



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN  
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
MARIA AUXILIADORA, LIMA, 2021**

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

**AUTOR**

**TUCTO COZ, JAVIER ORIOL**

**ORCID: 0000-0002-7882-8233**

**ASESOR**

**FERNANDEZ ROJAS, SANDRO OMAR**

**ORCID: 0000-0003-2375-0165**

**CHIMBOTE – PERÚ**

**2023**

## **Equipo de trabajo**

### **Autor**

Tucto Coz, Javier Oriol

ORCID: 0000-0002-7882-8233

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado, Chimbote,  
Perú

### **Asesor**

Fernández Rojas, Sandro Omar

ORCID: 0000-0003-2375-0165

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de La Salud,  
Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

### **Jurado**

Bustamante León Mariella

ORCID: 0000-0002-9870-9207

Velásquez Temoche, Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Abad Núñez, Celia Margarita

ORCID: 0000-0002-8605-7344

**Jurado evaluador**

Dra. Mariella, Bustamante León

**Presidente**

Mgtr. Susana Carolina, Velásquez Temoche

**Miembro**

Mgtr. Celia Margarita, Abad Nuñez

**Miembro**

Dr. Sandro Omar, Fernández Rojas

**Asesor**

## **Dedicatoria**

A Dios por la sabiduría. A los investigadores que con la ciencia pretenden cambiar el mundo, y sobre todo a mi familia por ser ejes fundamentales en mi formación personal y profesional.

## Resumen

La etapa universitaria en los últimos tiempos afronta acontecimientos que podría ser estimuladores de estrés, donde la sobrecarga académica y los desafíos que conlleva ser universitario, puede desencadenar estresores en alta magnitud, afectando de manera directa la esfera física, psicológico, conductual e intelectual de las personas, evidenciando de esta manera dificultades en las técnicas de asimilación del aprendizaje, como es el desarrollo de los hábitos de estudio. De esta manera el presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021. Esta fue una investigación cuantitativa, de nivel correlacional, y de diseño no experimental, se trabajó con una muestra de 100 universitarios, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se le administró el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña. Los resultados expresan que el 35% y el 41% consideraron el estrés académico y los hábitos de estudio en un nivel promedio, por lo consiguiente se obtuvo una relación entre las variables con un  $p < 0.05$ . En conclusión, existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio.

*Palabras clave:* estrés académico, hábitos de estudio, universitarios

### **Abstract**

The university stage in recent times faces events that could be stimulators of stress, where academic overload and the challenges of being a university, can trigger stressors in high magnitude, directly affecting the physical sphere, In this way, people's psychological, behavioral and intellectual difficulties in learning assimilation techniques such as the development of study habits are evident. Thus, the main objective of this study was to determine the relationship between academic stress and study habits in nursing students at María Auxiliadora University, Lima, 2021. This was a quantitative research, of correlational level, and of nonexperimental design, was worked with a sample of 100 university students, by means of a non-probabilistic sampling for convenience, who were administered the SISCO Academic Stress Inventory and the Vicuña Study Habits Inventory-CASM-85. The results show that 35% and 41% considered academic stress and study habits at an average level, therefore a relationship between the variables was obtained with a  $p < 0.05$ . In conclusion, there is a relationship between academic stress and study habits.

*Keywords:* academic stress, study habits, university

## Índice de contenido

Equipo de trabajo 2

Jurado evaluador 3

Dedicatoria 4

Resumen 5

Abstract 6

Índice de contenido 7

Índice de tablas 9

Índice de figuras 10

Introducción 11

1. Revisión de la literatura 16

1.2. Bases teóricas de la investigación 20

*1.2.1. Estrés 20*

*1.2.2. Estrés académico 23*

*1.2.3. Hábitos de estudio 27*

*1.2.4. Estudiante universitario 29*

2. Hipótesis 30

3. Metodología 31

3.1. El tipo de investigación 31

3.3. Diseño de la investigación 31

3.4. Población y muestra	32
3.5. Definición y operacionalización de las variables e indicadores	33
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.6.1. Técnica	35
3.6.2. Instrumentos	35
3.7. Plan de análisis	36
3.8. Principios éticos	37
4. Resultados	39
5. Discusión	44
6. Conclusiones	49
Referencias	50
Apéndice	57
Apéndice A. Instrumentos de evaluación	57
Apéndice B. Ficha técnica del instrumento	62
Apéndice C. Consentimiento informado	70
Apéndice D. Carta de autorización presentado a la institución	71
Apéndice E. Matriz de consistencia	72
Apéndice F. Otros	74



## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	33
<b>Tabla 2</b> .....	39
<b>Tabla 3</b> .....	40
<b>Tabla 4</b> .....	42
<b>Tabla 5</b> .....	43
<b>Tabla 6</b> .....	72

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> .....	41
-----------------------	----

## Introducción

Todos los seres humanos en algún transcurso de nuestros pasajes vitales hemos experimentado indicadores de estrés, porque el estrés es una respuesta fisiológica que nos permite adaptarnos ante una situación determinada la cual puede exigir el máximo uso de nuestros recursos psicológicos. Por ende, se considera que el estrés es una alternativa para la adaptabilidad. No obstante, se torna disfuncional cuando provoca alteraciones en la esfera biopsicosocial del ser humano (Barrio, et al 2006).

El estrés está presente en todas las etapas académicas. No obstante, la etapa universitaria le exige al joven reestructurar sus hábitos de estudio y estilos de vida para poder cumplir con el rigor del estudio y esta situación viene acompañada de eventos que pueden producir ansiedad como es la sobrecarga de tareas académicas, encarar nuevas relaciones sociales, acomodarse a las exigencias del docente, reuniones grupales de ejecución de actividades, el desarrollo de una tesis, etc. (Pérez et al, 2021). Sin duda eventos potencialmente generadores de estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) manifiesta que los adolescentes y jóvenes tienen una presencia del 30% de la población mundial y alrededor del 15% presenta un trastorno mental. De manera semejante, en América Latina más de 8.000 mil jóvenes han manifestado sentirse ansiosos/as, estresados, depresivos, así mismo la prevalencia de mortalidad en América Latina ha aumentado, siendo así que suicidio es considerado como la segunda causa de mortalidad con más presencia en la población juvenil. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) desarrolló una pesquisa con población adolescente y jóvenes en América Latina, en donde sostiene que el 27% presenta ansiedad, 15% depresión y el 30% presenta estrés, lo que acarrea preocupaciones que conlleva al abandono académico, y en donde el 47% refiere sentirse desmotivado y pesimista hacia el futuro.

Del mismo modo, nuestra variable hábitos de estudio en la actualidad, presenta problemática en el contexto internacional. En una investigación desarrollada en Cuba, teniendo como muestra estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. Se pudo evidenciar que el (85%) solo dedica 5 horas o menos al estudio, (24.13%) elabora un horario de dedicación al estudio, el (44.82) no presenta a tiempo las actividades académicas. Los indicadores de hábitos por la lectura evidencian una respuesta negativa y el (93.0%) refiere quedarse con dudas luego de culminar la clase y presentar problemas en la interacción comunicativa profesor-alumno. (Herrera et al, 2021). Por lo tanto, concluye la autora que la pandemia ha afectado los hábitos de estudio, aunque el estudiante tiene aún motivación para generar aprendizaje, la adaptación a los nuevos ritmos de aprendizaje les genera dificultades. Y esto puede deberse quizás a los hábitos negativos que se han adoptado durante la pandemia como por ejemplo estudiar desde la cama o no buscar un espacio cómodo para poder hacer las actividades académicas, como también la sobrecarga académica, distraerse con los aparatos electrónicos, elementos distractores, no tener un horario académico. Factores que han afectado el rendimiento académico del estudiante universitario como también sus estrategias para poder asimilar correctamente el aprendizaje (Herrera et al, 2021).

De esta manera, el estrés académico es conceptualizado por Barraza (2006) como un proceso sistémico que altera la unidad adaptativa y psicológica de la persona, por lo general su incrementación se fundamenta en el contexto académico, presentándose en estudiantes que se ven sometidos a estímulos y condiciones generadoras de estrés y que a su vez provoca un desequilibrio sistemático.

Por hábitos de estudio entendemos, desde la posición de Vicuña (1998) “es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar” (p. 3).

En Perú, la etapa universitaria también afronta acontecimientos que podrían ser estimuladores de estrés. Siendo así que el estudio titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de la pandemia del Covid 19”, pone en evidencia que el 62.8% presenta una prevalencia alta de estrés académico. Los estresores han traído consigo sintomatología que afecta su unidad física, psicológica y comportamental, repercutiendo de manera negativa en el desenvolvimiento educativo y calidad de vida. (Estrada et., 2020). Este hallazgo es respaldado por Cassaretto et al. (2021) pone en evidencia que el 83% de estudiantes universitarios peruanos indican haber experimentado picos elevados de estrés académico. Dentro de los síntomas con más presencia se sitúan el nerviosismo, preocupación excesiva y agotamiento físico y mental. En cuanto a nuestra variable de hábitos de estudio también existen estudios que nos dan un alcance sobre su realidad. Pineda y Alcántara (2017) (64.9%) presentó un nivel medio, seguido de un (39.92%) presentaron hábitos de estudio desfavorables. Siendo estos indicadores la causa de un desarrollo académico desfavorable.

