock que para unos será agradable y para otros estresante, o una situación de una pérdida de trabajo que para unos será una situación estresante y para otros lo pueden ver como una oportunidad para explorar nuevas oportunidades, así se puede mencionar situaciones de

hechos reales que vivimos hoy en día en donde observaremos respuestas completamente diferentes en cada persona.

Así mismo estrés psicológico es una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluado por la persona como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). Es decir, se considera que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta efectiva. En este tipo de situaciones, el organismo emite una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva del organismo, que, a su vez, se prepara para una intensa actividad motora. Las consecuencias de esta activación dependerán de su duración e intensidad. Así, cuando la respuesta es demasiado frecuente, intensa o duradera puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas, denominadas trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos (Labrador y Crespo, 1993, cit. por Casuso, 2011).

Buendía (1993) define que el estrés es un proceso que depende de la evaluación cognitiva que cada persona hace de la situación, que similares situaciones son percibidas y evaluadas de diferente manera y que sus respuestas serán diferente.

Sandín (1999), cit. por Casuso (2011), considera al estrés como un proceso, el cual incluye diversos componentes relevantes tales como la evaluación cognitiva (de amenaza, pérdida o desafío), las respuestas fisiológicas y emocionales, el afrontamiento o los factores moduladores personales y sociales.

Además estrés es una respuesta general del organismo ante demandas amenazantes, internas o externas, que lleva a una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para afrontarlas. Por tanto es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y la salud, pero el exceso cuantitativo y

cualitativo del estrés, puede afectar seriamente, el rendimiento y la salud de las personas. El exceso cuantitativo es la continua exposición a situaciones impactantes que llevan al agotamiento de un organismo; el exceso cualitativo comprende la falta de recursos apropiados para enfrentar las situaciones de estrés (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

En el 2003 Barros de Asevedo, afirma que el término estrés es “usado para designar el esfuerzo de adaptación del organismo para enfrentar situaciones que considere amenazadoras a su vida y a su equilibrio interno”. También Barraza (2008) define que el estrés es conceptualizado como interacción dinámica de representación interna de transacciones particulares y problemáticas entre la persona y su entorno. Además Iglesias (2011) define que el estrés, se puede considerar, como un proceso adaptativo que requiere un dinamismo funcional y puede ser causa de acontecimientos positivos y negativos, cuyo objetivo es la supervivencia. También el estrés es considerado como un proceso psicológico ante una experiencia del organismo, frente a la cual éste activa un mecanismo de emergencia. Dicho mecanismo consiste en una activación psicológica que permite recoger más información, procesarla e interpretarla rápida y eficientemente, permitiendo que el organismo responda a la demanda (Fernández-Abascal, 1997 cit. por Iglesias, 2011).

Estrés es un estado producido por falta de adaptación ante una circunstancia que sobrepasa la capacidad de enfrentar de la persona o imposibilidad de atender a las demandas del organismo, es un conjunto de respuestas automáticas que el cuerpo produce ante situaciones que percibe amenazante y ante cuales la reacción más inmediata es poner al cuerpo en un estado de alerta (Yanes, 2008)

Ivancevich (2006), cit. por Iglesias (2011), incluye una definición de estrés desde el punto de vista funcional, en la cual considera el estrés como una respuesta adaptativa, intermediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, como la forma de percibir un

estímulo, la cual es a la vez consecuencia de una situación o un evento externo que demanda a la persona respuestas físicas y o psicológicas.

En esta investigación tomaremos las definiciones de Lazarus y Folkman (1986) que plantearon una definición desde un enfoque transaccional y de Barraza (2006) que fundamentó el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico partiendo de la definición de Lazarus y Folkman (1986); estas definiciones nos da una amplitud para entender el significado de *estrés* y estrés académico, donde podemos entender que el estrés ocurrirá en una relación particular entre una persona y su ambiente, dicho de otro modo es una interacción individual con las cosas, situaciones, y personas que le rodean, donde cada persona analiza si esta relación es difícil de enfrentar o no, cuando nos dice que excede sus recursos se refiere a las capacidades que posee y si estas son insuficientes para manejar la estabilidad, experimentará estrés. Y que cada persona es un sistema abierto que busca la estabilidad a través de entradas de información (input) y salidas de respuesta (output). Como ejemplo podemos ver a un estudiante que entra en una circunstancia particular al acercarse la fecha de examen final (input), este es el estímulo estresor, entonces el estudiante evaluará si está lo suficientemente preparado para resolver el examen de acuerdo a lo que ha estudiado o el conocimiento que tiene acerca del examen, esto sería el recurso, si sus recursos no son suficientes el estudiante evaluará el estresor como una amenaza que causará el estrés (output).

#### **2.2.2.2 Modelos teóricos explicativos del estrés**

El estrés como respuesta, desde este enfoque el organismo responde a los estímulos estresores de manera automática, estereotipada y refleja; donde el organismos se prepara para atacar o huir, es la forma que el organismo se prepara para protegerse del peligro, causando las siguientes manifestaciones fisiológicas como descarga de adrenalina, aumento del ritmo cardiaco, dilatación de las pupilas, sequedad bucal, tensión muscular. Estas respuestas del organismo son inespecíficas ante los estímulos estresores a las cuales se le denominó síndrome general de adaptación, que cuenta de tres etapas. Etapa de alarma que

consiste en una reacción fisiológica, donde el organismo comienza a segregarse adrenalina, aumenta la tasa cardíaca, la respiración se acelera, con el fin de dar una respuesta adaptativa para mantener el equilibrio. Etapa de resistencia, donde el organismo se moviliza para afrontar el mecanismo estresor con lo que van desapareciendo los signos fisiológicos de la etapa anterior, el problema radica cuando los recursos para afrontar se agotan y cuando esto sucede pasará a la etapa siguiente. Etapa de agotamiento es cuando el organismo agota todo recurso para afrontar, entonces aparece signos como en la etapa de alarma, con la diferencia que el organismo se muestra más vulnerable a los trastornos y disfunciones orgánicas (Fonseca, 2008)

Estrés como estímulo, son estímulos externos e internos que generan el estrés, para que el organismo reconozca como estrés es cuando ha percibido como amenaza o fuente de peligro dichos estímulos, estos estímulos son conocidos como acontecimientos vitales con los que tropieza el sujeto en la vida diaria que demandan reajustes, o puede ser cualquier circunstancia de forma inusual o extraordinaria que exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual. Unos ejemplos del estrés como estímulo son las catástrofes naturales, los trabajos peligrosos, las separaciones matrimoniales, todos estos acontecimientos exigen que el individuo realice conductas de ajuste para afrontar la situación, porque su bienestar se encuentra amenazado por las contingencias ambientales (Fonseca, 2008)

El modelo procesual de Sandín (1999), cit. por Iglesias (2011), considera el estrés como un proceso, el cual incluye diversos componentes relevantes como las demandas psicosociales, que corresponde a los estresores tanto ambientales como psicosociales; el segundo componente se considera la evaluación cognitiva, que se refiere a la valoración que hace el individuo con respecto a la situación, este componente del modelo de Sandín corresponde a la definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman; el tercer componente es la respuesta de estrés, que incluye respuestas tanto fisiológicas como emocionales y conductuales (afrontamiento), producto de la valoración de la situación

como estresante o no; el cuarto componente es el estatus de salud que es el resultado del proceso del estrés y dependerá de lo que sucede en las etapas anteriores. Este modelo además de incluir 4 componentes se da en siete etapas que se resume en la ilustración 1.



Figura 1. Modelo procesual del estrés, Sandín (1999, citado por Casuso, 2011).

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como un proceso de interacción dinámica, entendiéndolo como una relación entre el individuo y su entorno, en la cual el sujeto evalúa el evento como amenazante y/o desbordante de sus recursos, por tanto pone en peligro su bienestar. Esta interacción se produce en la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, proceso denominado evaluación cognitiva.

Desde un enfoque cognitivo postula que el estrés se debe a cogniciones o pensamientos anómalos y sus tratamientos apuntan a modificar dichas ideas, es entendido desde el punto de vista de que las cogniciones

enfermizas provocan estrés al aumentar la intensidad del impacto de un suceso trivial o realmente amenazante, estas cogniciones se observan en ocasiones en que se espera un determinado rendimiento en determinadas áreas como en el arte, deporte, trabajo, ante un examen académico, con el cual se está poco familiarizado (Orlandini,1996).

El modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006) el autor fundamenta este modelo en la teoría General de Sistemas de Bertalanffy, teoría de la modelización sistemática de Colle y en el Modelo Transaccional del estrés de Cohen y Lazarus, Lazarus y Folkman. Sus hipótesis constitutivas parten de dos supuestos.

#### 1. supuesto sistémico

El individuo como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico. El sistema se identifica como un conjunto de elementos que están relacionados unos a otros para mantener directa o indirectamente la estabilidad del sistema, esto conduce a un aspecto estructural del sistema que es complementado con una concepción de sistemas abiertos que permite el establecimiento de un flujo de relaciones con el ambiente. El ser humano como un sistema abierto se relaciona con el ambiente en un constante movimiento entre entrada y salida para alcanzar un equilibrio sistémico, la persona actúa, ante las variaciones de las condiciones ambientales, mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales pueden sustituir, bloquear, complementar o modificar los cambios con la finalidad de mantener el equilibrio sistémico.

#### 2. Supuesto cognoscitivista

La perspectiva sistémica permite comprender, cómo un sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada y salida, sin embargo, la explicación de lo que sucede dentro del sistema, no se conoce lo que hay ni lo que ocurre adentro del sistema, sólo se sabe qué hace algo, que opera una transformación, es decir, que procesa

elementos provenientes del entorno; la perspectiva cognoscitivista permite explicar los procesos psicológicos que realiza la persona para interpretar las entradas y decidir las salidas. El modelo transaccional del estrés aporta esta explicación, la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entradas), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

El contenido de este planteamiento se da en tres momentos: El primer momento es la relación persona-entorno, que sucede a través de tres componentes: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo que sería la (salida) el primer componente es una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso; el segundo es la interpretación de ese acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, en ese sentido, el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas; y el tercer componente implica una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza. El segundo momento es la valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos con que dispone para enfrentarlo, la valoración del acontecimiento potencialmente estresante que puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

Neutra: los acontecimientos no implican al individuo ni lo obligan a actuar.

