

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima

Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo

Por:

Plinio David Cárdenas Chire

Josue Israel Apaza Gonzales

Asesor:

Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez

Lima, febrero de 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima”** constituye la memoria que presenta los Bachiller(es) Plinio David Cárdenas Chire y Josue Israel Apaza Gonzales para obtener el título de Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de marzo del año 2022.



Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez

Acta de Sustentación

455

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 22 día(s) del mes de Febrero del año 2022, siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Julio César Guno Sori, el (la) secretario(a): Mtra. Flor

Victoria Leiva Colos y los demás miembros: Psic. Josias

Trinidad Tiese y el (la) asesor(a) Psic. Isaac Alex

Conde Rodriguez con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima.

del(los) bachiller(es): a) Plinio David Cárdenas Chire

b) Josué Israel Apaza Gonzales

c)

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Plinio David Cárdenas Chire

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	Catorce	Aceptable	Bueno

Bachiller (b): Josue Israel Apaza Gonzales

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	Catorce	Aceptable	Bueno

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Asesor/a

Bachiller (a)

Miembro

Bachiller (b)

Secretario/a

Miembro

Bachiller (c)

Índice de Contenido

Declaración de autoría	ii
Acta de Sustentación.....	iii
Índice de Contenido.....	iv
Resumen	vi
Abstract	vii
Introducción.....	8
1. Planteamiento problema.....	8
2. Marco conceptual	10
1.2. Estrés académico.....	10
2.2. Hábitos de estudio	12
Materiales y métodos	14
1. Diseño, tipo de investigación	14
2. Participantes	14
3. Instrumentos	15
1.3. Inventario Estrés académico – SISCO SV-21	15
2.3. Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85.....	16
3.3. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes	18
4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos	18
5. Análisis estadístico	18
Resultados.....	20
1. Resultados descriptivos.....	20
1.1. Datos sociodemográficos.....	20
2.1. Niveles de Estrés Académico.....	21
3.1. Niveles de Hábitos de Estudio	22
2. Prueba de normalidad	24
3. Análisis de correlación.....	24
Discusión	25
Referencias	31
Anexo 1	38
Anexo 2	39
Anexo 3	41

Anexo 4	42
Anexo 5	43
Anexo 6	46
Anexo 7	52
Anexo 8	53
Anexo 9	54

Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe una 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 obtenidos, señalaron que el estrés académico presenta una relación negativa ($\rho = -0.73$) y altamente significativa ($p = 0.000$; $p < 0.01$) es decir, a mayor presencia de estrés académico existe un menor manejo o uso de los hábitos de estudio.

Palabras clave: Estrés académico, Hábitos de estudio.

Levels of academic stress and study habits, in university students, of legal age, in the city of Lima

Abstract

The objective of this research was to determine if there is a significant relationship between academic stress and study habits, in university students, of legal age, in the city of Lima. The approach of this research was quantitative; the design was non-experimental, since the variables were not manipulated in any way, given that they were only analyzed as they were; and it was of a cross-sectional and correlational design. The instruments used were the Cognitive Systemic Inventory for the study of Academic Stress (SISCO SV-21 Inventory) and the CASM-85 Study Habits Inventory. The sample consisted of 354 university students, of legal age, in the city of Lima. Finally, the results obtained indicated that academic stress presents a negative ($\rho = -0.73$) and highly significant relationship ($p = 0.000$; $p < 0.01$), which means that when there is a greater presence of academic stress there is less management or use of study habits.

Keywords: *Academic Stress, Study Habits.*

Introducción

1. Planteamiento problema

Durante la pandemia provocada por el COVID-19, los hogares tuvieron que convertirse en aulas y centros de trabajo, en los cuales los miembros de la familia se vieron expuestos a nuevas formas de vivir y experimentar las actividades académicas. De acuerdo con Estrada et al. (2020), las condiciones en las que se desenvolvían los estudiantes han sufrido un cambio bastante radical, ya que debido a la pandemia del COVID-19, el Gobierno peruano llegó a decretar algunas medidas para disminuir la tasa de contagios, entre las cuales figuraba la virtualización de la educación, tanto en lo referente a la educación básica como la superior universitaria y no universitaria. Por su parte, Lovón y Cisneros (2020), documentaron las repercusiones de las clases virtuales en estudiantes universitarios hallando que el 93.3% de los universitarios encuestados indicaban que la carga académica aumentó con las clases virtuales y las emociones más referidas por los estudiantes fueron el estrés, la ansiedad y la frustración, lo cual indica que los hábitos de estudio tuvieron que cambiar o modificarse de tal modo que el hogar se viera favorecido y/o beneficiado. En ese sentido State (2000), señala que poseer y hacer uso de hábitos de estudio apropiados es importante para el buen desempeño académico de cualquier estudiante, y Salamea y Cedillo (2021), señalan que los hábitos de estudio son fundamentales para los estudiantes en el proceso de formación y preparación, ya que les brindan habilidades y herramientas enfocadas a desarrollar habilidades cognitivas para de ese modo mejorar e incrementar el rendimiento académico.

En un estudio realizado por Bedoya, Perea y Ormeño (2016), se halló que el 96.6% de los alumnos de la facultad de estomatología reconocieron la presencia de estrés

académico, siendo los de tercer año los que presentaron los niveles más altos; en otro estudio sobre la frecuencia e intensidad del estrés académico en universitarios mexicanos llevado a cabo por Rivas, Jiménez, Méndez, Cruz, Magaña y Victorino (2014), se halló que el estrés académico fue poco frecuente en un 46% de los estudiantes que cursaban la licenciatura en enfermería, mientras que el 55.5% de ellos presentó una intensidad moderada. Cabe resaltar que los eventos que generaron mayor estrés para estos estudiantes fueron: 1) la sobrecarga de tareas (44.5%), 2) las evaluaciones del profesor (43.8%) y 3) el tiempo que se les daba para realizar los trabajos que les eran asignados (37.2%); según la encuesta realizada por la American College Health Association a estudiantes universitarios (2006), el mayor obstáculo para tener un buen desempeño en el ámbito educativo fue el estrés académico, puesto que de los 97,357 estudiantes que participaron en dicha encuesta, el 32% refirió que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo algunas de sus principales causas la ansiedad por alcanzar el éxito a nivel académico y los inadecuados hábitos de estudio de parte de los estudiantes previamente encuestados; finalmente, la investigación de Álvarez, Gallegos y Herrera (2018), afirma que el estrés académico llega a provocarse durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, e indicó que se debe prestar especial atención al proceso educativo. Respecto a los resultados, se halló que el 32.35% de estudiantes de finanzas, de un instituto tecnológico superior situado en Cuenca, Ecuador, tuvieron una intensidad moderada de estrés académico.