Y es así como llegamos a la ciudad de Lima, en donde también podemos encontrar estudios que coinciden con nuestras variables analizadas. Como señala Cárdenas y Apaza (2022) en un estudio denominado “Niveles de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios, en la ciudad de Lima”, en donde se encontró una relación entre ambas variables. Esto quiere decir que a mayor presencia de estrés académico también incrementa los valores bajo en la implementación de hábitos de estudio. Por lo tanto, el presente estudio citado pone en evidencia que la sobrecarga académica y los desafíos que conlleva ser universitario, puede desencadenar estresores en alta magnitud siempre y cuando también que el estudiante carezca de hábitos de estudio que le posibiliten enfrentar con éxito estas demandas. Como también estos hallazgos son respaldados con base a la evidencia empírica recogida previa a la realización del presente estudio. Siendo así que el representante del Departamento Psicológico de la Universidad María Auxiliadora, nos refiere que en los

últimos años y con la presencia del covid 19 los alumnos manifiestan presentar indicadores de estrés, nerviosismo, agotamiento mental y física, angustia, pérdida la motivación y esto se ha visto reflejado en las bajas calificaciones que últimamente los estudiantes han mostrado en las distintas materias de su formación profesional.

En base a lo manifestado surge la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021? Y para ser respondida nos planteamos el objetivo principal de la investigación: Determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021. Y de manera específica:

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021

Identificar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021

De todo lo antes especificado, podemos decir que el estudio justifica su realización desde un punto de vista teórico, en la manera que genera conocimientos que amplía nuestros horizontes orientados a la investigación científica, la pericia en este tema nos vuelve casi especialistas debido al largo proceso de búsqueda de información para la construcción de nuestras bases teóricas. Además, aporta a la comunidad científica debido a que se evidencian escasos estudios con las variables analizadas, tanto el contexto internacional como regional, es por ello que el presente estudio se sitúa como un antecedente.

Además, la investigación desde un valor práctico, buscará mejorar las condiciones y necesidades de la población evaluada, ya que se evidencio que existe una relación entre las variables de estudio, esto como futuros psicólogos nos invitar a poner en práctica actividades

preventivas y promocionales, como programas, charlas y talleres psicoeducativos con la finalidad de contribuir de manera favorable en la problemática identificada.

## 1. Revisión de la literatura

### 1.1. Antecedentes

Medina et al. (2021) desarrollaron un estudio titulado Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá durante la pandemia por COVID- 19; esta investigación se desarrolló a partir de un diseño no experimental transversal de alcance correlacional, con una muestra de 50 participantes. Además, se aplicaron los instrumentos: Inventario Hábitos de Estudio (IHE) y el Inventario Sistemático Cognitivo para el Estrés Académico (SISCO). Los resultados indicaron que los estudiantes presentaron hábitos de estudio acordes con la actividad académica y un estrés académico moderado. En cuanto a la correlación global entre las variables se indicó nulidad, sin embargo, algunos factores asociados a presentan relaciones significativas.

Cárdenas y Apaza (2022) llevaron a cabo una pesquisa titulada Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación significativa entre el Estrés académico y Hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. El enfoque fue cuantitativo; el diseño fue no experimental, puesto que las variables no fueron manipuladas de algún modo, solo fueron analizadas tal y como estaban; y de corte transversal y diseño correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (Inventario SISCO SV-21) y el Inventario Hábitos de Estudio CASM-85. La muestra estuvo conformada por 354 estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. Los resultados descriptivos señalaron que el superior de los evaluados representados por un



45.7% presenta un nivel de estrés académico moderado y un 40.7% presenta una tendencia negativa de hábitos de estudio. El resultado inferencial, pone en evidencia una relación estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ;  $p<0.05$ ) es decir, a mayor presencia de estrés académico existe un menor manejo o uso de los hábitos de estudio.

Rosales (2016) llevó a cabo un estudio titulado Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. El presente estudio tiene como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Por lo tanto, concluyen los autores que la presencia de estrés académico desencadena hábitos de estudio desfavorables en la población analizada.

Naveros (2022) llevó a cabo un estudio titulado Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima,2020. El estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima,2020. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, alcance correlacional y de corte transversal. Los instrumentos usados fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el inventario de

Hábitos de Estudio CASM.-85. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencionado, por lo tanto, se trabajó con 144 estudiantes de psicología de Internado, I,II y III. Los resultados señalan de manera descriptiva que el 54% presenta un nivel promedio de estrés académico y 47% presenta una tendencia positiva de hábitos de estudio. De manera inferencial se halló que si existe una relación débil entre el estrés académico y los hábitos de estudio.

Gálvez y García (2016) realizaron un estudio titulado Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional De Trujillo, 2016. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Hábitos de Estudio y Estrés Académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo, 2016. El marco metodológico fue de tipo cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra que estuvo constituida por 60 estudiantes que cursaron estudios en el V ciclo en la facultad de enfermería seleccionados según los criterios de inclusión establecidos, a quienes se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio e Inventario SISCO del Estrés Académico; para el análisis estadístico se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson. Concluyendo que el 86.7% de estudiantes presentaron hábitos de estudio de nivel regular y el 85% de los estudiantes presentaron estrés académico de nivel medio. Demostrando que existe relación significativa ( $p=0.74$ ;  $p<0.05$ ) entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la facultad de enfermería.

Quispe y Ramos (2019) desarrollaron un estudio denominado Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín. La investigación tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. El marco metodológico fue de tipo cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de

Ingeniería de Minas; así mismo 101 que pertenecen al sexo femenino y 51 al sexo masculino, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, el primero el cuestionario de inventario SISCO y el segundo inventario de hábitos de estudio CASM-85. Los resultados indicaron de manera descriptiva que el 27.6% presenta un nivel alto de estrés académico y en la variable de hábitos de estudio prevalece un 32.9% de tendencia media. A nivel correlacional se halló que si existe una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor serán los hábitos de estudio.

Poma (2019) en su estudio titulado Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur. En la presente investigación Se determinó relación estadísticamente significativa entre estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima sur, empleando una metodología de alcance cuantitativo con un diseño no experimental y de corte descriptivo, comparativo y correlacional, utilizando una muestra conformada por 381 estudiantes universitarios de las carreras de psicología, contabilidad y administración, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza y la Escala de manejo de tiempo (TMBQ, García-Ros y Pérez-González). Se encontró que para el estrés académico el 26.8% fue bajo, el 20.5% tendencia baja, el 17.8% moderado, el 21.0% tendencia alto y el 13.9% alto. Se halló que para el manejo del tiempo general el 18.9% fue bajo, el 20.7% tendencia bajo, el 26.0% moderado, el 21.5% tendencia alto y el 12.9% alto. Finalmente, se encontró una relación inversa estadísticamente significativa entre el estrés académico y el manejo del tiempo en los universitarios, lo que significa que a mayor presencia de estrés académico sientan ellos, menor es el manejo de tiempo en los universitarios.

Candiotti (2018) realizó un estudio titulado Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Educación Inicial Universidad San Pedro, Trujillo, 2017. Tuvo como propósito determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Educación Inicial de la Universidad San Pedro Filial La Libertad en el semestre 2017-2. Para el desarrollo de la investigación se utilizó de tipo básica y con diseño correlacional, con una muestra probabilística de tipo estratificada aleatoria de estudiantes en proceso de formación de la Escuela de Educación Inicial en el semestre 2017-2, siendo escogidos un total de 51 estudiantes. Así mismo se utilizó para la recolección de datos la técnica de la encuesta y análisis documental con sus instrumentos encuesta y formato de recolección de notas, respectivamente validados y con una confiabilidad adecuada. Los resultados obtenidos nos han permitido concluir que la influencia es significativa de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Educación Inicial de la Universidad San Pedro Filial La Libertad en el semestre 2017-2, donde su significación o valor p que vale 0,004 es menor que 0,005, lo cual permite aceptar la hipótesis planteada. De manera descriptiva se halló que el 64% presenta un alto nivel de hábitos de estudio y el 85% presenta un nivel medio de rendimiento académico.

## **1.2. Bases teóricas de la investigación**

### **1.2.1. Estrés**

**1.2.1.1. Definición.** El estrés es un proceso normal de adaptación y supervivencia, se torna disfuncional cuando causa un malestar significativo y la persona excede sus mecanismos de afrontamiento, lo cual altera su bienestar. El estrés altera dos procesos significativos, los procesos cognitivos y el área motora que se ve reflejado en la conducta. (Naranjo, 2009)

Melgosa (1995) “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p. 19).