Positiva: los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.

Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan los recursos para ello), o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.)

todo esto es interpretado con relación a los propios recursos de la persona, en cualquiera de los casos la persona se verá obligado a actuar.

El tercer momento es cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes con los recursos que dispone el individuo, sobreviene el estrés, que obliga a la persona a utilizar diferentes mecanismos de afrontamiento.

Bajo estos fundamentos Barraza plantea el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico; este proceso se desarrolla cuando el alumno se ve sometido en un contexto escolar que experimenta demandas, que bajo la valoración del alumno son considerados estresores (input), cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) y se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) este desequilibrio obliga al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico.

### **2.2.2.3 Factores desencadenantes del estrés**

Las situaciones externas a las personas y las demandas internas pueden ser el potencial para provocar estrés, estas situaciones tienen trascendencia para las personas, implican cambios significativos en la vida cotidiana, obligan a sobre funcionar para adaptarse a ellas, estas situaciones son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles, resultan doloroso, desagradables, molestas, poco gratificantes; se caracterizan porque amenazan la seguridad de las personas, atentan contra principios y creencias fundamentales, sobre exigen un esfuerzo físico y mental, implican toma de decisiones difíciles, implican a someterse a una evaluación social, conlleva a la exposición a algo desagradable (Buceta y Bueno, 2001)

Existen fuentes que generan el estrés en diferentes formas y grados, entre estos tenemos los factores individuales, organizacionales y extra organizacionales. Los factores individuales dependen de la persona

misma, como los rasgo de personalidad, habilidades personales y el interés por la tareas que poseen; las personas con rasgos de personalidad tensas, serias y una inteligencia mayor son susceptibles a sufrir desordenes emocionales con relación al estrés, también influyen los valores que tengan las personas, como las religiosas, si el ambiente de trabajo no está de acuerdo a sus ideales experimentara estrés, además a mayor autoestima menor riesgo de estrés. Factores organizacionales son los que se encuentran en el ambiente de los centros de labor, como la sobrecarga laboral, clima organizacional, trabajo por tareas, actividad monótona, que son generadores de estrés, por ser lugares donde el individuo pasa la mayor parte de su tiempo. Factores extra organizacionales que son estímulos físicos que se encuentran en el ambiente como el contraste, brillo luminosidad, temperatura. Estas son algunos factores que tienen mayor incidencia en causar estrés en el ambiente laboral (Fonseca, 2008)

Los individuos de personalidad de tipo A son personas que luchan para tener el control y mantenerlo, son perfeccionistas, tienen una gran ambición personal, son impacientes, no tienen tiempo libre, cuando ven que sus metas son afectados la respuesta de estrés se activa; las características de este patrón de conducta son: siempre llegan tarde a las citas, se impacientan cuando esperan, se irritan con facilidad ante cualquier error personal o ajeno, tienen que hacer las cosas rápidamente, siempre están en urgencia, critican a otras personas con dureza, trabajan durante muchas horas, tienen enfados no justificados (Gonzales, 2006)

Lazarus y Cohen (1977) cit. Por Iglesias (2011) atendiendo al alcance de la situación, diferenciaron tres tipos de acontecimientos estresores:

a. Cambios mayores que afectan a un gran número de personas, que son considerados como estresantes de forma universal y situados fuera de nuestro control (desastres naturales, guerras, encarcelamiento, etc.).

b. Cambios mayores que afectan a sólo un grupo no numeroso de personas. Se incluyen acontecimientos vitales, como son las situaciones que resultarían amenazantes para la mayoría de personas, por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido, o la pérdida de un empleo y que varían en función de la cultura, el país o el entorno social.

c. Los estresores diarios son ese cúmulo de pequeñas cosas que pueden alterarnos o perturbarnos en un momento dado. Aunque estos acontecimientos o estímulos sean experiencias menos dramáticas en intensidad que los cambios mayores, son, por el contrario, mucho más frecuentes y quizá por ello, más importantes en el fenómeno de adaptación al medio y de conservación de la propia salud.

Según Cruz y Vargas (2001), cit. por Barraza (2008), plantean dos tipos de estresores: primero estresores mayores que tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto, y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Segundo estresores menores que no tienen presencia objetiva es independiente de la percepción de la persona; esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

Sandín (1999), cit. por Casuso (2011), considera que las variables personales y sociales son moduladoras del estrés, mencionando entre estas variables la alexitimia, la afectividad, el apoyo social y el estatus socioeconómico.

La entrada en la Universidad, por los cambios que supone, un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés (Fisher, 1986 cit. por Iglesias, 2011).

Las investigaciones demuestran que uno de los factores sociales de estrés de mayor relevancia entre los adolescentes la constituye el ámbito académico (Barraza, 2007).

Entre los factores que se consideran estresantes dentro del ámbito académico se hallan las evaluaciones, la metodología de enseñanza del profesor, el desaprobar cursos, dificultades para cumplir con las expectativas que el estudiante tiene respecto a la universidad, su desempeño y su carrera, falta de apoyo económico, problemas de adaptación a la universidad y la sobrecarga académica (Amésquita et al., 2000; Barraza, 2007; Berrio y Mazo, 2011; Gonzáles y Landero, 2007; May y Carazza, 2011; Pollard et al., 1995; Suldo et al., 2009; cit. Por Bouldosa 2013).

#### **2.2.2.4 Síntomas y consecuencias del estrés**

Entre los principales síntomas se encuentra desordenes gastrointestinales, palpitaciones aceleradas, sudoración en las manos, cefaleas, enrojecimiento de la cara por la tensión que está pasando, boca seca, náuseas, todos afectan la salud del individuo y limitando su campo de acción. También presentan síntomas psíquicos como la angustia, cambios en los estados de ánimo que puede ir desde la apatía hasta la euforia, preocupación excesiva, inseguridad para tomar decisiones importantes, dificultades para dormir que pueden ser durante la noche y día, intranquilidad que afecta la atención y concentración. Además existen síntomas vinculados al nivel conductual, como las contracciones y tensiones musculares (Martin, 1992 cit. Por Fonseca, 2008). También Yanes en (2008) menciona síntomas físicos como dolor en la espalda y cuello, dolor de estómago, infecciones; síntomas emocionales como la irritabilidad, miedo, ansiedad, confusión; síntomas psíquicos como pérdida de memoria, miedo desmesurado al fracaso, pensamientos repetitivos, dificultad para tomar decisiones y planificar el futuro, pérdida de concentración; síntomas conductuales como aumento o disminución del apetito, dificultad para comunicarse verbalmente, aparición de tartamudez, apretar la mandíbula, hacer rechinar los dientes, desarrollo de comportamientos compulsivos, llantos, risa

nerviosa, trato poco agradable con los demás y aumento en el consumo de alcohol, tabaco, café, drogas.

En las consecuencias el estrés afecta al sistema inmunológico que está encargado de proteger frente a tumores e infecciones, durante la liberación de hormonas bajo la liberación del estrés estas limitan la maduración de los linfocitos que son encargados de fortalecer el sistema inmune, aumenta el riesgo de enfermedades cardiacas y cáncer, afecta a nuestro estado de ánimo, el sueño, contribuye al desarrollo de las disfunciones sexuales, rompe las relaciones interpersonales, provocando una sensación general de insatisfacción. También a nivel fisiológico provoca migrañas, enfermedades gastrointestinales, ya que con la aparición del estrés se inhibe el sistema parasimpático encargado de estimular la digestión, esta inhibición hace que el ácido estomacal dañe las paredes del estómago provocando úlceras. Consecuencias a nivel psíquico como la pérdida de autoestima, de motivación, depresión, inutilidad, culpabilidad y desesperanza (Álvares, 2000, cit. por Fonseca, 2008). Consecuencias a nivel conductual que son pérdida de concentración, agresividad, bajo rendimiento, la persona que está mal físicamente no podrá concentrarse bien, una persona agresiva no escuchara instrucciones tampoco pedirá ayuda y no tendrá capacidad para terminar las tareas en el tiempo determinado (Bozton, 1985 cit. por Fonseca, 2008). Los estados de estrés permanente pueden producir exceso de ácido estomacal que puede producir úlceras; generar demasiada contracciones en arterias ya lesionadas y causar una angina de pecho /Yanes, 2008)

El estrés interfiere en el comportamiento y la salud (Aguado, 2005 cit. por Boulosa, 2013).

El estrés tiene diversos efectos en el funcionamiento orgánico, facilitando así el desarrollo de enfermedades (Taylor, 2007).

El estrés académico contribuye al deterioro de la salud física como dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño y mental (Muñoz, 2004 citado por Casuso, 2011).

Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico-fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000, citado por Casuso, 2011).

#### **2.2.2.5 Tipos de estrés**

Los tipos de estrés pueden ser también clasificados, tomando como base la fuente del estrés o el tema traumático, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento (Orlandini, 1999).

Los tipos de estrés según Nieto (2006) es clasificado en estrés agudo y crónico y es producido por una situación aislada o provocado por frecuentes situaciones inevitables.

También Barros de Asevedo en 2007 plantea que hay dos tipos básicos, el negativo, también conocido como distres y el positivo conocido como eustrés. El estrés negativo ocurre con las presiones, que ultrapasan los límites de una persona, llegando a agotar su capacidad de reacción reduciendo su energía mental y física, perjudicando la productividad y la calidad de la vida que puede resultar en enfermedades. El estrés positivo permite funcionar en los límites convenientes, facilitando la producción óptima en las labores diarias, previene algunos trastornos fisiológicos y psicológicos.

Según Acosta (2008) existen dos tipos: Estrés Episódico que es una crisis intercalada entre periodos de relajación y tensión. Es decir tolerar la ansiedad enfrentando el reto, luego experimentar un periodo de relajación. Estrés crónico permanece durante el tiempo y resulta acumulativo.

Desde la definición transaccional y sistémico cognoscitivista del estrés académico, el estrés negativo o positivo, dependerá de la evaluación cognitiva que realice cada individuo de acuerdo a sus recursos a cada estresor.