En la investigación hecha por Jiménez y López (2015) muestra que el 13.68 % de sus participantes se ubican en una categoría muy negativa, mientras que el 19.6% oscila entre una categoría de hábitos de estudio muy positivos y positivos. Así mismo, Fernández y Rubal (2014), en su trabajo de investigación encontraron que la mayoría

de los estudiantes que formaron su muestra, mencionan tener buenos hábitos de estudio, ya que conforman el 97.8%, los cuales se clasifican como poseedores de adecuados o muy adecuados hábitos de estudio. En un estudio realizado por Vásquez (2018), los resultados dieron a conocer que un 71,6% de los participantes se encuentra en el nivel medio, seguido por pequeño grupo representado por el 27,3% que se posiciona en el nivel alto y el 1,1% en el nivel bajo. El 83.1% de estudiantes que colaboraron con Soto (2020), presentan hábitos de estudio adecuados, lo cual se relaciona con el 40.3% que tiene tendencia positiva; mientras que el 16.9% evidencia hábitos de estudio inadecuados seguidos por 16.9% que se encuentra con tendencia negativa en el uso de sus hábitos de estudio.

Jurado (2018), con respecto a los hábitos de estudio, se observa que el 32,5% de los estudiantes que participaron de su investigación, alcanzan un nivel de “Tendencia Positivo”, lo cual da a entender sus hábitos son significativamente adecuados; así mismo, el 31,7% alcanzan un nivel “Positivo”; por otro lado, el 9,8% de su muestra se ubica en el nivel “Tendencia Negativo”, esto quiere decir que poseen hábitos inadecuado para el estudio. Los resultados arrojados por Carmen (2018) muestra que $\frac{1}{4}$ de su muestra tiene tendencias negativas en relación a los hábitos de estudio; no obstante, el 39.1 % de los alumnos encuestados presentan una tendencia positiva.

2. Marco conceptual

1.2. Estrés académico

Polo, Hernández y Pozar (2006), refieren que el estrés académico es la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito educativo, el cual, según Barraza (2009), llega a provocar un desequilibrio sistémico en el estudiante y esto hace que surja, como respuesta, el estrés académico.

Álvarez, Gallegos y Herrera (2018), definen al estrés académico como tensiones psicológicas a las cuales los estudiantes son propensos a enfrentar en su proceso de aprendizaje en el ámbito educativo, en lo cual se pueden ver involucrados tanto alumnos como docentes.

Barraza (2009), define al estrés académico como un proceso de tipo sistémico, de carácter adaptativo y, en esencia, psicológico, el cual se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

1) Cuando el alumno se ve sometido: García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2012), refiriendo que el estrés académico viene a ser una valoración cognitiva que realiza el mismo estudiante frente a las exigencias académicas, denominadas estresores, las cuales se relacionan con las actividades académicas, tales como las exposiciones, las evaluaciones y las tareas.

2) Cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico: según Barraza (2009), se puede llegar a provocar un desequilibrio sistémico en los estudiantes y este desequilibrio, a su vez, podría ser el factor desencadenante del estrés académico. Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Campos, Acosta-Fernández y de los Ángeles Aguilera (2015), refieren que el estrés académico se llega a manifestar en las personas que cursan estudios en la actualidad, ya sea a nivel escolar o universitario, y esto llega a propiciar que los recursos emocionales de dichos estudiantes se desborden, llegando a poner en peligro su propio bienestar psicológico, lo cual guarda mucha relación con lo que refiere Barraza (2009), puesto que si los recursos emocionales de dichos estudiantes llegan a desbordarse es debido a que dichos estudiantes se ven sometidos de alguna u otra manera ante todas las responsabilidades, demandas y exigencias que sus estudios ameritan, lo cual llega a incrementar en ellos el estrés académico.

3) Cuando ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para de ese modo lograr restaurar el equilibrio sistémico previamente existente: según Barraza (2009), ante este desequilibrio, ocasionado por las demandas del entorno, el sistema responde con estrategias de afrontamiento, las cuales, de ser exitosamente aplicadas, restauran el equilibrio sistémico.

2.2. Hábitos de estudio

Sarabia y Can (2016), refieren que el hábito de estudio se basa en la repetición del acto de estudiar cuando se da en condiciones específicas que involucran al ambiente, espacio y tiempo.

Aguilar y Mamani (2018), definen los hábitos de estudio como todas las acciones que practica el hombre para descubrir, conocer, asimilar, aprender y construir conocimiento, en otras palabras, una serie de acciones que practica siempre que desee conocimiento.

Para Vicuña (1998), los hábitos de estudio son el conjunto de conductas aprendidas que se presentan mecánicamente ante una situación específica, es decir, se manifiestan al momento de estudiar. Teniendo en cuenta la forma de organizarse para estudio, las estrategias para la resolución de las tareas, la preparación ante un examen, la forma en la que se escucha durante las clases y el modo en el que se estudia en casa (Vicuña, 2005; citado por Figueroa, et al., 2019). Estas conductas aprendidas, manifestadas en situaciones específicas (Cartagena, citado por Mondragón, Cardoso, y Bobadilla, 2017) son métodos y estrategias que los estudiantes emplean constantemente para relacionar conocimientos. Estas habilidades requieren de concentración y atención ante los diferentes materiales de estudio, asimismo los esfuerzos en su realización. Estos se emplean para generar aprendizajes, asimismo necesitan dedicación, esfuerzo y disciplina, además de la

motivación para su desarrollo; por estos aspectos, estas habilidades son necesarias para la adquisición de diferentes conocimientos (Elizalde, 2017; citado por Cárdenas, Jaén, y Palomino, 2018). finalmente, para que una conducta sea aprendida, requiere de actos repetitivos, los cuales generan hábitos.

Por todo lo expuesto, la importancia de este estudio radica en el estudio de las variables mencionadas, debido a que permitirá conocer el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes y el uso de los hábitos de estudio como afrontamiento ante los estresores. También es importante ya que las autoridades académicas, a partir de este estudio, podrían desarrollar, si es de su interés, un plan de acción y prevención del estrés académico en los estudiantes, asimismo para que los docentes mejoren las herramientas para la organización de tareas y mejorar los hábitos de estudio. Los resultados obtenidos servirán para aportar y desarrollar más estudios sobre estrés académico y hábitos de estudio, además de conocer la correlación entre las variables, lo cual brindara información para investigaciones futuras.