Es una respuesta subjetiva ante una situación de presión o amenazante, lo que genera una respuesta también a nivel mental, fisiológico y conductual, caracterizada por una alta tensión o excitación acompañada de una tensión nerviosa y agitación psicomotora. (Arellano, 2002)

Es una respuesta psicofisiológica que nos permite adaptarnos a diversas situaciones y demandas, es una respuesta que el ser humano percibe cuando sus recursos no son lo suficiente para poder enfrentar el problema, el estrés se considera disfuncional cuando perdura en tiempo y causa malestar en diversas áreas del funcionamiento psicosocial. (Regueriro, 2002)

El estrés es un conjunto de respuestas de tipo psicofisiológico pasando por el aspecto cognitivo y culminando su mecanismo de acción en el aspecto comportamental, los factores internos como externos son los que determinan la germinación de los estresores. (Trucco, como se citó en Ospina, 2016)

### **1.2.1.2 Tipos de estrés**

De acuerdo con Naranjo (2009) sostiene que existen 2 tipos de estrés:

**Eustrés.** Es un tipo de estrés que es considerado como positivo, este se manifiesta cuando hay un aumento de la actividad física que provoca entusiasmo e inspira la creatividad y flexibilidad. Por ejemplo, realizar alguna actividad extrema que se considere como satisfactoria, o por ejemplo sustentar nuestra tesis ante un jurado estricto. Todo esto provoca una activación que es necesaria para culminar con éxito la situación complicada. El estrés no siempre causa malestar, todas las personas poseemos un poco de estrés durante nuestras actividades cotidianas lo importante es saber identificarlo, el estrés que es adaptativo actúa como estimulador para el desarrollo de nuestro bienestar, mientras un estrés dañino que

interfiere en nuestras actividades cotidianas puede desencadenar la presencia de un trastorno de ansiedad.

**Distrés.** Es un tipo de estrés negativo, que por lo general es dañino para la salud porque provoca una inadecuada activación fisiológica causando malestar y desgasta emocional, físico y cognitivo. Trayendo consigo la floración de enfermedades de corte orgánico y psicopatológico.

### 1.2.1.3. Fases del estrés

Según Hans Seley (como se citó en Naranjo, 2009, p.173) el estrés pasa por una serie de etapas que conlleva efectos significativos en el organismo de la persona, a esto se le denomina “Síndrome General de Adaptación”

**Fase de alarma.** Se inicia ante la presencia de un estímulo estresante, donde el organismo emite una reacción automática de lucha y fuga ante la presencia del presente estímulo. Hay presencia síntomas fisiológicos las pupilas se dilatan, frecuencia respiratoria y cardíaca, tensión muscular y sudoración, como también a nivel psicológico nuestra percepción se activa, activándose de esta manera nuestra atención y concentración. Esta fase es muy corta y no es perjudicial.

**Fase de resistencia.** Se inicia cuando el organismo no cuenta con el tiempo para poder recuperarse y continúa generando estresores. Ante esta fase aparece el estrés en su sintomatología disfuncional.

**Fase de agotamiento.** Es cuando el estrés es permanente en el tiempo y afecta diversas facetas del desarrollo biopsicosocial, volviéndose un estrés crónico que altera el cuerpo y la mente de la persona, sufriendo consecuencias orgánicas y psicológicas muy severas.

#### 1.2.1.4. Mecanismos de activación

De acuerdo con Barrio et al. (2006) los estresores se producen con base a la activación de los siguientes factores:

*Ambientales o extrínsecos.* Tiene que ver con la interacción de nuestras relaciones interpersonal, el lugar y contexto, como, por ejemplo, la contaminación acústica, las aglomeraciones, protestas, inseguridad, inseguridad ciudadana, lugar de residencia de alta peligrosidad, sobre carga laboral, el duelo ante una pérdida familiar e incluso la migración.

*Intrínseco o psicoemocionales.* Tienen que ver con determinantes psicológicos, como la personalidad, el carácter, autoestima. Por ejemplo, la frustración puede desencadenar episodios estresantes en una persona al verse incapaz de alcanzar sus metas esto provoca una insatisfacción personal, las preocupaciones debido al factor económico bajo o exceso de deudas, los conflictos familiares y separación de cónyuges, baja autoestima, etc.

*Intrínsecos biológicos.* La presencia de una enfermedad orgánica y crónica, puede aumentar los altos índices de ansiedad, haciendo que el sistema inmune se deteriore y las defensas bajen, por ejemplo, cuando el médico nos detalla un diagnóstico de cáncer, los altos índices de ansiedad se disparan debido a la incertidumbre.

#### 1.2.2. Estrés académico

**1.2.2.1. Definición.** Barraza (2006) es un proceso sistémico que altera la unidad adaptativa y psicológica de la persona, por lo general se desarrolla en escenarios académicos, presentándose en estudiantes que se ven sometidos a estímulos y condiciones generadoras de estrés y que a su vez provoca un desequilibrio sistemático.

Es una reacción normal a la que se ven expuestos los estudiantes debido a la multiplicidad de tareas y el cumplimiento de cada materia. Su normalidad radica, en una situación como por ejemplo necesitamos exponer un tema ante nuestros compañeros, este

tipo de estrés nos ayuda a esforzarnos a tener una buena presentación, pero sin embargo experimentamos miedos y confusiones que nos imposibilita ejecutar una determinada acción y pone en peligro nuestras aspiraciones personales, estaríamos hablando de un estrés altamente dañino. (Alfonso et al, 2015)

El estrés académico es un fenómeno que se muestra en cualquier tipo de grado académico, por lo general cuando una persona se encuentra en adquisición de aprendizaje o de un escenario académico altamente exigente, puede experimentar angustias, tensiones, preocupaciones, siendo así que el estrés es motivado debido a las demandas que impone el entorno educativo. En consecuencia, tanto los alumnos como los docentes son propensos a ser tocados por este fenómeno. (Silva et al., 2019)

Para Martínez y Díaz (2007) el estrés académico, es el malestar que expresa el estudiante debido a la sobrecarga de actividades educativas y demás exigencias académicas, lo cual lo conlleva a experimentar malestar físico, emocional y social. Provocando a su vez dificultades en su rendimiento académico como también en sus habilidades metacognitivas.

### **1.2.2.2. Estresores académicos en la etapa universitaria**

La universidad es una etapa de adquisición de aprendizaje, donde muchos de sus integrantes han dejado de lado la adolescencia o algunos la siguen cursando a inicios de ciclos académicos, por lo tanto esta experiencia nueva puede acarrear factores estresantes que pueda afectar su proceso adquisitivo de aprendizaje, por ende existe un riesgo alto de que los estudiantes presenten en algún momento un nivel alto de estrés instrumentalizado en síntomas como el nerviosismo, tensión, cansancio, agitación, sudoraciones, y otras sensaciones similares. (Silva et al., 2019). García et al. (2017) señala que dentro de los estresores académicos podemos encontrar, la acumulación de actividades educativas, clima social familiar negativo para el educando, la personalidad y el carácter de los docentes, alumnos que



trabajan y estudiantes, exámenes, reuniones, exposiciones, etc. Siendo estos elementos propulsores de la aparición del estrés.

### **1.2.2.3. Consecuencias del estrés académico en universitarios**

La etapa universitaria comprende un proceso motivacional de la búsqueda de nuestra autorrealización personal y profesional. No obstante, no suele ser tan fácil llegar a la terminación de una carrera universitaria. Es por ello, que en el camino podemos encontrar diferentes escenarios y factores que alteran la unidad psicológica. Así lo respalda Caldera et al. (2016) los niveles altos experimentados por lo general en ámbito académico universitario puede traer como consecuencia trastornos emocionales, depresión, ansiedad, disminución de la autoestima, insomnio, úlceras, acné, etcétera. Las universidades y sus facultades de ciencias de la salud han reportado ser las facultades en donde los estudiantes experimentan altos niveles de estrés. Así lo sostiene Román y Hernández (2014) quienes constataron una alta prevalencia de estrés académico es una muestra de estudiantes de medicina en Latinoamérica. Además, se ha comprobado que la sobrecarga de actividades académicas, la inconformidad de las evaluaciones, el tiempo limitado de entrega de trabajos, exposiciones, la competitividad, el desarrollo de una tesis para la titulación. Son potencialmente estimulantes de estrés que pueden alterar la esfera física y psicológica del estudiante de ciencias de la salud. (Rodríguez y Sánchez, 2022). Además, las investigaciones inferenciales ponen en evidencia que el estrés académico puede afectar los métodos o técnicas individuales de aprendizaje. Como señalan Cárdenas y Apaza (2022) el estrés académico se correlaciona con los hábitos de estudio. Esto quiere decir que a mayor presencia de estrés académico también incrementa los valores bajo en la implementación de hábitos de estudio para la asimilación del aprendizaje. Por lo tanto, la sobrecarga académica y los desafíos que conlleva ser universitario, puede desencadenar estresores en alta magnitud siempre que pueden perjudicar su proceso de adquisición de aprendizaje.

### 1.2.2.5. Modelo sistémico cognocitivista académico

Este modelo fue elaborado por Barraza y está respaldado por la teoría general de los sistemas y toma algunos conceptos del modelo transaccional de Lazarus. El estrés es un proceso sistémico, es decir afecta de manera holística la salud del estudiante y se ve reflejado cuando el académico se ve sometido a una constante excesiva demanda de actividades escolares. Estos estresores provocan un desajuste holístico que se instrumentaliza, en una serie de síntomas que le obliga al educando restablecer sus recursos y realizar acciones de afrontamiento para su adaptación. (Barraza, 2006)

Según Barraza (2006) los estresores académicos pueden ser:

- Competitividad grupal y sobrecarga de tareas.
- Exceso de responsabilidades, acompañado de un ambiente físico desagradable
- Problemas entre asesores y compañeros de clase
- Evaluaciones bajas, tiempo limitado para la entrega de trabajos y la exigencia de los trabajos académicos.
- Falta de incentivos como reconocimientos y recompensas.