#### **2.2.2.6 Manejo del estrés**

El manejo del estrés se refiere al esfuerzo que realiza el organismo para controlar o reducir la tensión que surge cuando la situación es percibida difícil o incontrolable (Gonzales, 2006)

Los recursos tanto internos como externos afectan al afrontamiento de acontecimientos estresantes, siendo importante la habilidad para aplicarlos ante las demandas del entorno. Inherentemente ningún proceso de afrontamiento es mejor o peor, bueno o malo para todas las situaciones. Un recurso o estrategia de afrontamiento es útil para hacer frente dependiendo de la persona, tipo de situación y condiciones en que tiene lugar (Bueno y Navarro, 2004 citado por Iglesias, 2011).

Lazarus y Folkman (1986), definen al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos. Los estilos principales de afrontamiento son: el centrado en el problema y el centrado en la emoción. El primero es más susceptible de aparecer cuando las demandas son evaluadas como posibles de cambio e implica tener un objetivo, incluyendo estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, pero a la vez pueden buscar modificar los cambios motivacionales o cognitivos. El segundo, tiende a aparecer más en situaciones en las que se piensa que no se puede hacer nada para modificar la situación, por lo que se enfoca en disminuir el grado de trastorno emocional, adoptando estrategias conductuales como iniciar un ejercicio físico para olvidarse del problema, meditar, beber, buscar apoyo emocional, etc.

El afrontamiento a usar, variará a medida que cambia la relación de la persona con su entorno, como consecuencia de las continuas

evaluaciones que hace de dicha interacción (Taylor, 2007) Asimismo, este se verá influenciado por factores como el temperamento, socialización y cambios en el desarrollo (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007 citado por Boullosa, 2013).

Los estilos de afrontamiento son moderadores de la relación entre las situaciones potencialmente estresantes, los estilos caracterizados por la negación, huida, la evitación, la auto culpación y la confrontación irracional aumentan la vulnerabilidad al estrés, mientras que los estilos enfocados en afrontamiento activo, búsqueda racional de soluciones, autocontrol y reevaluación positiva de los problemas, aumenta la inmunidad; la tendencia de evaluar las situaciones estresantes de manera objetiva y optimista reduce la probabilidad del estrés (Buceta y Bueno, 2001)

El estilo de afrontamiento resolver el problema comprende en las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. El estilo centrado en la emoción referencia a las estrategias buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional. El estilo no productivo comprende las estrategias preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí. Los dos primeros son funcionales ya que el problema es definido, se identifican y se llevan a cabo acciones para su solución. Por otro lado, el afrontamiento no productivo resulta ser disfuncional dado que las estrategias no permiten encontrar una solución al problema en cuestión (Frydenberg, 2008, citado por Boullosa, 2013).

La evaluación cognitiva es un proceso universal mediante el cual las personas valoran constantemente el significado de lo que está ocurriendo, es decir, que el estrés psicológico se relaciona con la importancia o significado que la persona da a lo que está sucediendo relacionado con su bienestar personal (Casuso, 2011).

Así, Lazarus (2000), citado por Casuso (2011), considera que la valoración de la situación puede ser de beneficio, lo que no desencadena el proceso de estrés; o de daño/pérdida, amenaza y desafío, que darían lugar al estrés psicológico. Daño/pérdida se refiere a una pérdida que ya se ha producido, amenaza se relaciona con un posible daño o pérdida y desafío se refiere a una dificultad que puede ser superada con entusiasmo y confianza en uno mismo.

Al inferir que con el paso del tiempo en la universidad, los estudiantes se adaptan mejor al entorno y al indagar sobre los niveles de estrés en los primeros años y las variables asociadas, dan una información sobre factores de riesgo y protección a tomar en cuenta para ayudarlos a lograr una adaptación positiva a lo largo de los ciclos en la universidad (Boullosa, 2013).

La intervención psicoeducativa relacionado con la resiliencia, estrategias de afrontamiento de estrés y con los factores protectores del mismo, tales como la autoestima o el optimismo ayudan a la disminución de la percepción del nivel de estrés (Steinhardt y Dolbier, 2008 citado por Casuso, 2011).

#### **2.2.2.7 Definición de estrés académico**

El estrés académico son procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos (Muñoz, 1999, citado por Casuso, 2011).

Así como el enfoque transaccional que define el estrés en función de la relación y valoración que el individuo hace del evento, así mismo, se aplica en el ámbito académico, dentro del cual la percepción de los alumnos, variará según las características de la situación, de la valoración que manejan, sus estilos de vida e intentos de afrontamiento previos, éxitos obtenidos (Taylor, 2007). Aquí se hace una contribución resultado de esta investigación, que se ha demostrado que los hábitos de estudios es un recurso importante que interviene en el momento de la valoración que realiza el estudiante a las demandas académicas.

Según Barraza (2008) El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores;
- Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Es un proceso sistémico porque hay una relación entre el sistema y el entorno a través de un flujo de entrada de información y salida de respuestas al que está expuesto todo sistema abierto para lograr su estabilidad.

Según León y Muñoz (1992) citado por Arribas (2013) Consideran que el estrés académico es el impacto que puede producir en el estudiante a través del mismo entorno organizacional como la universidad mediante las demandas, actividades y eventos implicados en la vida académica, y que dicho estrés repercute negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes.

Se entiende por estresores académicos todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. En concreto, se centra en el medio universitario, analizando como posibles fuentes de estrés aspectos tales como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo (Casuso, 2011).

Fisher (1987), citado por Casuso (2011), considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés.

Ryan (2009), citado por Casuso (2011), analiza las principales fuentes de estrés académico, el principal estresor académico estaba relacionado con situaciones cotidianas como el transporte, largos desplazamientos hasta el lugar de estudio o el trato molesto del personal. En segundo y tercer lugar aparecían respectivamente los plazos de entrega de tareas a los que tenían que hacer frente los estudiantes y la sobrecarga o demandas académicas excesivas.

#### **2.2.2.8 Dimensiones del estrés académico**

##### **a. Reacciones física**

Las reacciones físicas muestran evidencias claras para identificar el estrés académico, estas manifestaciones físicas son el trastorno de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, dolor abdominal y diarreas, rascarse, morderse la uña, frotarse, somnolencia o mayor necesidad de dormir.

##### **b. Reacciones psicológicas**

También las reacciones psicológicas nos ayudan a identificar la presencia de estrés en estudiantes, estas reacciones se consideran como la inquietud, sentimiento de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

##### **c. Reacciones Comportamentales**

Son conjunto de acciones que sobresalen cuando un individuo esta frente aun estresor, dichas acciones puede ser como, conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano

para realizar labores escolares, aumento o reducción de consumo de alimentos.

#### **2.2.2.9 Síntomas del estrés académico**

Barraza, encontró entre los síntomas que los estudiantes presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, somnolencia, sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad (Barraza, 2005, 2007, 2008). Martín (2007), halló que los exámenes producen diversos desajustes en la conducta, como el aumento del consumo de tabaco y cafeína, los que pueden tener implicancias a largo plazo en la salud. Gutiérrez et al. (2010), y Amézquita et al. (2000), en estudiantes colombianos, encontraron un incremento del riesgo de depresión en aquellos que presentan mayores niveles de estrés académico y como factores precipitantes de depresión y ansiedad, a las dificultades con compañeros y docentes, y a las responsabilidades académicas, respectivamente. Barra (2008), en una muestra de 307 estudiantes chilenos, halló que ciertos problemas de salud se relacionan significativamente con eventos estresantes y con el estrés percibido. Rocha et al. (2010), en México, hallaron índices considerables de trastornos en el sueño y fatiga crónica en los estudiantes. Por su parte Bedoya et al. (2006), halló como principales síntomas la somnolencia y problemas de digestión (Boullosa, 2013).

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Tipo de la investigación**

El tipo de investigación que se usó es de tipo descriptiva y correlacional, porque se busca determinar la relación que existe entre las variables hábitos de estudio y estrés académico. Según Salkind (citado por Bernal, 2006). La investigación correlacional tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables.

### **3.2 Diseño de la investigación**

El diseño que se asumió en la presente investigación es no experimental, porque no se manipularon las variables. La investigación no experimental se define como la investigación que se ejecuta sin manipular deliberadamente variables, se analiza el estado o la presencia de una o diversas variables en un momento indicado (Gómez, 2006). También corresponde a un diseño transversal dado que la medición de las variables se dio en un momento específico de tiempo.

### **3.3 Población y muestra de la investigación**

#### **3.3.1 Población**

La población lo constituyeron estudiantes de primer a quinto ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Alas Peruanas. Esta población comprende de 377 estudiantes con edades entre 18 y 25 años, varones y mujeres, turno mañana, que en el momento de la evaluación se encontraban cursando entre primero y quinto ciclo, del segundo periodo del 2015 en la Escuela Académico Profesional de Psicología Humana.

#### **3.3.2 Muestra**

El estudio corresponde a un muestreo no probabilístico por conveniencia, el tamaño de la muestra es de 176 estudiantes del primer a quinto ciclo de turno mañana.

### 3.4 Variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1  
Definición operacional de las variables de estudio

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Índices	
Estrés Académico	Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno en el sueño</li> <li>• Fatiga crónica</li> <li>• Dolores de cabeza o migraña</li> <li>• Problemas de digestión, dolor abdominal y diarreas</li> <li>• Rascarse, morderse la uña, frotarse etc.</li> <li>• Somnolencia o mayor necesidad de dormir</li> </ul>	1-6	
	Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud</li> <li>• sentimiento de depresión y tristeza</li> <li>• ansiedad, angustia o desesperación</li> <li>• problemas de concentración</li> <li>• sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad</li> </ul>		
	Reacciones Comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conflictos o tendencias a polemizar o discutir</li> <li>• aislamiento de los demás</li> <li>• desgano para realizar labores escolares</li> <li>• aumento o reducción de consumo de alimentos</li> </ul>		
	Conducta frente al estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer; Subrayar, Buscar significados, Resumir, Memorizar, Repasar, Relacionar Temas</li> </ul>	1-12	
Hábitos de Estudio	Trabajos académicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copiar</li> <li>• Comprender y contestar</li> <li>• Investigar significados</li> <li>• Ordenar tareas</li> <li>• Mala administración de tiempo</li> <li>• Buscar ayuda</li> <li>• Entregar tareas fuera de tiempo</li> <li>• Resolver tareas más fáciles</li> <li>• Tareas difíciles provocan cólera</li> </ul>	13-22	
	Preparación de exámenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar 2 horas al día</li> <li>• Esperar la fecha para estudiar</li> <li>• Estudiar en clases</li> <li>• Estudiar el mismo día</li> <li>• Repasar antes</li> <li>• Hacer plagia</li> <li>• Esperar ayuda del compañero</li> <li>• Confiar en la suerte</li> <li>• Presentarse sin terminar de estudiar</li> </ul>	23-33	
	Escuchar las clases	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar apuntes, preguntar, distracción , dormir</li> </ul>	34-45	
	Condiciones ambientales de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con música, Con TV, Sin ruido, comiendo e Interrupciones</li> </ul>	46-52	
				<p><b>Categorías</b></p> <p>Muy positivo 71-80</p> <p>Positivo 61-70</p> <p>Tendencia positiva 51-60</p> <p>Tendencia negativa 41-50</p> <p>Negativo 31-40</p> <p>Muy negativo 20-30</p>

### **3.5 Técnicas e instrumentos de la recolección de datos**

#### **3.5.1 Técnicas**

En la presente investigación para recojo de datos se usó la técnica de encuesta, porque es una técnica rápida, que permite recoger información necesaria mediante instrumentos que se pueden aplicar individual o grupalmente.