Materiales y métodos

1. Diseño, tipo de investigación

El enfoque de la presente investigación fue cuantitativo, dado que para realizar el análisis de los resultados se llegaron a recoger datos, los cuales facilitaron el análisis estadístico y, por ende, la medición numérica de la información obtenida, la cual fue sistematizada por los instrumentos que fueron aplicados (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018); el diseño fue no experimental, puesto que las variables utilizadas no fueron manipuladas de algún modo y sólo fueron analizadas tal y como estaban (Hernández, Fernández y Baptista, 2014); y fue una investigación correlacional, debido a que se buscó principalmente identificar si existe relación entre las variables de estudio (Bisquerra, 2009).

2. Participantes

Los participantes estuvieron conformados por 354 estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. El proceso de selección fue de tipo no probabilístico y accidental, ya que se optó por tomar una muestra de la población que se encontraba disponible y a nuestro alcance, en lugar de obtenerla a través de un cálculo más cuidadoso. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: que sean estudiantes pertenecientes a universidades situadas en la ciudad de Lima, que sean mayores de edad y que completen los cuestionarios en su totalidad. Los criterios de exclusión fueron los siguientes: que no sean estudiantes pertenecientes a universidades situadas en la ciudad de Lima, que no sean mayores de edad y que no completen los cuestionarios en su totalidad. Del mismo modo, se solicitó el apoyo voluntario de los participantes al momento de recolectar sus datos (Otzen y Manterola, 2017).

3. Instrumentos

1.3. *Inventario Estrés académico – SISCO SV-21*

Para la variable de Estrés Académico se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, segunda versión de 21 ítems (Inventario SISCO SV-21), cuyo autor es Barraza (2018). Adaptada al Perú por Ancajima (2017) en una muestra de 845 estudiantes universitarios cuyos resultados fueron catalogados como válidos y confiables. Es un instrumento constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: 01 ítem de filtro, de tipo dicotómico (sí o no), el cual ayuda a determinar si los encuestados son los candidatos ideales para responder al resto del inventario; 01 ítem, en escala Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5; donde 1 es poco y 5 es mucho), el cual permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico en los encuestados; Dimensión de Estresores: 07 ítems, en escala Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permiten identificar con qué frecuencia los encuestados consideran a las exigencias del entorno como estímulos estresores; Dimensión de Síntomas: 07 ítems, en escala Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permiten identificar con qué frecuencia los encuestados presentan los síntomas o reacciones frente a un estímulo estresor; Dimensión de Estrategias de Afrontamiento: 07 ítems, en escala Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permiten identificar con qué frecuencia los encuestados hacen uso de las estrategias de afrontamiento.

Este inventario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de modo individual o colectivo. No tiene un tiempo de límite para su ejecución, pero su

aplicación puede durar entre 20 y 25 minutos. Su población objetiva son los alumnos de educación secundaria, educación de pregrado y educación de posgrado.

Respecto a la fiabilidad, el Inventario SISCO SV-21, en su totalidad, presenta una fiabilidad .85. En la dimensión de estresores presenta una fiabilidad de .83, en la dimensión de síntomas presenta una fiabilidad de .87 y en la dimensión de estrategias de afrontamiento presenta una fiabilidad de .85.

Todo el inventario fue evaluado mediante el Alfa de Cronbach y todos los niveles de fiabilidad arriba expuestos se consideran como “muy buenos”, según la escala de valores propuesta por DeVellis (2011), con lo cual se afirma la presencia de homogeneidad y validez en cada uno de los ítems incluidos en el Inventario SISCO SV-21.

Cabe resaltar que los países donde este cuestionario ha sido mayormente utilizado han sido Perú, seguido de México y Colombia, y ya fue validado para su uso en Perú (Ancajima, 2017; Jabel, 2017; López, 2017).

2.3. *Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85*

Para la variable de Hábitos de estudio se usó el Inventario Hábitos de Estudio CASM-85, desarrollado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) por el psicólogo Luis Vicuña Peri en 1985, con la finalidad de estimar los hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario y superior (universidad). Consta de 53 ítems los cuales manejan un formato de respuesta dicotómico (“sí” y “no”), cuyas puntuaciones respectivas son 0 y 1. A demás de contar con 5 dimensiones las cuales se enmarca en: Área I ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems; Área II ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems; Área III ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems; Área IV ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 13 ítems; Área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 9 ítems.

La aplicación de la prueba tiene un tiempo de duración aproximado de 15 a 20 minutos y puede ser individual o colectiva. Tiene como objetivo medir y diagnosticar los hábitos de estudio en alumnos de educación secundaria y primeros años de educación superior.

Entre las diversas revisiones establecidas a lo largo de los años, tal y como menciona Rocal (2017), se optó por emplear la revisión del 2005. Esta prueba cuenta con confiabilidad que, según Ordinola (2017), mediante el coeficiente profético de Spearman Brown (R), se encontró que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01; dicho resultado también fue obtenido por Cárcamo (2017), mediante el mismo procedimiento, el cual concuerda con el resultado obtenido por Ordinola. Además, Figueroa et al. (2019) menciona que “la versión original del CASM-85 reporta una buena confiabilidad ($> .90$ en consistencia interna y test-retest)”. Así mismo, comenta que “la confiabilidad del CASM-85 en su forma reducida fue siempre mejor o igual que la de su forma original, en estudiantes de todas las ciudades con excepción de Chimbote. Se confirmó una moderada validez de criterio para ambas formas”.

Respecto a la fiabilidad del CASM-85, Silva (2018), halló un Alfa de Cronbach con buenos niveles de fiabilidad en una población conformada por un total de 564 estudiantes de nivel universitario. Todas las áreas del inventario fueron evaluadas, brindando así los siguientes resultados: ámbito general, un total de .863; Área I, un total de .531; Área II, un total de .642; Área III, un total de .695; Área IV, un total de .711; y Área V, un total de .542. Finalmente, Espino (2019), en un estudio dirigido a una población de 91 estudiantes de educación secundaria, halló que el inventario CASM-85 posee un Alfa de Cronbach de .968, en el ámbito general, lo cual demuestra un alto grado de fiabilidad.

3.3. *Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes*

Se elaboró una ficha de registro para solicitar los datos sociodemográficos de la muestra como: edad, sexo, estado civil, universidad proveniente, nombre de la carrera y ciclo de estudios.

4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos

La recolección de los datos se hizo virtualmente a través de Formularios Google, cuyo enlace fue compartido por canales como correos electrónicos, Facebook y WhatsApp. Previamente a los cuestionarios, se presentará el consentimiento informado a cada participante donde se explicó el objetivo del estudio, la confidencialidad de las respuestas y anonimato. La recolección de datos se llevó a cabo en el mes de febrero hasta el mes de mayo del 2021.