Según Barraza (2006) los indicadores como a consecuencia del estrés académico pueden ser:

**Físico.** Se relaciona con dolencias o la presencia de elementos externos corporales. Dolor de cabeza, dolor de espalda, visión borrosa, mareos, insomnio, sudoración excesiva, etc.

**Psicológicos.** Se relaciona con las funciones cognitivas y emocionales, por ejemplo, pérdida de la atención, problemas de memoria, hiperactividad, depresión, ansiedad, fuga de ideas, irritabilidad, disminución de la autoestima, alteraciones psicomotoras. Pensamiento y discurso incoherente, etc.

**Comportamentales.** Puede conllevar al abandono escolar, aislamiento, retraimiento social, impulsividad, etc.

### **1.2.3. Hábitos de estudio**

**1.2.3.1. Definición.** Vicuña (1998) “es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar” (p. 3).

Los hábitos de estudios, son procesos de adquisición de aprendizaje que se logra con la práctica constante. Se logra la cristalización de un aprendizaje óptima, si es que la práctica ocurre a diario, la misma hora y lugar, esto hace que la persona vaya formando sus propios hábitos, por ende, se puede decir que los hábitos son desarrollados a consecuencia de la práctica que realiza una persona. (Matencio, 2016, p.17)

De acuerdo con Poves (2001) los hábitos de estudio son un compendio de estrategias que se realizan de manera consecutiva con la finalidad de desarrollar un aprendizaje deseado. La conducta se moldea y luego de manera consciente realizara determinada actividad de manera voluntario, esto sería un hábito

Según Hernández et al. (2012) “son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio; cada una de éstas proporciona elementos que permiten un adecuado desenvolvimiento del estudiante en el que hacer educativo, así como en su contexto personal.” (p.58)

### **1.2.3.2. Formación de los hábitos de estudio**

En los hábitos de estudio principalmente en el área universitaria, participan dos agentes claves, el profesor y los estudiantes, ambos están en un constante ejercicio, pero está claro que la teoría se refleja en la práctica, con base a esto la persona será más eficaz en sus

hábitos estudiantiles. (Matencio, 2016). De acuerdo con Mira y López (2009) sostienen que el docente es el actor principal del escenario porque es el que transmite las estrategias para alcanzar un aprendizaje significativo. Es por ello que el docente es el principal motivador, guía y orientador, un buen docente es aquel que origina conflictos cognitivos y no emocionales entre sus educandos. Y el otro componente participativo y receptivo del aprendizaje es el alumno, quien utilizara sus propios recursos cognitivos para adecuar un hábito organizado y didáctico que vaya en función de sus capacidades y habilidades. (Vásquez, 2009)

### **1.2.3.3. Factores que intervienen en los hábitos de estudio**

Según Martínez et al (1999) sostiene que el desarrollo de los hábitos de estudio se encuentra condicionado por factores físicos y psicológicos. Por ejemplo, que el educando goce de una buena salud propiciará elementos proactivos hacia la ejecución de una determinada actividad, y psicológico pues que haya ausencia de alguna perturbación emocional que pueda alterar sus procesos cognitivos. Por otro lado, para Soto (2004) interfieren contextos ambientales los cuales juegan un factor predominante a la hora de desarrollar los hábitos de estudio, el lugar debe ser iluminado, tranquilo, limpio y ordenado, que facilite una adecuada acomodación del estudiante.

### **1.2.3.4. Importancia de los hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio brindan la oportunidad al educando de alcanzar sus objetivos escolares y contrarrestar sus hábitos negativos, como por ejemplo estudiar a última hora para un examen, si contamos con hábito ya perenne en la situación anterior el estudiante acomoda un tiempo prudente para dedicarle al estudio y aprobar su examen. Es por ello, que desarrollar un hábito de estudio, nos conlleva a ser personas organizadas y responsables. (Matencio, 2016)

De acuerdo con López (2009) los hábitos de estudio son trascendentes porque le posibilitan a la persona crecer cognitivamente y ser eficaz en su rendimiento académico, a medida que un educando va implementando hábitos de estudio, mejoran también sus posibilidades académicas.

#### ***1.2.4. Estudiante universitario***

**1.2.4.1. Definición.** Según la Real Academia Española (2001) “persona que cursa enseñanzas oficiales en una universidad, adquiere enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades”

Universitario es aquel que cursa estudios de pregrado y se prepara académicamente para afrontar nuevos desafíos en los distintos planos sociales, así mismo mediante la elección de una carrera profesional busca lograr su propia consolidación de la autorrealización, como también a proveer acciones que vayan en función de salvaguardar el bien común de la sociedad (Suárez, 2017)

## **2.Hipótesis**

Ho: No existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

H1: Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

### 3. Metodología

#### 3.1. El tipo de investigación

El tipo de investigación fue cuantitativo, porque utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, por ende, confía en la medición numérica y el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una determinada población variables (Hernández et al, 2006)

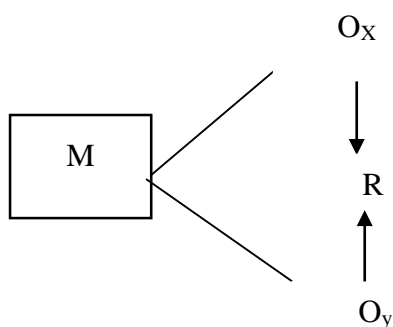
#### 3.2. El nivel de investigación

El nivel de investigación fue correlacional porque su propósito es evaluar la relación o asociación entre conceptos, categorías o variables, de la misma manera, el nivel correlacional no se enfoca en estudiar los factores de causa y efecto, sino en determinar la dependencia estadística que existe entre dos variables, es decir la relación que existe entre estrés académico y los hábitos de estudio. (Hernández et al, 2006).

#### 3.3. Diseño de la investigación

El diseño de investigación fue no experimental y de corte transversal. Debido a que no se manipularon las variables de estudio, además los datos fueron recolectados en un solo momento, tomados como una fotografía. (Hernández et al, 2006)

La investigación tuvo el siguiente esquema correlacional:



Dónde: representa la muestra del estudio

O<sub>x</sub>: Observación de la variable de estrés académico

O<sub>y</sub>: Observación de la variable de hábitos de estudio

R: relación entre variables

### **3.4. Población y muestra**

La población estuvo constituida por estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021, siendo un total de N=1038, de donde se obtuvo una muestra de n=100 participantes, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión:

- Universitarios de la carrera de enfermería matriculados desde el I al X ciclo en el año 2021
- Universitarios de ambos sexos.
- Universitarios de nacionalidad peruana

Exclusión:

- Universitarios con dificultades de comprensión de los instrumentos y que por lo tanto no puedan desarrollarlos.
- Universitarios que durante el desarrollo de la evaluación decidan retirarse.
- Universitarios que no acepten participar en el estudio, evidenciándose en el consentimiento informado.



### 3.5. Definición y operacionalización de las variables e indicadores

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Formato de respuesta
Estrés académico	Barraza (2006) es un proceso sistémico que altera la unidad adaptativa y psicológica de la persona, por lo general cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo, presentándose en estudiantes que se ven sometidos a estímulos y condiciones generadoras de estrés y que a su vez provoca un desequilibrio sistemático.	La variable fue medida a través del Inventario de Estrés Académico SISCO. Autor: Arturo Barraza Macías (2010)	-Estrés	-Recarga de labores escolares, evaluación de docentes, clases poco entendibles, la personalidad del profesor y tiempo para realizar tareas.	Ítems del 1 al 8	Escala de Likert
			-Síntomas físicos	Dolor de cabeza		1 Nunca
				Disfunciones gástricas Dificultad para dormir o sueño irregular	Ítems del 1 al 6	2 Rara vez
			-Síntomas psicológicos	Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo, Irritabilidad, Aislamiento y Desgano.	Ítems del 7 al 10	3 Algunas veces
		-Síntomas comportamentales	Tendencia a discutir. Conflictos frecuentes. Incremento o disminución de la ingesta de alimentos.	Ítems del 12 al 15	4 Casi siempre	
		-Estrategias de afrontamiento	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.	Ítems del 1 al 8	5 Siempre	
Hábitos de estudio	Vicuña (1998) es un patrón conductual	La variable fue medida a través del	-Estudios	Subraya al leer. Utiliza el diccionario.	Ítems del 1 al 12	

aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar	Inventarió de hábitos de estudio-CASM-85	Comprende lo que lee Memoriza lo que lee.	
		Repasa lo que estudia.	
		Estudia lo que desea para los exámenes	
	-Tareas	Realiza resúmenes Responde sin comprender Prioriza orden y presentación Recurre a otras personas Organiza su tiempo.	Ítems del 13 al 22
	-Examen	Organiza el tiempo para el examen. Estudia en el último momento Hace trampa en el examen Estudia lo que cree Selecciona contenido Concluye parcialmente el tema estudiado. Olvida lo que estudia.	Ítems del 22 al 33
	-Clase	Registra información Ordena información Realiza interrogantes pertinentes. Responde a distractores fácilmente	Ítems del 34 al 45
	-Momentos	Responde a factores externos	Ítems del 46 al 53

---

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

#### **3.6.1. Técnica**

Se utilizó la encuesta. Según Sánchez y Reyes (2006) lo definieron como: las herramientas por donde el examinador recopila datos procedentes de la realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación.