Según la FAO (1991) una encuesta es un método de recojo de información de un conjunto de personas, donde se aplican preguntas específicas o generales y donde la muestra, se elige cuidadosamente para que sea representativa de las características, opiniones, ideas y creencias del grupo de personas que se desea estudiar.

#### **3.5.2 Instrumentos**

Para la evaluación de hábitos de estudio se utilizó *el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85*, construido por Vicuña (2005).

Se aplica colectiva e individualmente en un tiempo de 15 a 20 minutos, su objetivo es medir y diagnosticar los hábitos de estudio de alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y / o institutos superiores, el tipo de ítem es cerrado dicotómico con respuestas de "siempre" "nunca". Está constituido por 53 ítems distribuido en cinco áreas, área 1 ¿Cómo estudia usted? constituida por 12 ítems, área 2 ¿Cómo hace sus tareas? Cuenta con 10 ítems, área 3 ¿cómo prepara sus exámenes? Tiene 11 ítems, área 4 ¿Cómo escucha las clases? Cuenta con 12 ítems, área 5 ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Incluye 6 ítems. El inventario presenta alta confiabilidad de ( $r=0.75$ ) y presenta una validez aceptable de buena correlación de ( $r=0.61$ ) con el rendimiento académico.

Si bien el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña (2005) es un instrumento elaborado para población universitaria del medio y revisado en dos ocasiones por el mismo autor (1998 y 2005) desde la fecha de su construcción (1985) y que cuenta con medidas satisfactorias de validez diferencial, de contenido y confiabilidad, para el presente estudio se volvió a revisar las cualidades métricas del instrumento (confiabilidad y validez) a efectos de actualizar y adicionar nuevas

evidencias tanto de confiabilidad como de la validez de constructo, las cuales se presentan a continuación:

En la Tabla 2 se presenta las estimaciones de la confiabilidad mediante los coeficientes de consistencia interna obtenidos a partir de una muestra de 176 estudiantes de psicología de una universidad particular de la ciudad de Lima. Los índices del Consistencia Kuder-Richardson (KR-20) y alfa de Cronbach reportan resultados similares para la versión íntegra de 52 ítems del instrumento, estos datos coincidentes superan el valor de punto de corte de 0.70, con excepción del valor de consistencia obtenida con la técnica de mitades y ajustadas con la fórmula de Spearman-Brown que se encuentra dentro del límite esperado. En síntesis, cabe sostener en base a las evidencias halladas que el CASM-85 evidencia alta confiabilidad.

Tabla 2  
*Estimaciones de confiabilidad CASM-85*

Estadístico	Nº de ítems	KR 20
KR-20	52	0.8288
Alfa de Cronbach	52	0.8279
Dos mitades	52	0.7076

Como refiere Salkind (1999) la validez de constructo es la más importante y se refiere “al grado en que los resultados de una prueba se relacionan con constructos psicológicos subyacentes” (p. 128). En este sentido, la validez de constructo está referido a la verificación de la correspondencia entre el modelo teórico del constructo y el modelo empírico derivado de la observación y medición, y de ese modo probar si realmente el instrumento mide lo que pretende medir. Una forma de probar empíricamente estas correspondencias empíricas es a través de las correlaciones entre el constructo (hábitos de estudios) y sus componentes (dimensiones); como se aprecia en la Tabla 3 las correlaciones entre el constructo y sus dimensiones son altamente significativas, positivas y los grados de correlación oscilan entre moderado y fuerte, de otro lado es de esperar teóricamente que entre

determinados factores exista mayor grado de relación, por lo tanto, resulta pertinente que la conducta frente al estudio (como estudia) presente mayor grado de relación con preparación para los exámenes ( $r=0.48$ ,  $p<0.001$ ), así como es pertinente que exista mayor fuerza de relación entre trabajos académicos (cómo hacer tareas) y cómo escuchar clases ( $r=0.46$ ,  $p<0.001$ ). En síntesis, los datos apoyan la existencia de validez de constructo para el CASM-85.

Tabla 3  
*Estimaciones de correlación subtest – test del CASM-85*

		Hábitos de estudio	Conducta frente al estudio	trabajos académicos	Preparación de exámenes	Escuchar clases	condiciones ambientales
Hábitos de estudio	r	1	,641**	,710**	,795**	,815**	,458**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
	n	176	176	176	176	176	176
Conducta al frente estudio	r	,641**	1	,339**	,482**	,368**	-,039
	p	,000		,000	,000	,000	,304
	n	176	176	176	176	176	176
Trabajos académicos	r	,710**	,339**	1	,399**	,469**	,222**
	p	,000	,000		,000	,000	,002
	n	176	176	176	176	176	176
Preparación de exámenes	r	,795**	,482**	,399**	1	,564**	,240**
	p	,000	,000	,000		,000	,001
	n	176	176	176	176	176	176
Escuchar clases	r	,815**	,368**	,469**	,564**	1	,328**
	p	,000	,000	,000	,000		,000
	n	176	176	176	176	176	176
Condiciones ambientales	r	,458**	-,039	,222**	,240**	,328**	1
	p	,000	,304	,002	,001	,000	
	n	176	176	176	176	176	176

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

También se aplicó *el inventario SISCO del estrés académico* construido por Barraza (2007).

Esta prueba mide el nivel de estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista. Es un inventario de autoreporte compuesto por cinco apartados, con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite

determinar si el encuestado es candidato a responder la prueba. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (donde 1 es poco y 5 mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, distribuidos según las dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Finalmente, seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Se puede administrar de manera individual o grupal, no requiere de aptitudes avanzadas de comprensión lectora, es sencillo y de aplicación breve (entre 10 y 15 minutos).

Para la confiabilidad y validez de la medición realizada para el Inventario SISCO, Barraza lo determinó a partir de una muestra de 152 alumnos de postgrado. La confiabilidad la realizó en dos etapas, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach: la primera, tomando como base la totalidad de ítems (41), y la segunda, eliminados los ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez (10). Según Barraza (2007) la confiabilidad por mitades arrojó un índice de 0.83 para el instrumento completo, 0.82 para estresores, 0.88, para síntomas y 0.71 para afrontamiento; el alfa de Cronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69.

En cuanto a la validez Barraza (2007) recolectó evidencia basándose en la estructura interna, mediante el análisis factorial, el análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales con rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 46% de la varianza total. Por último, para el

análisis de grupos contrastados, se utilizó el estadístico t-Student para evaluar la diferencia de medias entre los que presentaban mayor y menor presencia de estrés académico, hallándose ítems que no presentaban discriminación significativa. Obtenidas las correlaciones, el autor decidió eliminar aquellos ítems que presentaran problemas de correlación en, por lo menos, dos de estas; así, se estableció la versión definitiva compuesta por 31 ítems.

En Colombia se realizó la validación del SISCO en una muestra de 300 estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander en Bucaramanga obteniendo una confiabilidad de 0.87 para la prueba total; 0.87 para síntomas, 0.76, para estresores, y 0.70 para afrontamiento, demostrando una consistencia interna estable. La validez, fue hallada a través de análisis factorial con rotación varimax, de grupos contrastados y análisis de consistencia interna. En el análisis factorial, se tomó en cuenta, los ítems cuya saturación era igual o superior a 0.35, por lo cual los ítems representaban de forma adecuada los factores; además, estos tres componentes explicaron el 34.4% de la varianza total. Para la consistencia interna, se empleó el estadístico r de Pearson, el cual arrojó para todos los casos una correlación significativa. Estos resultados demostraron que en el contexto Bumangués, la consistencia interna se muestra bastante homogénea (Malo, Cáceres y Peña, 2010 cit. por Boullosa, 2013).

Dado que el inventario SISCO de estrés es de procedencia mexicana, aun cuando no se modificó ningún ítem, se ha revisado sus cualidades psicométricas para el presente estudio.

Como se observa, en la Tabla 4 se presenta las estimaciones de la confiabilidad mediante los coeficientes de consistencia interna obtenidos a partir de una muestra de 176 estudiantes de psicología de una universidad particular de la ciudad de Lima. Los índices de consistencia alfa de Cronbach estimados para cada dimensión del inventario son altos porque superan los valores de punto de corte de 0.70, así como el instrumento en su versión íntegra presenta una alta consistencia interna ( $\alpha = 0.88$ ), lo cual quiere decir que el instrumento es altamente confiable.

Tabla 4  
*Estimaciones de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach*

Dimensiones	Nº de ítems	Alfa
Reacciones físicas	6	0.825
Reacciones psicológicas	5	0.800
Reacciones comportamentales	4	0.764
Escala Total	15	0.887

También se ha evaluado la validez de constructo del inventario SISCO con la técnica de análisis factorial. Antes de proceder al análisis factorial se efectuó comprobaciones previas que avalen el uso de esta técnica. Así los datos de la Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0.869) y la Prueba de esfericidad de Bartlett ( $X^2 = 1039.559$ ,  $gl=105$ ,  $p < 0.001$ ) permiten rechazar la hipótesis nula, que dice, la matriz de correlación es una matriz de identidad.