El presente trabajo de investigación busca cumplir con todos los principios éticos de investigación en los participantes, como el principio de la justicia, dado que el estudio no generará ningún riesgo en los humanos. Así también, se respetó el principio de la confidencialidad, ya que no se revelaron datos con los que se pueda identificar a los participantes. Finalmente, se respetó el principio de la autonomía, ya que los participantes pudieron elegir libremente si deseaban participar o no en el presente estudio. Además, el presente trabajo de investigación fue revisado y aprobado por el Comité de Ética y por la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión.

5. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico RStudio para Windows. Después de recolectar toda la información necesaria, las puntuaciones se subieron al programa ya mencionado para el análisis correspondiente. Acto seguido, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS) para observar la distribución de la muestra.

Finalmente, se utilizó Rho de Spearman para calcular la relación y la significancia entre las variables.

Resultados

1. Resultados descriptivos

1.1. Datos sociodemográficos

En la tabla 1 se observa que los participantes estuvieron conformados por hombres con un 49.15% y mujeres con un 50.85%, los cuales se encontraban realizando sus estudios universitarios. De igual modo, el número de universidades cuyos estudiantes aceptaron participar de la investigación fue de 18 en total; los estudiantes pertenecen a los diversos ciclos de estudios, correspondientes a sus respectivas carreras.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los participantes

Categoría	n	%
Sexo		
Masculino	174	49.15
Femenino	180	50.85
Edad		
De 18 a 25	336	94.92
De 26 a 30	17	4.80
De 31 a más	1	0.28
Estado Civil		
Soltero(a)	336	94.92
Casado(a)	17	4.80
Divorciado(a)	1	0.28
Universidad		
PUCP	3	0.85
UARM	1	0.28
UCH	2	0.56
UCSUR	32	9.04
UCV	44	12.43
UIGV	1	0.28
ULima	7	1.98
UNFV	1	0.28
UNIFE	1	0.28
UNMSM	1	0.28
UP	19	5.37
UPCH	5	1.41
UPeU	164	46.33
UPN	1	0.28
URP	6	1.69
USIL	19	5.37

USMP	16	4.52
UTP	31	8.76
Ciclo de Estudios		
1	1	0.28
2	1	0.28
3	16	4.52
4	2	0.56
5	90	25.42
6	7	1.98
7	140	39.55
8	4	1.13
9	82	23.16
10	4	1.13
11	5	1.41
13	2	0.56

2.1. Niveles de Estrés Académico

En la tabla 2 se evidencia que el 29.38% de los participantes presentan un nivel de estrés académico leve, el 45.76% presenta un nivel de estrés académico moderado y el 24.86% presenta un nivel de estrés académico severo. Cabe resaltar que tanto en la dimensión de estresores, como en la de síntomas y también la de estrategias de afrontamiento el nivel de estrés académico predominante es el moderado, con 46.33% para la dimensión de estresores, 54.24% para la dimensión de síntomas y 43.50% para la dimensión de estrategias de afrontamiento, respectivamente. Esto demuestra que las exigencias provenientes del entorno estudiantil (estresores), la ansiedad y los problemas de concentración (síntomas), ligados a intentar resolver las situaciones que les generan preocupación (estrategias de afrontamiento) se presentaron en niveles moderados en la muestra encuestada.

Tabla 2

Nivel de Estrés Académico

	Leve		Moderado		Severo	
	n	%	n	%	n	%
Estrés Académico	104	29.38	162	45.76	88	24.86
Estresores	111	31.36	164	46.33	79	22.32
Síntomas	90	25.42	192	54.24	72	20.34

En la tabla 3 se puede apreciar que el 47.7% de los hombres presentan un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 43.9% de las mujeres también lo presenta. Esto demuestra que hay indicios de que la experiencia de estrés no difiere según sexo.

Tabla 3

Nivel de Estrés Académico por sexo

	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Estrés Académico				
Leve	56	32.2	48	26.7
Moderado	83	47.7	79	43.9
Severo	35	20.1	53	29.4

3.1. Niveles de Hábitos de Estudio

En la tabla 4 se muestra que el 40.7% de los participantes presenta una Tendencia negativa, lo cual significa que presentan hábitos inadecuados, ya que emplean técnicas y forma de recopilar información que no ofrecen un resultado óptimo y dificultan los resultados académicos. Por otro lado, el 44.6% de los participantes se encuentran en la categoría de Positivo al momento de estudiar, lo cual indica que cuentan con una mayor cantidad de hábitos, pero hay aspecto que corregir el momento de recopilar información. También se observa que el 55.4% de participantes presentan una Tendencia negativa al momento de prepararse para los exámenes, lo cual indica la presencia de hábitos inadecuados.

Tabla 4

Niveles de Hábitos de Estudio

Muy Negativo		Negativo		Tendencia (-)		Tendencia (+)		Positivo		Muy Positivo	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%

Hábitos de Estudio	0	0	1	0.3	144	40.7	62	17.6	142	40.1	5	1.4
Área I	0	0	0	0	16	4.5	121	34.2	158	44.6	59	16.7
Área II	0	0	26	7.3	150	42.4	115	32.5	56	15.8	7	2.0
Área III	0	0	17	4.8	196	55.4	110	31.1	27	7.6	4	1.1
Área IV	1	0.3	7	2.0	116	32.8	58	16.4	49	13.8	123	34.7
Área V	6	1.7	56	15.8	107	30.2	79	22.3	77	21.8	29	8.2

En la tabla 5 se observa que el 47.7% de los hombres se encuentran ubicados en la categoría de Positivo, mientras que el 46.7% de las mujeres se hallan en la categoría de Tendencia Negativa; esto quiere decir que la mayor parte de los hombres cuentan con una gran cantidad de hábitos de estudio, pero se deben corregir los métodos de recoger información, mientras que las mujeres presentan hábitos de estudio inadecuados y poseen métodos para recoger información que dificultan la obtención de resultados académicos óptimos, lo cual indica que necesitan mejorar respecto a sus hábitos de estudio. No obstante, el 2.8% de las mujeres se encuentran en una categoría de Muy Positivo, lo cual indica que sus hábitos de estudio son positivos y adecuados. Cabe resaltar que cuentan con métodos que son de apoyo para un buen aprendizaje académico.