#### **3.6.2. Instrumentos**

Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2010). El cual contiene validez y confiabilidad para la población universitaria limeña, así lo respalda el propio autor Barraza (2012) quien realizó un estudio para evaluar las propiedades métricas con una muestra probabilística de 168 alumnos de educación superior de Lima, en donde se halló una confiabilidad de .92 en alfa de Cronbach y de .89 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown. En la actualidad esto coincide con Mattos y Taracaya (2020) quienes realizaron una investigación para evaluar las propiedades psicométricas en población universitaria limeña, en donde encontraron que el instrumento posee validez de 0.72 y confiabilidad de 0.84. Y para la medición de la variable de hábitos académicos se utilizó el inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña (1998), siendo un instrumento que reúne propiedades métricas aceptables y que ha sido estandarizado en población universitaria limeña. Se obtuvo mediante el método de mitades, para la dimensión global presenta un valor de .86, de .67 para la dimensión Forma de estudiar, de .58 para Resolución de tareas, de .65 para Preparación de exámenes, de .65 para Forma de escuchar clases y de .47 en momentos de estudio. Así mismo posee un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.98. (Vicuña, 1998). De igual manera para la adaptación en universitarios limeños Rosales (2016) llevo a cabo la validez del contenido mediante juicio de experto encontrando una concordancia entre los jueces, de la misma manera se halló un valor de confiabilidad a

través del alfa de Cronbach de 0.972. Por lo tanto, el instrumento cuenta con suficiente fiabilidad para ser utilizado en poblaciones universitarias peruanas.

### **3.7. Plan de análisis**

Los resultados descriptivos fueron expresados en frecuencia y porcentajes, a través de tablas de contingencia. Para la obtención de los resultados inferenciales, se realizó una dictomización de los niveles de las variables de estudio, para luego aplicar la prueba de Chi cuadrado de independencia. Todos los datos fueron procesados a través del software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver.

### **3.8. Principios éticos**

En el presente estudio se trabajó con los criterios éticos sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la universidad católica Los Ángeles de Chimbote:

***Protección a las personas.*** Toda persona que participa en un estudio científico se debe cuidar su dignidad, diversidad cultural identidad y privacidad, es por ello que a través del permiso hacia el encargado de la institución educativa se le explicó sobre los motivos del estudio así mismo se solicitó el permiso correspondiente, por otro lado, el consentimiento informado permitió que los evaluados participen de manera libre en el estudio

***Libre participación y derecho de estar informado.*** El investigador debe informar de manera objetiva sobre los fines y propósitos de su estudio científico, así mismo los participantes tienen la capacidad de participar de manera voluntaria en él. Es así que el presente principio se cumplió a través de la aplicación del consentimiento informado, en donde se les explicó sobre los fines y objetivos de la investigación, como consecuencia los participantes aceptaron por voluntad propia acceder en el estudio.

***Beneficencia y no maleficencia.*** El deber del investigador es asegurar el bienestar general de sus evaluados, es por ello que maximice los beneficios y disminuir los riesgos, tratando con equidad, respeto y confidencialidad se puso en práctica el mencionado principio.

***Justicia.*** Tanto el investigador como el investigado deben ser tratados con equidad, es por ello que el presente principio se aplicó dándoles la oportunidad a los participantes en acceder a sus resultados por medio de un código numérico a través de un correo electrónico.

***Integridad científica.*** Este principio estipula que el investigador debe actuar con credibilidad científico en todo momento y desarrollo del estudio, pues teniendo en cuenta los ya antes mencionados principios se estaría cumpliendo este principio de integridad científica, porque a través de las buenas prácticas investigativas se cuidó en todo momento en no dañar

a la comunidad científica. Al aplicar instrumentos previamente validados y con un rango métrico aceptable de confiabilidad y validez contribuimos al cuidado de la integridad científica. Así mismo también se cumplen otros aspectos éticos a través de documentos tales como el oficio dirigido a las autoridades de la institución, de la misma manera se respetó la integridad intelectual de los autores citados dentro del estudio tomando como referencia el manual de redacción científica del APA 7° ed. Para finalizar el presente estudio se ajusta a las políticas de antiplagio de la universidad, contando con un índice de similitud aceptable. (Código de ética para la investigación, 2021)

## 4.Resultados

**Tabla 2**

### Resultados descriptivos

*Niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad María*

*Auxiliadora, Lima, 2021*

Estrés académico	f	%
Muy bajo	10	10.0
Bajo	11	11.0
Promedio	35	35.0
Alto	20	20.0
Muy alto	24	24.0
Total	100	100.0

Fuente: autoría propia

En la tabla 2. Se observa el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021; donde el 100% (n=100) de universitarios, el 35.0% (n=35) presenta un nivel promedio, el 24% (n=24) presenta un nivel muy alto, el 20.0% (n=20) presenta un nivel alto, el 11.0% (n=11) presenta un nivel bajo y el 10.0% (n=10) prevalece un nivel muy bajo de estrés académico.

**Tabla 3**

*Niveles de hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María*

*Auxiliadora, Lima, 2021*

Hábitos de estudio	f	%
Muy bajo	18	18.0
Bajo	36	36.0
Promedio	41	41.0
Alto	4	4.0
Muy alto	1	1.0
Total	100	100.0

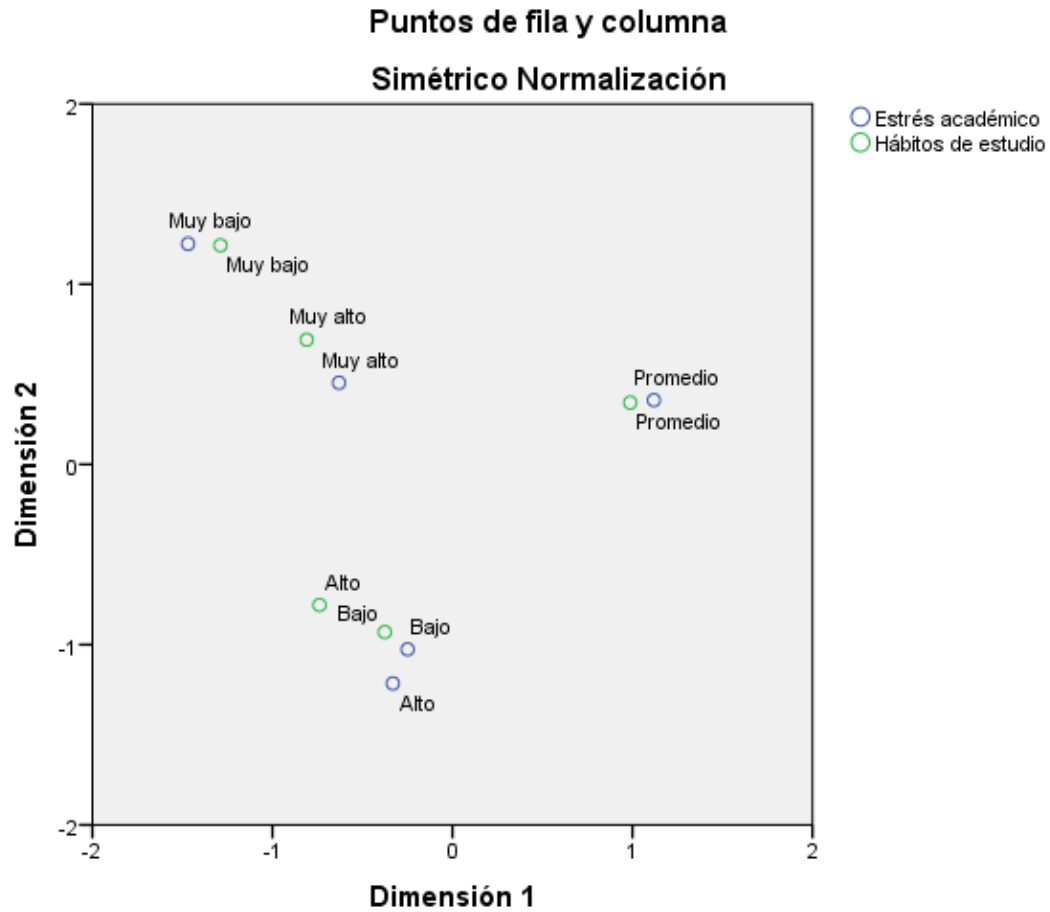
Fuente: autoría propia

En la tabla 3. Se observa el nivel de hábitos de estudio los estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021; donde el 100% (n=100) de universitarios, el 41.0% (n=41) presenta un nivel promedio, el 36.0% (n=36) presenta un nivel bajo, el 18.0% (n=18) presenta un nivel muy bajo, el 4% (n=4) presenta un nivel alto y el 1% (n=1) presenta un nivel muy alto de hábitos de estudio.