Se aprecia en la Tabla 5, que la extracción de 3 factores con rotación varimax obtenido con el método de extracción de máxima verosimilitud evidencia de manera satisfactoria la correspondencia entre el modelo teórico y el empírico porque los ítems establecidos teóricamente a priori saturan con pesos factoriales superiores a 0.30 en cada factor correspondiente. Los 3 factores identificados acumulan el 57.21% de la varianza total y son los únicos que presentan autovalores mayores a 1 (Figura 2). Por tanto, cabe concluir que los resultados obtenidos avalan la existencia de validez de constructo del instrumento.

Tabla 5  
Matriz de factores rotados

	Factores		
	R. Físicas (1)	R. Psicológicas (2)	R. Comportamentales (3)
Item1	<b>,607</b>	,149	,139
Item2	<b>,575</b>	,347	,115
Item3	<b>,606</b>	,219	
Item4	<b>,745</b>	,114	,127
Item5	<b>,540</b>	,198	
Item6	<b>,654</b>	,367	,156
Item7	,298	<b>,701</b>	,176
Item8	,241	<b>,469</b>	,413
Item9	,276	<b>,505</b>	,228
Item10	,182	<b>,619</b>	
Item11	,305	<b>,541</b>	,262
Item12	,122	,481	<b>,426</b>
Item13		,211	<b>,975</b>
Item14	,196	,478	<b>,318</b>
Item15	,260	,417	<b>,322</b>

Método de extracción: Máxima verosimilitud.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

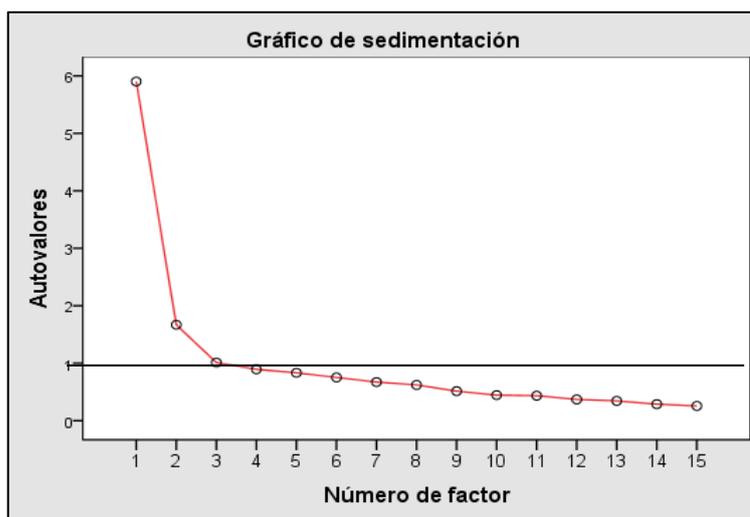


Figura 2. Estructura factorial del estrés

Para efectos de la interpretación de las puntuaciones directas del inventario SISCO se ofrece en la Tabla 6 los baremos para la versión íntegra del instrumento. Los puntajes directos pueden interpretarse a partir de las puntuaciones percentilares y/o eneatipos (estatinos).

Tabla 6  
Baremos del inventario SISCO para universitarios

Percentil	Pje. Directo	Eneatipo	Percentil	Pje. Directo	Eneatipo
1	22.00	1	55	39.00	5
2	23.00	1	60	41.00	5
3	23.37	1	65	41.00	6
4	24.00	1	70	43.00	6
5	24.00	2	75	45.00	6
10	27.00	2	80	46.20	7
15	29.00	3	85	49.00	7
20	30.80	3	90	51.00	8
25	31.75	4	95	54.00	8
30	32.70	4	96	54.84	8
35	34.00	4	97	56.00	9
40	36.00	4	98	56.84	9
45	37.00	5	99	60.00	9
50	38.00	5			

Media = 38.48, Desv. típ. = 8.82

Como se observa en la tabla 7, usando los eneatisos agrupados de 3 se configuran tres categorías diagnósticas para identificar el nivel estrés que puede estar presente en un estudiante.

Tabla 7  
Categorías diagnósticas del inventario SISCO para universitarios

Niveles de estrés	Eneatipo	Pje Directo
Leve	1, 2 y 3	15 a 30
Moderado	4, 5 y 6	31 a 45
Intenso	7, 8 y 9	46 a 75

### 3.6 Procedimientos.

El trabajo de campo fue realizado por el investigador, se procedió recoger datos, para ello se solicitó permiso de aplicar las pruebas al director de la Escuela Académica Profesional de Psicología Humana de la universidad Alas Peruanas.

A todos los participantes se les solicitó su participación voluntaria, ofreciéndoles confidencial en el manejo de datos; también se les solicitó que respondan a cada ítem con veracidad, además se le explicó cómo

responder las preguntas y si tenían alguna duda podían pedir aclaración. Al final se le agradeció por la participación que brindaron.

Posteriormente se realizó el vaciado de base de datos usando el software de Excel, finalmente se usó el procesamiento estadístico basado en la aplicación del software estadístico SPSS versión 18, a través del cual se obtuvo los resultados, las mismas que se presentan en tablas y figuras de acuerdo a los análisis correspondientes.

Para el contraste de hipótesis se decidió utilizar el estadístico de correlación producto momento de Pearson (estadística paramétrica) dado que las dos variables de estudio presentan distribución normal (Tabla 8) y de otro lado la medida de las variables corresponde en ambos casos una escala de intervalos.

Tabla 8

*Análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov*

	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,066	176	,425
Hábitos de estudio	,073	176	,302

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

A continuación se presenta los resultados más importantes de la presente investigación en función a los objetivos planteados.

#### 4.1 Nivel de estrés académico predominante en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas

En la Tabla 9 y Figura 3 se observa que el nivel moderado de estrés académico es el que predomina con 59,7%, es decir de cada 10 estudiantes 6 experimentan estrés académico moderado.

Tabla 9  
*Análisis porcentuales del nivel de estrés en estudiantes de psicología*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	35	19,9
Moderado	105	59,7
Intenso	36	20,5
Total	176	100,0

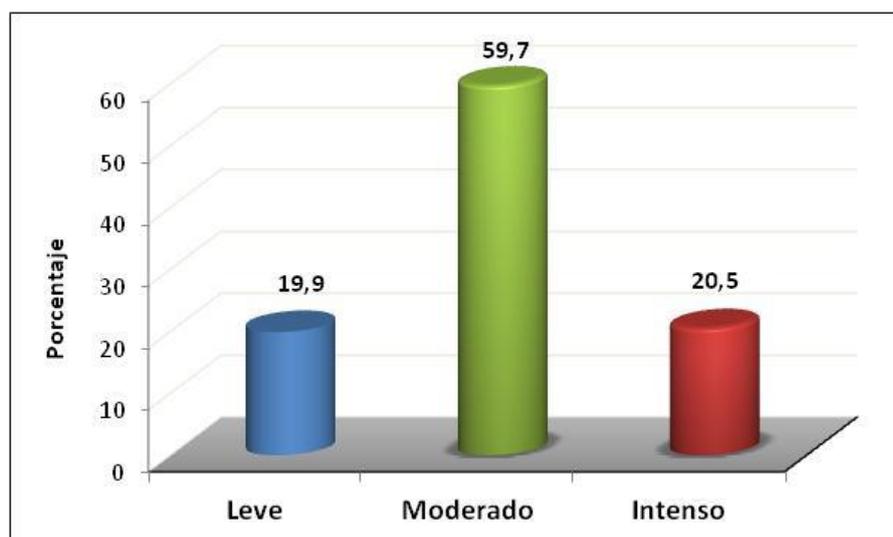


Figura 3. Niveles de estrés

#### 4.2 Hábitos de estudio predominante en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas

En la Tabla 10 se observa que la categoría tendencia positiva de hábitos de estudio es el que predomina en los estudiantes de psicología con 32,2%.

Tabla 10

*Análisis porcentual de los hábitos de estudio en estudiantes de psicología*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Negativo	3	1,7	1,7
Tendencia negativo	56	31,8	33,5
Tendencia positivo	57	32,4	65,9
Positivo	49	27,8	93,8
Muy positivo	11	6,3	100,0
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>	

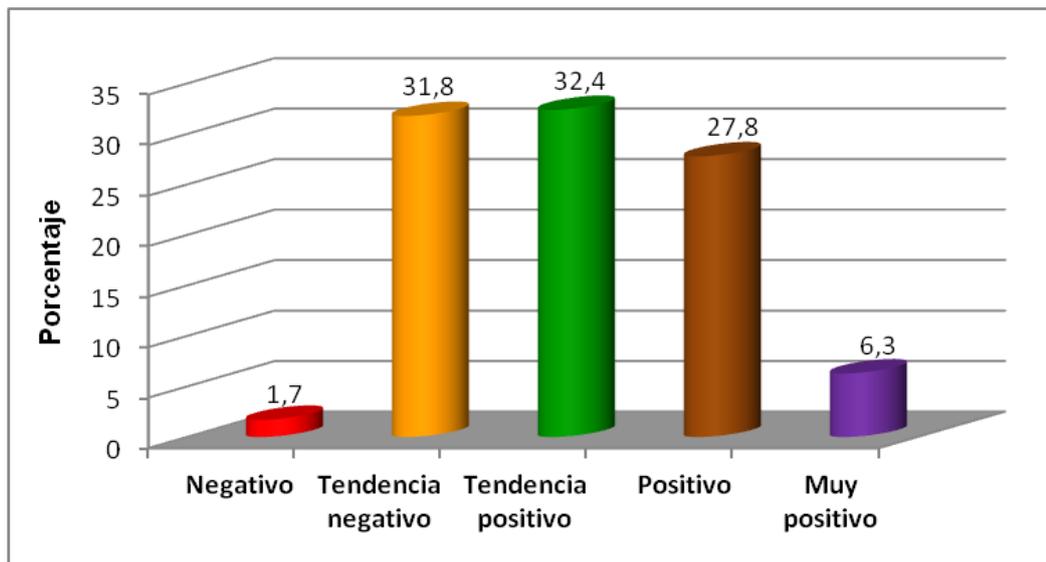


Figura 4. Categoría de hábitos de estudio

### 4.3 Relación entre hábitos de estudio y el estrés académico en universitarios

Con la finalidad de constatar si los hábitos de estudio y el estrés académico se encuentran relacionados en los estudiantes universitarios se han formulado las siguientes hipótesis:

#### 4.3.1 Prueba de hipótesis general

Ha: Existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios.