Tabla 5

Niveles de Hábitos de Estudio según sexo

Hábitos de Estudio	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Muy Negativo	0	0	0	0
Negativo	0	0	1	0.6
Tendencia (-)	60	34.5	84	46.7
Tendencia (+)	31	17.8	31	17.2
Positivo	83	47.7	59	32.8
Muy Positivo	0	0	5	2.8

2. Prueba de normalidad

En la tabla 6 se presentan los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla, las variables no presentan una distribución normal, ya que el coeficiente obtenido (K-S) muestra que la significancia es menor a .05 ($p=0.000$; $p<0.05$) dando así una distribución no paramétrica.

Tabla 6

Análisis de ajuste a la curva normal de las variables de estudio

VARIABLES	Media	Desv. Est.	K-S.	Sig.
Estrés Académico	74.02	13.25	0.166	0.000
Estresores	23.80	4.34	0.119	0.000
Síntomas	22.25	5.84	0.201	0.000
Estrategias	24.12	4.21	0.148	0.000
Hábitos de Estudio	31.52	7.27	0.146	0.000
Área I	7.82	1.72	0.154	0.000
Área II	5.47	2.00	0.116	0.000
Área III	6.08	1.79	0.119	0.000
Área IV	7.50	2.60	0.188	0.000
Área V	4.66	1.38	0.160	0.000

3. Análisis de correlación

Como se aprecia en la tabla 7, el coeficiente de correlación de Spearman indica una relación negativa y altamente significativa; con un coeficiente de -0.73 y el valor de la significancia ($p=0.000$; $p<0.01$) al igual que en la tabla 7. Esto indica que a mayor estrés menor es el manejo de los hábitos de estudio.

Tabla 7

Análisis de correlación entre las variables de estudio

	Hábitos de Estudio	
	Rho	P
Estrés Académico	-0.73***	0.000
Estresores	-0.64***	0.000
Síntomas	-0.76***	0.000
Estrategias	-0.64***	0.000

Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. A continuación, se presenta la discusión sobre los principales hallazgos del presente estudio.

Con respecto a la hipótesis general, se evidencia que, mediante la prueba de Rho de Spearman, se llegó a obtener un grado de correlación negativo y altamente significativo ($\rho = -0.73$; $p < 0.01$) entre las variables de Estrés Académico y Hábitos de Estudio. Para Estrada (2020), el estrés académico puede presentarse en cualquier etapa o estilo educativo cuando un estudiante no tiene o no practica hábitos y estrategias de estudio para hacer frente a las demandas académicas, las cuales son vistas como amenazas por el mismo estudiante, mientras que para Farro (2022), el estrés académico es una de las causas del bajo rendimiento en las competencias académicas, debido a la inadecuada respuesta ante las responsabilidades del estudiante, lo que hace necesario el pleno desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje para adquirir hábitos de estudio, los cuales deben desarrollarse de manera progresiva para formar hábitos que puedan lidiar con el estrés académico. Ante lo previamente expuesto, Zarate et al. (2018), sugieren que el estrés académico puede surgir en cualquier nivel académico cuando un estudiante carece de hábitos de estudio y no implementa estrategias de afrontamiento ante las demandas que siente como amenazantes. En respuesta, Shalini, N., Harpaljit, K. y Ratneswary, A. (2012; citado por Gabriel, 2020), comentan que, debido a los desafíos de estar en la universidad, la presencia del estrés académico afecta a los hábitos de estudio. No obstante, si el alumno gestiona de forma óptima sus estrategias de estudio, puede

conseguir hábitos de estudio adecuados, lo cual conduciría a presentar niveles de estrés académico manejables. Asimismo, muestra que la presencia de estrés académico impide que los estudiantes implementen adecuadamente sus hábitos de estudio. La presencia de estímulos estresores da paso a los síntomas, los cuales generan un desequilibrio sistémico y esto lleva al uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza y Acosta, 2007). Dada esta situación, el estudiante llega a ejercer múltiples estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema, tal y como lo refieren Montoya y Sandoval (2021). El uso de estas estrategias (hábitos de estudio) reduce los riesgos y subsana el estado de desequilibrio sistémico generado por el estrés en el que se encuentra el estudiante, mientras que éste reacciona de forma distinta ante cada evento estresor e identifica la estrategia más adecuada para poder compensar el estrés y sus síntomas (Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales y Parra, 2020). Los resultados obtenidos difieren con la investigación realizada por Rosales (2016), en la que se encontró una correlación estadísticamente significativa entre el Estrés Académico y los Hábitos de Estudio, en la cual los estudiantes presentaron un mayor grado de estrés académico y llegaron a manifestar un mayor uso de hábitos de estudio, mientras que en el presente estudio se halló que al haber un mayor grado de estrés académico el uso de hábitos de estudio disminuyó, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Quispe y Ramos (2019), en la cual se encontró una relación significativa inversa entre las variables, mostrando así que una mayor presencia de estrés académico está asociada a un menor uso de hábitos de estudio, lo cual se ve reforzado por la investigación realizada por Gabriel (2020), en la cual se halló la existencia de una relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de nivel universitario.

Con respecto a la primera hipótesis específica, se encontró que, mediante la prueba de Rho de Spearman, se llegó a obtener un grado de correlación negativo ($\rho=-0.64$) y altamente significativo ($p=0.000$; $p<0.01$) entre los factores estresantes (estresores) y los hábitos de estudio, tal y como lo expresaron Zárate et al. (2018), los cuales refieren que el exceso de tareas académicas, la falta de tiempo, la sobrecarga en el horario de los estudios, los exámenes, las exposiciones en clases, el poco tiempo para el ocio y las faltas metodológicas del docente generan estrés académico, dando como resultado trastornos alimentarios, trastornos del sueño, ansiedad, insomnio, depresión, nerviosismo, preocupación, dolor de cabeza, bruxismo, fatiga, problemas digestivos y problemas de concentración en los estudiantes universitarios de primer año de medicina general, lo cual repercute en los bajos niveles de hábitos de estudio que los estudiantes puedan presentar desde que inician la carrera, haciéndolos incluso menores con el pasar del tiempo. Por otro lado, Quispe y Ramos (2019), en su estudio, resaltan que a mayor presencia de estresores menor será la tendencia de uso de hábitos de estudio, no olvidando que estos estresores hacen referencia a las demandas y exigencias provenientes del entorno, las cuales superan los recursos de la persona (Barraza, 2006).