## Gráfico 1

*Dicotomización de las variables estrés académico y hábitos de estudio*



La figura 1 muestra la dicotomización de las variables, en donde podemos observar que los puntos más cercanos son estrés académico promedio y hábitos de estudio promedio.

**Tabla 4**

*Tabla cruzada de las variables estrés académico y hábitos de estudio*

Estrés académico dicotomizado	Hábitos de estudio dicotomizado					
	Promedio		Otros		Total	
Promedio	9	22.0%	56	94.9%	65	65.0%
Otros	32	78.0%	3	5.1%	35	35.0%
Total	41	100.0%	59	100.0%	100	100.0%

Fuente: autoría propia

La tabla 4, indica que de la población estudiada tanto para los que tienen hábitos de estudio de nivel promedio, el estrés académico también presenta nivel promedio.

**Tabla 5***Ritual de la significancia estadística***Hipótesis**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

H<sub>1</sub>: Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

**Nivel de significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 0,05 = 5\%$

**Estadístico de prueba**

Chi cuadrado de Independencia

**Valor de P=** 0,00 = 0,00%

**Lectura del p-valor**

Con una probabilidad de error del 0,00% Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

**Toma de decisiones**

Se acepta la H<sub>1</sub>: Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021

En la tabla 5, para comprobar las hipótesis planteadas, se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado de independencia, donde obtuvo un p valor de 0,00% que está por debajo del nivel de significancia establecido del 5%. Por lo tanto, se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna, es decir existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021.

## 5. Discusión

El estrés está presente en todas las etapas académicas. No obstante, la etapa universitaria le exige al joven reestructurar sus hábitos de estudio y estilos de vida para poder cumplir con el rigor del estudio y esta situación viene acompañada de eventos que pueden producir altos indicadores de estrés que puede afectar los hábitos de estudio. En este sentido el propósito de esta investigación fue determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021.

En el presente trabajo se obtuvo que el 35% de los estudiantes percibe un nivel promedio de estrés académico, de modo similar, Cárdenas y Apaza (2002) encontraron que el 45.76% de los participantes percibía un estrés académico de nivel promedio. Así mismo Naveros (2022) evidenció que el 54% de sus evaluados obtuvo una puntuación promedio de estrés académico. Por lo contrario, Poma (2019), encontró que la mayoría de universitarios, es decir un 26% presentó un nivel bajo de estrés académico. Por un lado, resulta lógico que las similitudes pueden deber a condiciones muy parecidas en los contextos donde esto sucede, en donde los diversos universitarios puedan verse sometidos altas exigencias académicas, como la acumulación de actividades, programar una sustentación, estudiar para un examen, reuniones grupales, lo que conlleva a experimentar picos elevados de estrés académico, así lo señalan García et al. (2017) que dentro de los estresores académicos podemos encontrar, la acumulación de actividades educativas, clima social familiar negativo para el educando, la personalidad y el carácter de los docentes, alumnos que trabajan y estudiantes, exámenes, reuniones, exposiciones, etc. Siendo estos elementos propulsores de la aparición del estrés. Por otro lado, la diferencia en los resultados con Poma (2019), pueda deberse a la diferencia de la población y su carrera universitaria, debido que para el autor el superior de su muestra la conforman estudiantes de la facultad de ciencias empresariales, lo que puede influenciar notablemente en la presencia de un nivel bajo de estrés académico. Como bien sabemos

nuestra investigación ha sido ejecutado con la población de la facultad de ciencias de la salud, donde encontramos autores que sustentan que los estudiantes universitarios pertenecientes al área de ciencias de la salud experimentan altos picos de estrés académico, así lo sostiene Román y Hernández (2014) quienes constataron una alta prevalencia de estrés académico es una muestra de estudiantes de medicina en Latinoamérica. Por otro lado, se ha comprobado que la sobrecarga de actividades académicas, la inconformidad de las evaluaciones, el tiempo limitado de entrega de trabajos, exposiciones, la competitividad, el desarrollo de una tesis para la titulación. Son potencialmente estimulantes de estrés que pueden alterar la esfera física y psicológica del estudiante de ciencias de la salud. (Rodríguez y Sánchez, 2022).

Los resultados de la presente investigación evidencian que el superior de los evaluados representado por un valor del 41% presentan un nivel promedio de hábitos de estudio, de modo similar, Quispe y Ramos (2019) encontró que el 32.9% de los universitarios evidenciaron un nivel promedio de hábitos de estudio. En cambio, Candiotti (2018) encontró que el 64% de los universitarios evaluados presenta un nivel alto de hábitos de estudio. Resulta evidente la similitud de los resultados, debido a que esto puede deberse a las situaciones temporales presentadas durante el confinamiento, donde muchos de los estudiantes universitarios se situaron en espacios poco organizados para la adquisición de su aprendizaje. Así lo sostiene Soto (2004) quien refiere que los contextos ambientales juegan un factor predominante a la hora de desarrollar los hábitos de estudio, el lugar debe ser iluminado, tranquilo, limpio y ordenado, que facilite una adecuada acomodación del estudiante. Y como sabemos durante el confinamiento muchos de los estudiantes universitarios han tenido un ambiente con distintos distractores que han interferido en sus rutinas de estudio. Por otro lado, la diferencia en los resultados con Candiotti (2018) puede deberse a que su investigación se desarrolló en un contexto totalmente diferente, sin la

presencia de una crisis pandémica, por lo tanto, sus evaluados desarrollaron hábitos de estudios favorables.

Los resultados del presente estudio denotan que existe una relación entre las variables respaldado por un ( $p$  valor  $0,00 < 0,05$ ), lo que también coincide con Cárdenas y Apaza (2022) al encontrar una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio ( $p < 0,05$ ). De manera semejante Naveros (2022) halló una correlación entre el estrés académico y hábitos de estudio ( $p < 0,05$ ). Estas similitudes pueden deberse a las circunstancias espaciales y temporales en donde se llevaron a cabo estos estudios, debido que la educación universitaria en tiempos de confinamiento por la covid-19 exigió una reestructuración académica, social y personal para los universitarios, pasando de un contexto presencial a virtual, lo cual puso en evidencia una serie de limitaciones como la falta de acceso a la tecnología, problemas de conectividad, sobrecarga de actividades, distractores en el ambiente físico, altas jornadas frente a la computadora, exposiciones, el desarrollo incluso de una tesis durante confinamiento, presión de los padres, y el limitado contacto interpersonal entre docentes y alumnos en la solución de preguntas y dudas fueron elementos que sin duda provocaron cambios en el acto de la enseñanza, aprendizaje y convivencia, como consecuencia dio paso a un nuevo confinamiento emocional llamado estrés académico, lo que afecta las técnicas y estrategias de asimilación de aprendizaje como son los hábitos de estudio. Como manifiesta Naveros (2022) el estrés académico provoca tensión emocional y física en los universitarios afectando sus habilidades metacognitivas para la solución de problemas, una explicación a todo esto es que los estudiantes poseen diversas estrategias de recepción de aprendizaje algunos son muy visuales, otros auditivos, otros kinestésicos, por ende, la ausencia del ambiente físico escolar influye en la comprensión del aprendizaje académico.

Respecto a la relación entre estrés académico y hábitos de estudio, los resultados denotan una relación ( $p < 0.05$ ). En este sentido, según Martínez y Díaz (2007) el estrés académico, es el malestar que expresa el estudiante debido a la sobrecarga de actividades educativas y demás exigencias académicas, lo cual lo conlleva a experimentar malestar físico, emocional y social, provocando a su vez dificultades en su rendimiento académico como también en sus habilidades metacognitivas. Si bien es cierto, la etapa universitaria comprende un proceso motivacional de la búsqueda de nuestra autorrealización personal y profesional. No obstante, en el camino podemos encontrar una serie de factores que afectan el rendimiento académico poniendo en riesgo al estudiante. Así lo respalda Caldera et al. (2016) los niveles altos de estrés experimentados por lo general en ámbito académico universitario pueden traer como consecuencia trastornos emocionales, depresión, ansiedad, disminución de la autoestima, insomnio, pérdida de la motivación hacia el acto de aprender, incluso el abandono de los estudios, etc. De esta manera, podemos inferir que la sobrecarga de actividades académicas, la inconformidad de las evaluaciones, el tiempo limitado de entrega de trabajos, exposiciones, la competitividad, la falta de recursos tecnológicos, el desarrollo de una tesis para la titulación. Son potencialmente estimulantes de estrés que pueden alterar la esfera física y psicológica del estudiante de ciencias de la salud. (Rodríguez y Sánchez, 2022). Además, las investigaciones inferenciales ponen en evidencia que el estrés académico puede afectar los métodos o técnicas individuales de aprendizaje. Como señalan Cárdenas y Apaza (2022) el estrés académico se correlaciona con los hábitos de estudio. Esto quiere decir que a mayor presencia de estrés académico también incrementa los valores bajo en la implementación de hábitos de estudio para la asimilación del aprendizaje. Por lo tanto, la sobrecarga académica y los desafíos que conlleva ser universitario, puede desencadenar estresores en alta magnitud que pueden perjudicar su proceso de adquisición de aprendizaje. Estas inferencias nos brindan un alcance de los factores que puedan desencadenar estrés

académico, y la forma como este fenómeno puede alterar la unidad psicológica y al evidenciarse un desajuste emocional también se presentan dificultades en el desarrollo de los hábitos de estudio y el acto de aprender, de acuerdo con Martínez et al (1999) sostiene que el desarrollo de los hábitos de estudio se encuentra condicionado por factores físicos y psicológico. Por ejemplo, que el educando goce de una buena salud propiciará elementos proactivos hacia la ejecución de una determinada actividad, y psicológico pues que haya ausencia de alguna perturbación emocional que pueda alterar sus procesos cognitivos. Esto quiere decir que si hay presencia de alteraciones psicológicas influyen de manera directa en las aptitudes académicas y las estrategias que posibilitan generar la adquisición del aprendizaje significativo.