Ho: No existe relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios.

Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

El análisis de la prueba de correlación de Pearson que se observa en la Tabla 11 indica que existe una relación significativa entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología, siendo la fuerza de relación moderado ( $r = -0.51$ ,  $p < 0.01$ ). Así mismo se observa la tendencia de relación que es negativa, lo cual indica, que a una categoría positiva de hábitos de estudio se experimentara menor nivel de estrés y viceversa a una categoría negativa de hábitos de estudio se experimentará un nivel mayor de estrés académico. Con este resultado obtenido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 11.

*Correlaciones entre hábitos de estudio y estrés académico*

	Hábitos de estudio (n= 176)	
	r	p
Estrés académico	-0,512**	0,01

#### 4.3.2 Prueba de hipótesis específica 1

Ha: Existe relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en estudiantes universitarios

Ho: No existe relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en estudiantes universitarios

El análisis de la prueba de correlación que se observa en la Tabla 12 nos indica que existe una relación significativa entre conducta frente al estudio y estrés académico en estudiantes de psicología, siendo su fuerza de relación bajo ( $r=-0,25$ ,  $p<0.01$ ). Asimismo se observa que la tendencia de la relación es negativa, esto nos explica que a una categoría positiva de conducta frente al estudio se experimenta un nivel menor de estrés académico, lo contrario es a una categoría negativa de conducta frente al estudio se experimenta un nivel alto de estrés académico. Con los siguientes resultados obtenidos rechazamos la hipótesis nula para aceptar la hipótesis alterna

Tabla 12

*Correlación entre conducta frente al estudio y estrés académico*

	Hábitos de estudio (n=176)	
	r	p
Estrés académico	-0,25	0,01

#### 4.3.3 Prueba de hipótesis específica 2

Ha: Existe relación entre los trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes universitarios

Ho: No existe relación entre los trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes universitarios.

El análisis de la prueba de correlación de Pearson que se muestra en la Tabla 13 nos indica que existe relación significativa entre trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes de psicología, siendo su fuerza de relación bajo ( $r=-0.40$ ,  $p<0.01$ ). Asimismo se observa en la tabla que la tendencia de relación es negativa, esto indica que a una categoría positiva de trabajos académicos se experimentara un nivel bajo de estrés académico y también ocurrirá lo contrario a una categoría

negativa de trabajos académicos se experimentara un nivel alto de estrés.

Tabla 13

*Correlación entre trabajos académicos y estrés académico*

	Hábito de estudios (n=176)	
	r	p
Estrés académico	-0,40	0,01

#### 4.3.4 Prueba de hipótesis específica 3

Ha: Existe relación entre preparación de exámenes y estrés académico en estudiantes universitarios

Ho: No existe relación entre preparación de exámenes y estrés académico en estudiantes universitarios

El análisis de la prueba de correlación de Pearson que se observa en Tabla 14 nos indica que hay una relación significativa entre preparación de exámenes y estrés académico, siendo la fuerza de relación bajo ( $r=-0.36$ ,  $p<0.01$ ). Asimismo se observa en la tabla una tendencia de relación negativa, esto nos indica que a una categoría positiva de preparación de exámenes se experimenta un nivel bajo de estrés académico viceversa sucede que a una categoría negativa de preparación de exámenes se experimenta un nivel alto de estrés académico.

Tabla 14

*Correlación entre preparación de exámenes y estrés académico*

	Hábitos de estudio (n=176)	
	r	p
Estrés académico	-0,36	0,01

#### 4.3.5 prueba de hipótesis específica 4

Ha: Existe relación entre escuchar las clases y estrés académico en estudiantes universitarios

Ho: No existe relación entre escuchar las clases y estrés académico en estudiantes universitarios

El análisis de la prueba de la correlación de Pearson que se observa en la Tabla 15 nos indica que existe un relación significativa entre escuchar las clases y estrés académico, siendo su fuerza de relación bajo ( $r=-0.43$ ,  $p<0.01$ ). Asimismo en la tabla se observa una tendencia de relación negativa, lo cual implica que frente a una categoría positiva de escuchar las clases existe un nivel bajo de estrés académico; de otro lado, frente a una categoría negativa de escuchar las clases existe en correspondencia un nivel alto de estrés académico. Por tanto frente a estos resultados se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna.

Tabla 15  
*Correlación entre escuchar las clases y estrés académico*

		Hábitos de estudio (n=176)	
		r	p
Estrés académico		-0,43	0,01

#### 4.3.6 Prueba de hipótesis específica 5

Ha: Existe relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios

Ho: No existe relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios

El análisis de la prueba de la correlación de Pearson que se observa en la Tabla 16 nos indica que existe un relación significativa entre condiciones ambientales y estrés académico, siendo su mayor fuerza de relación bajo ( $r=-0.31$ ,  $p<0.01$ ). Asimismo en la tabla se observa una tendencia de relación negativa, lo cual implica que a una adecuada condición ambiental existe un nivel bajo de estrés académico y a una inadecuada condición ambiental existe un nivel alto de estrés académico. Por tanto frente a estos resultados se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna.

Tabla 16  
*Correlación entre condiciones ambientales y estrés académico*

	Hábitos de estudio (n=176)	
	r	p
Estrés académico	-0,31	0,01

#### **4.4 Discusión de los resultados**

El propósito de la presente investigación fue determinar el nivel de estrés, la categoría de hábitos que predomina y la relación que existe entre los hábitos de estudio y sus dimensiones con estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas. Así mismo estrés psicológico es una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluado por la persona como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Fulkman 1986) También cada persona es un sistema abierto donde buscan la estabilidad o se relaciona con el medio externo a través del ingreso de información (input) y la elaboración de respuestas (ouput) En 2005 Vicuña define que el hábito es una conducta aprendida que se realiza mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, la conducta que se quiere aprender se mantiene como patrón, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos de estudio son importantes para el éxito académico, también es un recurso importante para afrontar el estrés. Los hábitos de estudio son recursos del individuo que ayuda a evaluar el ambiente o estímulo externo, en donde las demandas académicas pueden ser evaluadas de la siguiente manera: si el estudiante posee una categoría positiva de hábitos de estudio evaluará como un desafío, si posee hábitos negativos evaluará como amenaza, por lo tanto el estudiante experimentará los síntomas más comunes (la fatiga crónica, somnolencia, sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad).

Uno de los hallazgos fue constatar la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico. Los resultados demuestran que existe una relación moderada y negativa ( $r=-0,51$ ,  $p<0.001$ ), que significa que a una categoría muy positiva de hábitos de estudio se experimentará un nivel bajo de estrés y a una categoría negativa de hábitos de estudio se experimenta un nivel alto de estrés. Romero (2008) realizó una investigación con el objetivo de identificar las causas del estrés en el contexto académico, en una muestra de 258 estudiantes de la universidad La Coruña (España), los resultados revelaron que los

exámenes, sobrecarga académica, deficiencia metodológica y las intervenciones en público provocan estrés. Una categoría positiva de hábitos de estudio permite desarrollar métodos eficientes para el estudio, esto permite enfrentar con recursos suficientes los exámenes, sobrecarga académica por consiguiente evitar el estrés académico. Los métodos eficientes se forman a través de adecuados hábitos de estudio. Hábitos de estudio es definido por Vicuña (2005) como una conducta aprendida, en donde hay un patrón de conducta que tiene un objetivo específico, que después de realizar de forma rutinaria se ejecuta en la mayoría de las veces de forma automática.

El siguiente resultado hallado evidencia que el 19.9% de los estudiantes experimentan estrés académico leve, el 59.9% experimenta estrés moderado y el 20% estrés intenso, siendo el nivel moderado de estrés el que predomina. Esto significa que la mayoría de los estudiantes evalúan las demandas académicas como amenaza, lo cual se traduce dentro de las reacciones físicas la posibilidad de experimentar dolores de cabeza, problemas en la digestión; en lo psicológico presencia de problemas de atención, sentimiento de depresión, y en las reacciones conductuales se observe aislamiento de los demás, aumento en la irritabilidad. De otro lado, Bedoya (2006) realizó una investigación con el objetivo de determinar la frecuencia, nivel, situaciones generadoras y manifestaciones del estrés académico auto-percibido por los alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; en la muestra utilizada de 118 estudiantes los resultados revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico (siendo los alumnos de 3º año los que presentaron los niveles más altos de estrés), este resultado es algo similar a los hallazgos del presente estudio puesto que se observa presencia de estrés académico en algún grado en 80% de la muestra de estudiantes de psicología.

En los resultados de hábitos de estudio predominantes en los estudiantes de psicología, indica que el 1.7% de estudiantes presentan una categoría negativa, el 31.8% presenta tendencia negativa, el 32,4%

tendencia positiva, el 27.8% categoría positiva, y un 6.3% categoría muy positivo, siendo la tendencia positiva de hábitos de estudio el que predomina en los estudiantes de psicología. Estos datos llevan a sostener de las dos tercios de la muestra de estudiantes de psicología cuentan con un recurso importante para afrontar y adaptarse a las demandas académicas y presentar una actitud adecuada para realizar con anticipación los trabajos académicos, estudiar para los exámenes con anticipación, prestar atención a la explicación del profesor, y no tener interrupciones durante la hora de estudio. Como refiere Vicuña (2005) disponer de hábitos positivos para el estudio es poseer hábitos o conductas aprendidas que permiten hacer uso de las técnicas de estudio que efectivizan el proceso del aprendizaje académico. Con resultados que tienen una tendencia similar al presente estudio, Salas (2005) reportó en una investigación llevada en una muestra de 62 estudiantes del primer año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, que el 54.84% de estudiantes con rendimiento académico regular tuvo hábitos positivos de estudio; en relación solo a los hábitos de estudio, el 33.9 % de la muestra tuvo hábitos negativos de estudio y el 66.1 % de los estudiantes evidenció hábitos positivos de estudio. Por tanto, se observa que existe un mayor porcentaje de estudiantes con hábitos de estudio positivos en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Cayetano Heredia como en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.