Con respecto a la segunda hipótesis específica, se halló que, mediante la prueba de Rho de Spearman, se llegó a obtener un grado de correlación negativo ($\rho=-0.76$) y altamente significativo ($p=0.000$; $p<0.01$) entre los síntomas (reacciones) que causan el estrés académico y los hábitos de estudio. Tal es el caso del estudio realizado por Estrada et al. (2021), el cual refiere que los estudiantes que cursan el último año de estudios universitarios, sean de la carrera que sean, tienden a presentar mayores síntomas asociados al estrés académico y la ansiedad, debido a que se encuentran desarrollando sus trabajos de investigación y también realizando sus

prácticas preprofesionales, los cuales son requisitos obligatorios conducentes a la obtención de su grado académico y título profesional, y estos síntomas de estrés académico y de ansiedad conllevan a que también se presenten menores niveles de hábitos de estudio. Esto concuerda con lo expuesto en el estudio realizado por Zárate et al. (2018), en el cual se evidencia que los hábitos de estudio tienen una relación significativa con el estrés académico y su sintomatología, ya sea de carácter físico, psicológico o comportamental. Según Barraza (2005), el bloqueo mental, la inquietud, la fatiga crónica, los problemas de concentración, la somnolencia, y los sentimientos de depresión y tristeza, son los que con mayor frecuencia suelen presentarse. Cabe resaltar que estudios realizados por Rosales (2016) y Escajadillo (2019) muestran una correlación positiva en cuanto a sus resultados obtenidos.

Con respecto a la tercera hipótesis específica, se detectó que mediante la prueba de Rho de Spearman, se llegó a obtener un grado de correlación negativo ($\rho = -0.64$) y altamente significativo ($p = 0.000$; $p < 0.01$) entre las estrategias de afrontamiento y los hábitos de estudio, lo cual concuerda con los resultados de Ticona, S., Paucar, G., y Llerena, G. (2006), los cuales señalan que los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín (UNSA), mostraron una mayor tendencia hacia el uso de la estrategia de afrontamiento de manejo emocional, pero una menor tendencia hacia el uso de la estrategia de afrontamiento de manejo del problema, lo cual indica que estuvieron más enfocados en cómo se sentían ellos emocionalmente al cursar sus estudios universitarios, mas no en adquirir mejores hábitos de estudio para abordar los problemas, retos y desafíos que podrían haber llegado a presentarse durante sus años de estudio en la Facultad de Enfermería. Por su parte, Quispe y Ramos (2019), llegaron a encontrar una relación inversamente proporcional a los hábitos de estudio. De igual modo, Rosales (2016), menciona que

estas estrategias de afrontamiento influyen de forma negativa en los hábitos de estudio.

Limitaciones

- Dificultades para encuestar a universitarios por emergencia sanitaria vigente, lo cual impidió evitar la aquiescencia en algunas respuestas, y por lo tanto la posibilidad de tener sesgos en la medición.
- Factores externos a la muestra, tales como el tiempo de aplicación y la disposición de los participantes, los cuales nos brindaron un tiempo mínimo por motivos de estudio.
- La bibliografía sobre experiencias en clases virtuales por emergencia sanitaria recién se estaba documentando en el periodo de ejecución.

Recomendaciones

- Considerar otras variables de estudio que puedan enriquecer la presente investigación, tales como: la autoestima, la depresión, la ansiedad, la dependencia a las redes, la procrastinación, el rendimiento académico, la inteligencia emocional, la motivación de estudio, etc.
- Ampliar el tamaño de la muestra, de tal modo que se pueda lograr una mayor comprensión y generalización de los resultados obtenidos por medio del presente estudio.
- Realizar el estudio en diferentes muestras, no sólo abarcando a estudiantes de la ciudad de Lima, sino también a nivel de provincias, ya que los factores sociales y culturales podrían generar resultados similares o contrarios, o incluso brindar información que no fue considerada en el presente estudio.

Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:

El presente estudio fue financiado por los investigadores los cuales declararon no tener algún conflicto de interés en el trabajo de investigación aquí presentado.

Referencias

- Aguilar, R., y Mamani, N. (2018). *Correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa privada gran padre amado, ciudad blanca, del distrito de Paucarpata*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Facultad de Ciencias de la Educación, Arequipa.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7969/EDagyurp2.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Academic Stress in Higher Technology Students. *Universitas*, 28, 193-209.
- American College Health Association (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*.
<https://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios>
- Ancajima, L. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. Universidad César Vallejo, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aparco, L. (2017). *“Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del III Ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017”*. Tesis para optar al título profesional de licenciada en psicología, Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Ciencias de la Salud, Chincha.
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITO-FACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Revista Investigación Educativa Duranguense* (4).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
- Barraza, A., y Acosta, M. (2007). *El estrés de examen en educación media superior CASO*. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 7(37), 16-37.
<https://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283.

- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21*. Ciudad de México, México: ECORFAN-México.
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2).
- Bedoya, S. A., Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 1(16), 15-20.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación Educativa* (2da. ed.). Madrid: La Muralla S. A.
- Cárcamo, E. (2017). *Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho*. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Lima.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1827/TRAB.SUF.PROF.%20ERIKA%20CAROLINA%20C%3%81RCAMO%20REYES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Cárdenas, M., Jaén, O., y Palomino, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 71-79.
https://www.researchgate.net/publication/326227242_Habitos_de_estudio_en_estudiantes_universitarios_de_primer_año
- Carmen, D. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de la Asignatura de Biología en los estudiantes del II Ciclo de Medicina en una universidad particular de Trujillo, 2016*. Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Docencia Universitaria, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado, Trujillo.
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17572/dominguez_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- DeVellis, R.F. (2011). *Scale Development: Theory and Applications*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado, Lima.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1
- Espino, N. (2019). *“La relación entre la motivación y los hábitos de estudio de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Particular ‘Apóstol*

- Pablo', Ayacucho 2018.*" UNIVERSIDAD DE AYACUCHO FEDERICO FROEBEL.
<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/150/TESISFINA Lrotular.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 47–62.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557/894>
- Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H. & Huaypar, K. (2020). *Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19.*
<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/campo/article/view/10237>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19.*
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Farro, L. (2022). *Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo.* Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80183/Farro_PL M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, M., & Rubal, N. (2014). *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en el Primer Año de la Carrera de Medicina. 2do Congreso Virtual de Ciencias Morfológicas - 2da Jornada Científica Virtual de la Cátedra Santiago Ramón y Cajal.*, Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas Victoria de Girón, La Habana.
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GT0k_rmygN8J:www.morfovirtual2014.sld.cu/index.php/Morfovirtual/2014/paper/download/198/283+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe
- Figueroa, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarreroa, R., Gamero, G., . . . Bazo, J. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*, 25(2).
 doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
- Gabriel, T. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular, Huancayo - 2018.* Tesis para optar al Título en Psicología, Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud Escuela, Huancayo.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2020/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Góngora, C. (2008). *Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico*. Recuperado de <http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/01/>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (Sexta ed.)*. México, México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jabel, M. G. (2017). *Estandarización del Inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador*. Universidad Autónoma del Perú, Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/417/3/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf>
- Jiménez, G., & López, M. (2015). *Hábitos de estudios y rendimiento académico de las estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chiclayo. Agosto, 2015*. Tesis para obtener el título de licenciado en psicología, Universidad Privada Juan Mejía Baca, Carrera Profesional de Psicología, Chiclayo. <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/76/1/Jimenez%20Moreno%20%26%20Lopez%20Aquino%20Tesis.pdf>
- Jurado, N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote, 2017*. Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, Universidad San Pedro, Facultad de Educación y Humanidades - Escuela de Posgrado, Chimbote. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6403/Tesis_59644.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, O. C. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de La Esperanza*. Universidad César Vallejo, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/683/lopez_so.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lovón Cueva, M., & Cisneros Terrones, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE(3)). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Mondragón, C., Cardoso, D., y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco. *Revista Iberoamericana para la*

Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(15).