Para finalizar, es importante declarar que se presentaron limitaciones en el desarrollo del estudio como a consecuencia de la coyuntura que vivimos, lo que nos conllevó a trabajar con un muestreo no probabilístico por conveniencia, por lo tanto, se empleó un pequeño tamaño de muestra, siendo así que estos hallazgos solo se limitan al contexto estudiado, por lo que se necesitan estudios más amplios que posibiliten generalizar los resultados, como también incluir otras variables para poder abalanzar los factores que se asocian en el funcionamiento de las variables, como el sexo, edad, tipo de familia, entre otros. Con la finalidad de desarrollar programas de mejora frente a la problemática existente.



## 6. Conclusiones

Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María auxiliadora, Lima, 2021; con un  $p < 0.05$ .

El 35% de los estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima presentan un nivel promedio de estrés académico.

El 41% de los estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima presentan un nivel promedio de hábitos de estudio.

## Referencias

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.  
<file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia/pdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>.
- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. El estrés como respuesta International. *Revista de psicología INFAD*, 1 (1), 37-48  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. El estrés como respuesta. *IFAD Revista de psicología*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Belkis Alfonso, A., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia R., y Nieves Achon Z. (2015). Estrés académico, *Revista Endumecentro*, 7(2), 163-178  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- Caldera, J. F., & Plascencia, J. C. (2016). Evaluación del Estrés Académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. *Revista Educarnos*, 5(20), 11-30
- Candiotti Taza, R. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Educación Inicial Universidad San Pedro, Trujillo, 2018* [Tesis de posgrado, Universidad de San Pedro]  
[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/10864/Tesis\\_60767.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/10864/Tesis_60767.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Cárdenas Chire, P., y Apaza Gonzales, J. (2022). *Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5290/Plinio\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5290/Plinio_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casas Anguita, J, Repullo Labrador., y J. Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos, *Elseiver*. 31(8), 527-538 <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Cassaretto-, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2) 482. 06 de septiembre de 2021.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272021000200005&script=sci\\_arttext#:~:text=el%2083%25%20de%20estudiantes%20refiere,16%2C%20p%20%3C%20](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272021000200005&script=sci_arttext#:~:text=el%2083%25%20de%20estudiantes%20refiere,16%2C%20p%20%3C%20)
- Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., y Zuloaga Araoz, M. (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de la pandemia del covid 19. <https://zenodo.org/record/4675923#.Yxe35nbMLrc>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes* <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Galvez Goichochea, A., y Garcia Guzmán, K. (2016). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional De Trujillo, 2016*, [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo]

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13636/1701.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández Herrera, C., Rodríguez Perego, N., y Vargas Garza, E. (2012). *Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México*, 41(163), 178-195

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-27602012000300003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Editores McGRAW-HILL

Herrera Robaina, Y., Álvarez Pérez, Y., Ribalta García, E., Ríos Medina, J., y Pérez Castellá,

Y. (2021). Hábitos de estudio y educación a distancia en estudiantes de ciencias médicas en tiempos de COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*. 46(5), 1-7

<http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/2866>.

[https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)

Martínez Díaz ES, Díaz Gómez DA. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ*

*Educadores* [Internet]. 2007 [citado 7 Mar 2014];10(2) [aprox. 12 p.]. Disponible

en: <http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209>

[/2007\\_Mart%C3%ADnez\\_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1](http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1)

Martínez, V.; Pérez, O. y Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios*. Madrid: Don Bosco.

Matencio Geronimo, G. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del senati centro de formacion profesional san ramón – 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos\\_MatencioGeronimo\\_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mattos Sánchez, E., y Taracaya Huamani, M. (2020). *Estandarización del Inventario de Estrés Académico Sisco Sv-21 en Estudiantes Universitarios de Lima y Callao, 2020.* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60377/Mattos\\_SEE-Taracaya\\_HMNB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60377/Mattos_SEE-Taracaya_HMNB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Medina Gaitan, L., Tellez Palomino., y Rubio Bolivar, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina* [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria del Área Andina]  
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura%20Alejandra%20Medina%20Edwin%20Fabian%20Tellez%20y%20Bryan%20Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Editorial: Safeliz.

Mira y López, Emilio (2009). *Hábitos de estudio y autocontrol*. Edit. Trillas

Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de educación*, 33(2), 171-190  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Naveros Gonzales, X. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2020*, [Tesis de pregrado, Universidad Privada Del Norte]

Organización mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ospina Stephanian, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Colombia]

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>

Pérez Aguilera, M., Hernández Rojas, Y., y Santiesteban Leyva, E. (2021). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. *Revista científica INICC, Perú*, 4(1), 32-38 <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/99/113>

Pineda Lezema, O., y Alcántara Galdámez, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*, 6(2) 19 – 34

<https://unitec.edu/innovare/published/volume-6/number-2/628-habitos-de-estudio-y-rendimiento-academico-en-estudiantes-universitarios.pdf>

Poma Coro, J. (2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Lima Sur]

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/923/Poma%20Coro%20Ronald%20Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. Editorial Tarancón.
- Quispe Valero, J., y Ramos Ataucuri, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín*, [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Regueiro, N. (2022). Conceptos básicos del estrés y su afectación.  
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rodríguez Flores, E., y Sánchez Trujillo, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 51-69  
<https://www.redalyc.org/journal/2431/243170668003/html/>
- Román Collazo CA, Hernández Rodríguez Y. (2011) El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electron Psicol Iztacala*, 14(2), 7-25 <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>
- Rosales Fernandez, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]
- Silva Ramos, M., López Cocotle, J., y Meza Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*. 28(79), 75-83  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Editorial Palomino.

Suárez Zozaya, M. (2017). Juventud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior*, 18 (4), 39-54 <https://www.redalyc.org/pdf/604/60454147003.pdf>

Vásquez, Fernando (2009). *Habilidades de estudio y aprendizaje*. Universidad de la Educación, Oviedo.

Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: Editorial CEDEIS.



## Apéndice

### Apéndice A. Instrumentos de evaluación

#### Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Apellidos Y Nombres: .....

Sexo: (M) (F)

Fecha: ..... Edad: ..... Firma: .....

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

( ) Si ( ) No

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) mucho.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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

Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					

No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

<b>Reacciones físicas</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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

### INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85

APELLIDOS Y NOMBRES: ..... FECHA DE NACIMIENTO:  
 ..... SEXO: M - F EDAD: .....

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

SIEMPRE (S) NUNCA (N)

N°		S	N
1	<i>Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.</i>		
2	<i>Subrayo las palabras cuyo significado no sé.</i>		
3	<i>Regreso a los subrayados con el propósito de aclararlos.</i>		
4	<i>Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.</i>		
5	<i>Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he aprendido</i>		
6	<i>Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido</i>		
7	<i>Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria</i>		
8	<i>Trato de memorizar todo lo que estudio.</i>		
9	<i>Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.</i>		
10	<i>Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar 1</i>		
11	<i>Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.</i>		
12	<i>Estudio solo para exámenes.</i>		
13	<i>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.</i>		
14	<i>Leo la pregunta busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido</i>		
15	<i>Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.</i>		
16	<i>Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.</i>		
17	<i>En mi casa, me falta el tiempo para terminar con mis tareas el completo en la universidad preguntando a mis amigos.</i>		
18	<i>Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.</i>		
19	<i>Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.</i>		
20	<i>Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.</i>		