El resultado entre la conducta frente al estudio y estrés académico evidencian que existe relación baja y negativa ( $r=-0,25$ ,  $p<0.01$ ) que indica que a una categoría positiva de conducta frente al estudio se experimentara un nivel leve de estrés y viceversa. El resultado de la relación escuchar las clases y estrés académico indica una relación baja y negativa ( $r=-0.43$ ,  $p<0.01$ ) lo cual quiere decir que indica a una categoría positiva de escuchar las clases se experimentará estrés leve y viceversa. Y El hallazgo de la relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico es de relación bajo y negativa ( $r=-0.31$ ,  $p<0.01$ ), lo cual implica que a una adecuada condición ambiental existe

un nivel bajo de estrés académico y a una inadecuada condición ambiental existe un nivel alto de estrés académico. Romero (2008) realizó una investigación con el objetivo de identificar las causas del estrés en el contexto académico, en una muestra de 258 estudiantes de la Universidad La Coruña, entre los resultados encontró que los exámenes, la sobrecarga académica, la deficiencia metodológica y las intervenciones en público provocaban estrés. Las deficiencias metodológicas están dentro de la conducta que tiene un estudiante frente al estudio, escuchar las clases y condiciones ambientales de estudio; asimismo, la conducta frente al estudio, escuchar las clases y las condiciones ambientales de estudio son dimensiones de la prueba CASM-85 (Vicuña, 2005) que se usó en esta investigación, estas conductas y condiciones son: leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes, subrayo las palabras cuyo significado no sé, trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor, durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer en la salida, requiero de tranquilidad y silencio para estudiar, requiero de música etc. Si las conductas y situaciones consideradas adecuadas para lograr un mejor rendimiento académico no son realizadas por el estudiante presentará deficiencia en su método de estudiar y provocará el estrés, así queda demostrado que la conducta frente al estudio, escuchar las clases y la condición ambiental, pueden facilitar o propiciar la experimentación o no del estrés. Además el estudiante que maneja una categoría positiva de conducta frente al estudio, escuchar las clases y un ambiente adecuado de estudio, tiene la oportunidad de contar con un recurso para afrontar las evaluaciones académicas y le da una ventaja de aprender mejor los temas de cada asignatura, entonces la evaluación que hará el estudiante al estímulo o ambiente académico será como desafío y no como amenaza.

Con respecto a la relación entre preparación de exámenes y estrés académico los datos hallados en el presente estudio evidencian la existencia de una fuerza de relación bajo y negativa ( $r=-0.36$ ,  $p<0.01$ ),

esto significa que a una categoría positiva de preparación de exámenes se experimenta un nivel bajo de estrés académico y viceversa. Martin (2007) realizó una investigación con el objetivo de estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en una muestra de 40 alumnos de la universidad de Sevilla; los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Así podemos entender que a una categoría positiva de preparación de exámenes el estudiante estará mejor preparado para enfrentar el examen final y al realizar una evaluación cognitiva del estímulo académico no evaluará como estresante.

Finalmente, con respecto a la relación entre los trabajos académicos y estrés académico en el presente estudio se encontró que existe una relación bajo y negativa ( $r=-0.40$ ,  $p<0.01$ ), esto indica que a una categoría positiva de trabajos académicos se experimentará un nivel bajo de estrés académico y también ocurrirá lo contrario a una categoría negativa de trabajos académicos se experimentara un nivel alto de estrés. Bedoya (2006) realizó una investigación con el objetivo de determinar la frecuencia, nivel, situaciones generadoras y manifestaciones del estrés académico auto-percibido en una muestra de 118 estudiantes del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; entre los resultados reportó que las situaciones mayormente generadoras de estrés académico son: tiempo para cumplir con las actividades académicas, sobrecarga de tareas y trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Esto lleva a concluir que los estudiantes que poseen categoría positivo de trabajos académicos tienen la oportunidad de cumplir con los trabajos académicos a su tiempo, y evitar el estrés.

## **Conclusiones**

1. Existe relación moderado y negativa entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas ( $r=-0.51$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto, indica que a una categoría positiva de hábitos de estudio se experimentara un estrés leve.
2. Los hábitos de estudio predominantes en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas son de tendencia positiva (32,4%).
3. Existe relación baja y negativa entre la conducta frente al estudio y estrés académico ( $r=-0,25$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto a una categoría positiva de conducta frente al estudio se experimentará un nivel leve de estrés.
4. Existe relación baja y negativa entre los trabajos académicos y estrés académico ( $r=-0.40$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto, a una categoría positiva de trabajos académicos se experimentará un nivel bajo de estrés académico.
5. Existe relación bajo y negativa entre preparación de exámenes y estrés académico ( $r=-0.36$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto, a una categoría positiva de preparación de exámenes se experimenta un nivel leve de estrés académico.
6. Existe relación baja y negativa entre escuchar la clase y estrés académico ( $r=-0.43$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto, a una categoría positiva de escuchar las clases se experimentará estrés leve.

7. Existe relación baja y negativa entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico ( $r=-0.31$ ,  $p<0.01$ ). Por tanto, frente a una adecuada condición ambiental existe en correspondencia un nivel bajo de estrés académico.
  
8. El nivel de estrés que predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas corresponde a un nivel moderado (59,9%).

## **Recomendaciones**

1. Fortalecer los hábitos de estudio en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas en los primeros ciclos, a través de programas de intervención y seguimiento; porque según los resultados obtenidos existe un 33,5% con categoría de hábitos de estudio de tendencia negativa. Además es necesario promover la formación de hábitos de estudio desde temprana edad, concientizando su importancia en la vida estudiantil, a través de los medios de comunicación masiva, también en el hogar capacitando a los padres a través de escuela para padres.
  
2. Entrenar a los estudiantes recién ingresados a la universidad en técnicas de afrontamiento para manejar el estrés académico, formando programas de intervención con evaluaciones, talleres, charlas etc. Porque el resultado obtenido en la investigación indica que el 60% experimenta estrés, es un porcentaje significativo para atender esta necesidad.
  
3. Realizar investigación experimental abarcando desde el primer ciclo a décimo para observar o comparar el desarrollo de la categoría de hábitos de estudio de un estudiante que inicia el estudio superior al que egresa de la universidad y el desarrollo de las habilidades de afrontamiento al estrés académico al finalizar el estudio universitario.

## **Referencias bibliográficas**

Acosta, J. (2008). *Gestión del Estrés. Como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho*. Barcelona: Bresca. Recuperado de [http://books.google.com.pe/books?id=mtlG\\_iEZ7yEC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ei=ODVzUqzHNdSosATtrYHIBA&ved=0CDwQ6AEwBg#v=onepage&q=estres&f=false](http://books.google.com.pe/books?id=mtlG_iEZ7yEC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ei=ODVzUqzHNdSosATtrYHIBA&ved=0CDwQ6AEwBg#v=onepage&q=estres&f=false)

Araiza, V, Silva, A, Coffin, N y Jiménez, L. (2009). Hábitos de estudio, ambiente familiar y su relación con el consumo de drogas en estudiantes. *Revista Psicología y Salud*, 19 (2), 237-24. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Vanessa-AraizaCardenas.pdf>

Barlow, J. (2001). *Gestión del estrés: Como optimizar su rendimiento y mejorar su calidad de vida*. Barcelona: Romanya Valls S.A.

Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO del estrés académico*. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. México: Universidad Pedagógica de Durango, Psicología Educativa.

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista avances en psicología latinoamericana*, 26 (2), 270-289. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf>

Barros de Azevedo, R. (2007). *Estrés y depresión, aprenda a enfrentar los dos grandes males del mundo actual*. Lima Perú: Carconi.

Basan, J. y Aparicio, A. (2001). Modelo explicativo de las relaciones entre hábitos de estudio, Sexo y procedencia en egresantes de secundaria de nivel socioeconómico bajo. *Revista de Investigación en Psicología*, 4 (2), 41-53. Recuperado de <http://www.ime.usp.br/~jbazan/download/Articulohabitros.pdf>

Bedoya, S. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año*

*de la facultad de estomatología durante el semestre 2005-I.* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Estomatología Roberto Beltrán Neira, Lima, Perú. Recuperado de <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/TESSILVANABEDOYA.pdf>

Bernal, Cesar. (2006). *Metodología de la investigación. Para Administración, Economía, Humanidades y ciencias sociales.* México: Pearson Educación. Recuperado de [http://books.google.com.pe/books?id=h4X\\_eFai59oC&pg=PA113&dq=investigacion+correlacional&hl=es&sa=X&ei=ieObUtOqKoeOkAf-joCoBw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=investigacion%20correlacional&f=false](http://books.google.com.pe/books?id=h4X_eFai59oC&pg=PA113&dq=investigacion+correlacional&hl=es&sa=X&ei=ieObUtOqKoeOkAf-joCoBw&redir_esc=y#v=onepage&q=investigacion%20correlacional&f=false)

Bouloza, I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima.* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Letras y Ciencias humanas, Lima Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1)

Buceta, J, Bueno, A, Mas, B. (2001). *Intervención Psicológica y Salud: Control del Estrés y conductas de Riesgo.* Madrid: DYKINSON.

Buendía, J. (1993). *Estrés y Psicopatología.* Madrid: Pirámide.

Canales, F, Alvarado, E, Pineda, E. (2004). *Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de la salud.* México: LIMUSA.

Cassaretto, M, Chau, C, Oblitas, H y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP.* 21 (2), 365-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/search/results>

Capa, W. (2004). *Estrés laboral asistencial en los profesionales de salud.* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Federico Villa Real, escuela universitaria de post grado. Lima, Perú.

Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W; Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Revista Redalib*, 62 (1), 25-30.

Cruz, F. (2011). Hábitos de estudio, actitudes y autoestima relacionados con rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Revista Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 3(23).

Espinosa, J; Contreras, F; Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas Perspectivas en psicología* 5 (1), 1-13. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179499982009000100008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S179499982009000100008&script=sci_arttext&tlng=pt)

FAO. (1991). *Realización de Encuestas Nutricionales en Pequeña Escala Manual de Campo. Nutrición y Agricultura. Estados Unidos*, 5, p1-140.