<http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>

- Montoya, R., y Sandoval, H. (2021). *Estrés académico y dependencia al teléfono móvil en adolescentes peruanos en el contexto de la pandemia por COVID-19*. Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo(a), Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4430/Rosita_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ordinola, K. (2017). *Motivación académica y hábitos de estudio en las estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 0001 por Convenio María Auxiliadora Lima*. Tesis para optar al título profesional de Psicólogo, Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología, Tarapoto.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3054/Karina_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Polo, A., Hernández, J. y Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 5(3), 1-7.
- Pozos-radillo, B., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Campos, A., Acosta-Fernández, M., de los Ángeles Aguilera, V. M., y María de los Ángeles Aguilera, V. (2015). Academic Stress and Physical, Psychological and Behavioral Factors in Mexican Public University Students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 21(1), 35-42.
- Quispe, J., y Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. Tesis para optar al Título Profesional En Psicología, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Arequipa.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivas Acuña, V. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*, 13(1), 1-8.
- Rocal, M. (2017). *Los hábitos de estudios y su relación con el logro de aprendizaje de los alumnos del diplomado en liderazgo y gestión del batallón de Infantería de la Escuela de Infantería del Ejército*. Para optar al Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Escuela de Posgrado, Lima.
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1740/TM%20CE-Du%203531%20R1%20-%20Roncal%20Villegas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., y Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EduMecentro*, 12(4), 1-16.
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur*. Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología, Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Humanidades, Lima.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Salamea, R., & Cedillo, L. (2021). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 6(3.1), 94-113. doi:<https://doi.org/10.33890/innova.v6.n3.1.2021.1858>
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Sarabia, B., y Can, A. (2016). Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(13).
<http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v7n13/2007-7467-ride-7-13-00483.pdf>
- Silva, O. (2018). *Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la Universidad ESAN*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4126/paredes_bma.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Soto, W. (2020). *Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2020*. Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Facultad de Enfermería, Puno.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13373/Soto_Quispe_Wendy_Yasmeny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- State, J. (2000). *Relación entre rendimiento e inteligencia*. Estados Unidos. Editorial Education.
- Ticona, S., Paucar, G., y Llerena, G. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNAS Arequipa, 2006*. <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834755007.pdf>
- Vásquez, J. (2018). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de Estomatología del I ciclo de la Universidad “Alas Peruanas” Filial Arequipa, en el Semestre - II, 2015*. Tesis para optar al Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Docencia Universitaria, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Escuela de Posgrado, Lima.
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2431/TM%20CE->

Du%204047%20V1%20-
%20Vasquez%20Guevara.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vicuña, L. (1998). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 (2 ed.)*. Lima, Perú: EDICIONES CEDEIS.

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., y López, N. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. Fundación Educación Médica (FEM)*, 21(3), 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

Anexo 1

Evidencia de sumisión de Artículo en una revista de prestigio

14/3/22, 12:48

Correo de Universidad Peruana Unión - Fwd: [ACP] Acuse de recibo de envío



Correo
UPeU

Josue Apaza Gonzales <israelapaza@upeu.edu.pe>

Fwd: [ACP] Acuse de recibo de envío

1 mensaje

Isaac Alex Conde Rodríguez <iconde@upeu.edu.pe>

9 de febrero de 2022, 19:58

Para: Plinio Cárdenas <plinio@upeu.edu.pe>, Josue Apaza Gonzales <israelapaza@upeu.edu.pe>

----- Forwarded message -----

De: **Dr. Iván Felipe Medina Arboleda** <revistas@ucatomica.edu.co>

Date: jue, 28 dic 2021 a las 20:50

Subject: [ACP] Acuse de recibo de envío

To: Isaac Alex Conde Rodríguez <iconde@upeu.edu.pe>

Respetados Autores reciban un cordial saludo.

En nombre de la revista Acta Colombiana de Psicología, le agradecemos el envío de su artículo, por medio del sistema de gestión editorial - OJS; se pre - revisará y una vez esto, se informará sobre el inicio del proceso de arbitraje.

Saludos.

AVISO LEGAL:

- Las opiniones que contenga este mensaje son de su autor y no necesariamente representan la opinión **oficial** de la Universidad Católica de Colombia o de su directiva.
- El receptor deberá verificar posibles virus informáticos que tenga el correo o cualquier anexo a él, razón por la cual la Universidad Católica de Colombia no aceptará responsabilidad alguna por daños causados por cualquier virus transmitido en este correo.
- La información contenida en este mensaje y en los archivos electrónicos adjuntos es confidencial y reservada, conforme a lo previsto en la Constitución y en la Ley 1273 del 5 de Enero de 2009, y está dirigida exclusivamente a su destinatario, sin la intención de que sea revelada o divulgada a otras personas. El acceso al contenido de esta comunicación por cualquier otra persona diferente al destinatario no está autorizado por la Universidad Católica de Colombia y está sancionado de acuerdo con las normas legales aplicables.
- El que ilícitamente sustraiga, oculte, extravié, destruya, intercepte, controle o impida esta comunicación, antes de que llegue a su destinatario, estará sujeto a las sanciones penales correspondientes. Igualmente, incurrirá en sanciones penales el que, en provecho propio o ajeno o con perjuicio de otro, divulgue o emplee la información contenida en esta comunicación. En particular, los servidores de Internet públicos que reciban este mensaje están obligados a asegurar y mantener la confidencialidad de la información en él contenida y, en general, a cumplir con los deberes de custodia, cuidado, manejo y demás previstos en el régimen disciplinario.
- Si por error recibe este mensaje, le solicitamos enviarnos de vuelta a la Universidad Católica de Colombia, a la dirección de correo electrónico que se lo envió, y borrarlo de sus archivos electrónicos o destruirlo.