21	<i>Cuando ya no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.</i>		
22	<i>Cuando tengo varias tareas, empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.</i>		
23	<i>Estudio por lo menos dos horas todos los días.</i>		
24	<i>Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar.</i>		
25	<i>Cuando hay pruebas orales, recién me pongo a revisar mis apuntes</i>		
26	<i>Me pongo a estudiar el mismo día del examen</i>		
27	<i>Repaso momentos antes del examen.</i>		
28	<i>Preparo un plagio por si acaso me olvido de un tema.</i>		
29	<i>Confío en que mi compañero "me soplara" alguna respuesta en el momento del examen.</i>		
30	<i>Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.</i>		
31	<i>Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.</i>		
32	<i>Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.</i>		
33	<i>Durante el examen se me confunden los temas se me olvida lo estudiado.</i>		
34	<i>Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.</i>		
35	<i>Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.</i>		
36	<i>Inmediatamente después de una clase, ordeno mis apuntes.</i>		
37	<i>Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.</i>		
38	<i>Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.</i>		
39	<i>Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.</i>		
40	<i>Cuando me aburro, me pongo a jugar o a conversar con mis amigos.</i>		
41	<i>Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y o dejo todo</i>		
42	<i>Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar, "sueño despierto".</i>		
43	<i>Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.</i>		
44	<i>Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida.</i>		
45	<i>Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases</i>		
46	<i>Requiero de música para estudiar.</i>		
47	<i>Requiero de compañía de la televisión.</i>		
48	<i>Requiero tranquilidad y silencio.</i>		
49	<i>Requiero de algún alimento que como mientras estudio</i>		
50	<i>Mi familia, que conversa, ven televisión o escuchan música.</i>		
51	<i>Interrupciones por parte de padres pidiéndole algún favor</i>		
52	<i>Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.</i>		
53	<i>Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.)</i>		

## Apéndice B. Ficha técnica del instrumento

### Inventario SISCO del estrés académico

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

✓ MATERIALES:

- ❖ Manual
- ❖ Cuadernillo
- ❖ Hoja de respuesta

✓ ADMINISTRACIÓN:

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

✓ ÁREAS:

Estresores:

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

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.
- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).
- Problemas con el horario de clases.
- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).

- No entender los temas que se abordan en clase.
- Participación en clase (participación a preguntas, exposiciones, etc).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

### **Síntomas:**

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

#### Síntomas Físicos

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

#### Síntomas Psicológicos

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Síntomas Comportamentales
- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

#### Síntomas Comportamentales

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

#### Estrategias de Afrontamiento:

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

- Habilidad Asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.

- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas).
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

#### ✓ **CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:**

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

#### ✓ **PSICOMETRÍA DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

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

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



## Inventario de hábitos de estudio CASM-85

### Ficha técnica

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

➤ MATERIALES:

- ✓ Manual
- ✓ Cuadernillo
- ✓ Hoja de respuestas

➤ ADMINISTRACIÓN:

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

➤ ÁREAS:

¿Cómo estudia usted?

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

- ✓ Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes ✓  
Subrayo las palabras cuyo significado no sé.
- ✓ Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.
- ✓ Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.
- ✓ Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- ✓ Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
- ✓ Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitar de memoria.
- ✓ Trato de memorizar todo lo que estudio.
- ✓ Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.

- ✓ Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.
- ✓ Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.
- ✓ Estudio sólo para los exámenes.

#### ¿Cómo escucha clases?

Se observa actos en donde se ve como el estudiante se comporta en el momento de clases, en donde podemos ver que el estudiante puede realizar toma de apuntes, pueda no tomar atención a la clase y conversar con sus demás compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminado la clase, preguntarle al profesor sobre ello del tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado, los cuales están integrados por los siguientes ítems:

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

#### ¿Cómo hace usted sus tareas?

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

- ✓ Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.

- ✓ Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.
- ✓ Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.
- ✓ Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.
- ✓ En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.
- ✓ Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.
- ✓ Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.
- ✓ Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.
- ✓ Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.
- ✓ Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

#### ¿Preparación de los exámenes?

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

- ✓ Estudio por lo menos dos horas todos los días.
- ✓ Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.
- ✓ Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.
- ✓ Me pongo a estudiar el mismo día del examen.
- ✓ Repaso momentos antes del examen.
- ✓ Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.
- ✓ Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.

- ✓ Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.
- ✓ Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.
- ✓ Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.
- ✓ Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. ¿Que acompaña sus momentos de estudio?

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

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

#### ➤ CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:

La forma de calificación e interpretación del inventario es:

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

#### ➤ PSICOMETRÍA DEL INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM-85

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

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

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

## Apéndice C. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lima 15 de agosto del 2021

La escuela profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de proteger a los sujetos que participen en la investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Por tal efecto se le pedirá que responda al Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2010). Y el inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña (1998), en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021, por ende, manifiesto que me interesa estudiar la relación que existe entre el Estrés académico y hábitos de estudio; es así que sería de completo agrado de que usted participará en la presente investigación, recalcando que su participación será de manera voluntaria. Le aseguro que su nombre no será mencionado en los hallazgos de la investigación, y la información solo se identificará mediante un código numérico.


Finalmente añado que, si en algún momento desea obtener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con mi persona por teléfono o por correo.

Agradezco su atención y aprecio su interés y cooperación.

Atte:

Javier Oriol Tucto Coz  
Estudiante de Psicología de ULADECH  
Cel. 983 304 176-Correo: [Javiertuctoco@gmail.com](mailto:Javiertuctoco@gmail.com)

## Apéndice D. Carta de autorización presentado a la institución



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Lima, 5 de octubre del 2021

**ASUNTO: Solicito: Permiso para la aplicación de Pruebas Psicológicas**

Señor:


**LIC. PSL JEANCARLO JOEL BOLAÑOS RUEDA**  
**ENCARGADO DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO DE LA**  
**UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA**

Yo **JAVIER ORIOL TUCTO COZ**, Alumno del VIII ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote-Filial de Lima, identificado con DNI N°: **10580373**. Me es grato dirigirme a Ud. Con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:



Que por motivo de mi investigación científica titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA, LIMA, 2021**. Pido permiso para realizar la aplicación de pruebas psicológicas como son: el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña, correspondientes a la investigación que he venido realizando con el fin de presentar mi informe final de investigación y poder obtener el título profesional de Licenciado en Psicología.

Finalmente agradezco la atención que le brinda al presente documento, esperando contar con la aceptación de mi solicitud, por ser de suma importancia me despido de usted, reiterándole mi especial consideración.


Atentamente:



**JÁVIER ORIOL TUCTO COZ**  
Estudiante de Psicología de ULADECH  
DNI: 10580373

**Ps. Jeancarlo Joel Bolaños Rueda**  
Servicio Psicopedagógico



## Apéndice E. Matriz de consistencia

**Tabla 6**

*Matriz de consistencia*

Título	Enunciado del Problema	Objetivos General:	Hipótesis Nula:	VARIABLES Independiente:	Metodología Diseño	Técnica Encuesta
Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021	¿Cuál es la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021	H <sub>0</sub> : No existe relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021	Estrés académico	El presente estudio fue realizado bajo el enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, y de diseño no experimental. Debido a que no se manipularon las variables (Hernández et al, 2006)	Instrumentos: Instrumento N°1: Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2010).
		Específicos:  Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021	Alterna:  H <sub>1</sub> : Existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021	Dependiente:  Hábitos de estudio	Población  La población estuvo constituida por estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021, siendo un total de N=1038.	Instrumento N°2  Inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña (1998)



---

Determinar el nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora, Lima, 2021

---

Muestra: La muestra estuvo constituida por n=100 participantes, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

---



## Ingreso de datos al programa SPSS

Variables.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	estres	habitos	estredico	habitosdic	Dimensiónes re	Dimensións to	Dimensiónes ra	var	var	var	var	var	var	var	var
1	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Muy bajo	Muy alto								
2	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Muy bajo	Muy alto								
3	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
4	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
5	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
6	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
7	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
8	Muy bajo	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Muy bajo	Muy alto								
9	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
10	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
11	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
12	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
13	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
14	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Muy alto	Bajo	Muy alto								
15	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Bajo	Muy alto								
16	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Bajo	Muy alto								
17	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								
18	Muy alto	Muy bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								
19	Muy bajo	Bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								
20	Bajo	Bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								
21	Bajo	Bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								
22	Bajo	Bajo	Otros	Otros	Promedio	Promedio	Promedio								

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unico de OFF

ESP LAA 22:58 29/09/2022

## Tablas en formato APA 7° edición.

Libro1 - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

	f	%
Muy bajo	10	10.0
Bajo	11	11.0
Promedio	35	35.0
Alto	20	20.0
Muy alto	24	24.0
Total	100	100.0

	f	%
Muy bajo	18	18.0
Bajo	36	36.0
Promedio	41	41.0
Alto	4	4.0
Muy alto	1	1.0
Total	100	100.0

	Otras	Recuento	Asimetrizado		Total
			Promedio	Otras	
Estrés académico		9	54	63	63
Hábitos de estudio		24.7	36.4	61.1	61.1
	Asimetrizado	22.8%	94.9%	65.0%	
	Promedio	32	3	35	35
	Recuento	16.4	20.7	35.4	35.4
	Asimetrizado	73.8%	5.1%	35.0%	
Total	Recuento	45	54	100	100
	Recuento	41.0	59.0	100.0	100.0
	Asimetrizado	100.0%	100.0%	100.0%	

	Valor	gl	Asintótico (2 casus)	Exacto (2 casus)	Lineal por iteración
Chi-cuadrado de Pearson	65.607	1	.000		
Corrección de continuidad <sup>a</sup>	53.445	1	.000		

Hoja1

ESP LAA 22:56 29/09/2022

# EVIDENCIA DE TURNITIN

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

4%

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Apagado