Feldman, L; Goncalves, L; Chacon-Puignau, G; Zaragoza, J; Bagés, N y DePablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista*, 7(3), 739-751. Recuperado de <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/resultado.php?len=ES&&tipo=2&&criterio=estres>

Filbo. (23 de abril de 2012). El Perú último en porcentaje de lectura de libros de América latina. *El comercio*. Recuperado de <http://elcomercio.pe/lima/1405628/noticia-peru-ultimo-porcentaje-lectura-libros-america-latina>

Fonseca, J. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. La Habana: Recuperado de <http://www.hacienda.go.cr/centro/datos/Articulo/El%20estrés%20psicológico%20y%20sus%20principales%20formas%20de%20expresión%20en%20el%20ámbito%20laboral.pdf>

García-Ros, R; Pérez-González, F; Pérez-Blasco, J; Natividad, L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143-154. Recuperado de

<http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/search/search>

Gonzales, M. (2006). *Manejo del estrés*. España: Innova. Recuperado de <http://books.google.es/books?id=IWxbtjdHwZwC&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Manuel+Jes%C3%BAAs+Gonz%C3%A1lez+Garc%C3%A1Da%22&hl=es&sa=X&ei=Uy9hUp22M9fl4AOV4k4CADg&ved=0CC8Q6AEwAg#v=onepage&q&f=false>

Gómez, M. (2006). *Introducción a la Investigación Científica*. Córdoba, Colombia: Editorial Brujas. Recuperado de [http://books.google.com.pe/books?id=9UDXP4U7aMC&pg=PA68&dq=definicion+de+investigacion+correlacional&hl=es&sa=X&ei=8uybUuzMI83SkQerrYHoCg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=definicion%20de%20investigacion%20correlacional&f=false](http://books.google.com.pe/books?id=9UDXP4U7aMC&pg=PA68&dq=definicion+de+investigacion+correlacional&hl=es&sa=X&ei=8uybUuzMI83SkQerrYHoCg&redir_esc=y#v=onepage&q=definicion%20de%20investigacion%20correlacional&f=false)

Gutiérrez, J; Montoya, L; Toro, B; Briñón, M; Rosas, E; Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24 (1), 1-13. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012087052010000100002&lang=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012087052010000100002&lang=pt)

Iglesias, M. (2011). *Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud*. (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Málaga, España. Recuperado de <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR%20IGLESIA%20PARRA.pdf?sequence=1>

Kyriacou, C. (2003). *Anti estrés para profesores*. Barcelona, España: Editorial OCTAEDRO.

Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Editorial Diagramic.

López, J. (2009). *Hábitos de Estudio Autoestima y Rendimiento Académico*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle "Alma Mater del Magisterio Nacional" Escuela de Post Grado, Lima. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/91907725/Tesis-Maestria-Habitos-de-Estudio-Autoestima-y-Rendimiento-Academico-Jose-Gilberto-Lopez-Vega>

Llosa, T. (1999). *Guía del Estrés Ejecutivo en el mundo empresarial Moderno*. Lima, Perú.

Márquez, E. (1990). *Habitos de estudio y personalidad*. México: Trillas.

Martínez-Otero, V y Torres L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamérica de educación*, p1-9. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/927MartinezOtero.PDF>

Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*. 25 (1), 87-99. Recuperado de [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)

Méndez, S. (2004). *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento Académico en los alumnos de la preparatoria núm. 22 De la universidad Autónoma de Nuevo León*. (Tesis para Maestría). Facultad de Filosofía y Letras, División de Posgrado, Monterrey, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/1514/1/1020149860.PDF>

Melendrez, E. (2008). *Comprensión lectora y hábitos de estudio en los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional san Antonio Abad del Cusco – 2006*. (Tesis para optar el Grado de Magíster en Educación con mención en Docencia e Investigación en Educación Superior). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Escuela de Posgrado Víctor Alzamora Castro, Lima, Perú. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/49293543/Tesis-Final-Elias-Melendrez-Velasco-Setiembre-2008>

Nieto, J. (2006). *Como evitar o superar el estrés docente*. Alcalá, Madrid: Editorial CCS.

López, J. (2009). *Hábitos de Estudio Autoestima y Rendimiento Académico*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle "Alma Mater del Magisterio Nacional" Escuela de Post Grado, Lima. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/91907725/Tesis-Maestria-Habitos-de-Estudio-Autoestima-y-Rendimiento-Academico-Jose-Gilberto-Lopez-Vega>

Olivet, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (tesis para licenciatura). Universidad abierta interamericana facultad de psicología y relaciones humanas. Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Oré, R. (2012). *Comprensión Lectora hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis para Magister). Universidad Mayor de San Marcos, facultad de psicología unidad de post grado. Lima, Perú.

Orlandini, A. (1996). *El estrés que es y cómo evitarlo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Fondo Cultural Económica.

Prado, A. (1995). *Stress, nivel de ansiedad estado-rasgo y rasgo de personalidad en un grupo de pacientes con hipertiroidismo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Mayor de San Marcos, facultad de psicología. Lima, Perú.

Quintero, L. (1995, Reimpreso en 2003). *Hábitos de estudio, guía práctica de aprendizaje*. México: Editorial Trillas.

Quintero, L. (2010). *Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima*. México: Trillas.

Rivera, L. (2010). *Los síndromes del estrés*. Madrid: Síntesis.

Romero, M. (2008). *Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de ciencias de la salud*. (Tesis para doctorado). Universidad de la Coruña, Escuela universitaria de enfermería y podología, España. Recuperado de <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/1074/1/RomeroMartin.pdf>

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141-157. Recuperado de <http://www.aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Español&id=65>

Salas, J. (2005). *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH*. (Tesis para obtener el título de cirujano dentista). Universidad Peruana Cayetano Heredia, facultad de estomatología, Roberto Beltrán Neyra, Lima, Perú. Recuperado de <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/JAZMINMARIASALASGOYENECHEA.pdf>

Salkind, N. J. (1999). *Métodos de investigación*. México, D. F.: Prentice Hall.

Solórzano, M y Ramos, N. (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de enfermería de la universidad peruana unión (semestre i- 2006). *Revista Ciencias de la salud*, 1 (1). Recuperado de <http://posgrado.upeu.edu.pe/revista/file/36-40.pdf>

Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: EPC Technologies S de RL de CV.

Terry, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. (Tesis para licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Lima, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/650>

Villegas, C. Muñoz, F. Villegas, F. (2009). Hábitos de estudio en el área de química orgánica y su impacto en el rendimiento académico. *Revista Biotecnia*, 11(3), 33-42.

Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio CASM 83*. Lima: GRAFI-KGRAFITIS IMPRESORESS.A.C.

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid, España: Edaf. Recuperado de [http://books.google.com.pe/books?id=GroLZ2CSTo0C&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ei=bC5zUvnZIMW-sQTRt4D4Aw&redir\\_esc=y#](http://books.google.com.pe/books?id=GroLZ2CSTo0C&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ei=bC5zUvnZIMW-sQTRt4D4Aw&redir_esc=y#)

## **Anexos**

## Anexo 01

### Matriz de consistencia

<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis</b>
¿Qué relación existe entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la universidad Alas Peruanas?	Determinar la relación que existe entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la universidad Alas Peruanas	Existe relación negativa entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	
¿Qué nivel de estrés académico es el que predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes de psicología de la universidad Alas Peruanas.	Hay un nivel alto de estrés que predomina en los estudiantes universitarios.
¿Qué nivel de hábitos de estudio predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar el nivel de hábitos de estudio que predomina en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	Existe nivel bajo de hábitos de estudio que predomina en los estudiantes universitarios.
¿Cuál es la relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar la relación entre la conducta frente al estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	Existe relación negativa entre la conducta frente al estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios.
¿Cuál es la relación entre los trabajos académicos y estrés académico y en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar la relación entre los trabajos académicos y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	Existe relación negativa entre los trabajos académicos y estrés académico y en los estudiantes universitarios.
¿Cuál es la relación entre la preparación de exámenes y estrés académico en los	Identificar la relación entre la preparación de exámenes y estrés académico en los	Existe relación negativa entre la preparación de exámenes y estrés académico en

estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	estudiantes universitarios
¿Cuál es la relación entre escuchar las clases y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar la relación entre escuchar las clases y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	Existe relación negativa entre escuchar las clases y estrés académico en estudiantes universitarios.
¿Cuál es la relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar la relación entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas.	Existe relación negativa entre condiciones ambientales de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios.

## **Anexo 02**

### **Inventario de Hábitos de Estudio**

**CASM 85**

**REVISION 2005**

**AUTOR: Luis Alberto Vicuña Peri**

### **HOJA DE RESPUESTAS**

Apellidos y nombres: \_\_\_\_\_

Fecha y lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad Actual: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy \_\_\_\_\_

Grado de instrucción: \_\_\_\_\_

Centro de estudios: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Examinador: \_\_\_\_\_

### **INSTRUCCIONES**

Este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO LA FORMA COMO ESTUDIA AHORA.

Observaciones

---

---

---

---

## Recomendaciones

---

---

---

### **I. ¿Cómo estudia usted?**

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 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 que he 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 de haber estudiado después de 4 a 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

### **II. ¿Cómo hace usted sus tareas?**

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 ha la comprensión del tema

17. En mi casa, me falta tiempo para terminar 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 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 muchas tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles

### **III. ¿Cómo prepara usted sus exámenes?**

23. Estudia por lo menos dos horas todos los días
24. Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón 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 de un tema
29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen
30. Confío en mi buena suerte por eso estudio solo aquellos temas que supongo que el profesor preguntara
31. Cuando tengo dos o más exámenes comienzo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido es estudio de todo el tema
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado

**IV. ¿Cómo escucha usted sus clases?**

- 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 las clases 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 y fantasías me distraen durante la clase
- 44. Durante la clase me distraigo que voy a hacer en la salida
- 45. Durante las clases me gustaría dormir o irme de la clase

**V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?**

- 46. Requiero de música, sea de 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 conversa, ven TV o escuchan música
- 51. Interrupciones de parte de sus padres pidiendo algún favor
- 52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo

## Anexo 03

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios. La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

\_\_\_ Sí \_\_\_ No

**En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.**

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. 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
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 (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
6	No entender los temas que se abordan en la clase.					
7	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
	Otra _____ (Especifique)					

4. 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
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
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.					

	<b>Reacciones Psicológicas</b>	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración.					
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

	<b>Reacciones comportamentales</b>	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	Otros _____ (Especifique)					

5. 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, señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

		(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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 así mismo					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misas)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
	Otros _____ (Especifique)					