LEGAL NOTICE:

- Any opinions contained in this message are exclusive of its author and not necessarily represent the official position of "Universidad Católica de Colombia" or of its authorities.
- The recipient must verify the presence of possible informatic viruses in the mail or in any annex thereto, and for this reason "Universidad Católica de Colombia" shall not be made liable for any damages caused by viruses transmitted hereby.
- The information contained in this message and in any electronic files annexed thereto is confidential and privileged, as per the Colombian Constitution and the Law that governs "Universidad Católica de Colombia" and is directed exclusively to its addressee, with no intention of it being disclosed or revealed to third parties. The access to the content of this communication by any person different from its addressee is

<https://mail.google.com/mail/u/1/?ik=07db743fda&view=pt&search=all&permthid=thread-f%3A1724316874346456769&simpl=msg-f%3A1724316...> 1/2

Anexo 2

Copia de la Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo



"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCIÓN N° 2771-2020/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 22 de diciembre de 2020

VISTO:

El expediente de **JOSUE ISRAEL APAZA GONZALES**, identificado con Código Universitario N° 201610479 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **JOSUE ISRAEL APAZA GONZALES**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *"Niveles de estrés académicos y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima"* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 22 de diciembre de 2020 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado *"Niveles de estrés académicos y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima"* y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Psic. ISAAC ALEX CONDE RODRIGUEZ** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el **Psic. Josías Trinidad Ticse** y **Psic. Flor Victoria Leiva Colos**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Alborno Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADEMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe



"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCIÓN N° 2772-2020/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 22 de diciembre de 2020

VISTO:

El expediente de **PLINIO DAVID CÁRDENAS CHIRE**, identificado con Código Universitario N° 200720288 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **PLINIO DAVID CÁRDENAS CHIRE**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "*Niveles de estrés académicos y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima*" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 22 de diciembre de 2020 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "*Niveles de estrés académicos y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima*" y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Psic. ISAAC ALEX CONDE RODRIGUEZ** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el **Psic. Josías Trinidad Ticse** y **Psic. Flor Victoria Leiva Colos**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Albornoz Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Anexo 3

Carta de Aprobación de Comité de Ética



Una Institución Adventista

Lima, Ñaña, 07 de diciembre de 2020

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Plinio David Cárdenas Chire**, identificado(a) con DNI No. **46448088**, **Josue Israel Apaza Gonzales**, identificado(a) con DNI No. **73790919**, y su asesor(a) **Juan José Cárdenas Mau**, identificado(a) con DNI No. **41766182**, con título "**Niveles de Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de Primero y Segundo Año de una Universidad Privada de Lima Este (2020)**" fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2020-CEUPeU-00062.



Dr. Salomón Huancahuire Vega
Presidente
Comité de Ética de Investigación

Mg. Michael Thomas White
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 4

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO ABREVIADO PARA TAMAÑO DE MUESTRAS MAYORES

Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima.

Hola, somos estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología (Cárdenas, Plinio y Apaza, Josue). Estos cuestionarios tienen como propósito recaudar información sobre el nivel de estrés académico y hábitos de estudio. Dicha información será de utilidad para saber si existe relación significativa entre estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes del primero y segundo año de una universidad privada de Lima este. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dichas encuestas si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga, siéntase en la libertad de preguntarnos.

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Anexo 5

Inventario Estrés académico – SISCO SV-21

Edad: _____ Sexo: M () o F () Lugar de Procedencia: Lima () o Provincia ()

Estado Civil: Soltero/a (), Casado/a () o Conviviente ()

Grado de Instrucción: Primaria (), Secundaria (), Técnica () o Universitaria ()

Universidad: _____ Carrera: _____ Año de estudios: _____

Instrumento:

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Sí
<input type="checkbox"/>	No

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido.

En caso de seleccionar la alternativa “Sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Dimensión de Estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresan?, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

N.º	Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.2	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.3	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.).						
3.4	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
3.5	El tipo de trabajo que me piden los/as profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						
3.6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
3.7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4. Dimensión de Síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

N.º	Síntomas (reacciones)	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
4.2	Sentimientos de depresión y tristeza (ánimo decaído).						
4.3	Ansiedad, angustia o desesperación.						

4.4	Problemas de concentración.						
4.5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
4.6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
4.7	Desgano para realizar las labores académicas.						

5. Dimensión de Estrategias de Afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos/as alumnos/as para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

N.º	Estrategias de Afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
5.2	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
5.3	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
5.4	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
5.5	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
5.6	Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecutar sus tareas.						
5.7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						

Anexo 6

Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85

Edad: _____ Sexo: M () o F () Lugar de Procedencia: Lima () o Provincia ()

Estado Civil: Soltero/a (), Casado/a () o Conviviente ()

Grado de Instrucción: Primaria (), Secundaria (), Técnica () o Universitaria ()

Universidad: _____ Carrera: _____ Año de estudios:

INSTRUCCIONES:

Este inventario le permitirá conocer las formas en las que maneja los trabajos en su vida académica, y así poder identificar aquellas que pueden estar perjudicándole su éxito en el estudio. Coloque una "X" debajo de la Opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso particular.

PREGUNTAS		SIEMPRE	NUNCA
¿COMO ESTUDIA USTED?			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		

6	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8	Tarto de memorizar todo lo que estudio		
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados		
12	Estudio sólo para los exámenes		
¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?		SIEMPRE	NUNCA
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		

17	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		
¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?		SIEMPRE	NUNCA
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días		
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen		

27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado		
¿COMO ESCUCHA LAS CLASES?		SIEMPRE	NUNCA
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes		
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes		
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la		

	mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas		
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo		
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase		
¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?		SIEMPRE	NUNCA
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47	Requiero la compañía de la TV		
48	Requiero de tranquilidad y silencio		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		

50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

Anexo 7

Matriz de operacionalización de la variable 1

Inventario Estrés académico – SISCO SV-21

Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Baremo
<p>Se obtendría de la puntuación de las tres dimensiones en conjunto, las cuales corresponden a los Estresores, los Síntomas (reacciones) y las Estrategias de Afrontamiento, los cuales serán medidos desde los ítems 3.1 hasta 5.7, respectivamente, del Inventario SISCO SV-21 (Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión de 21 ítems), del cual se determinarán los niveles de estrés académico expuestos en la sección de Baremo.</p>	3. Estresores	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7	<p>Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0% – 33% estrés leve. • 34% – 66% estrés moderado. • 67% – 100% estrés severo.
	4. Síntomas (reacciones)	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7	
	5. Estrategias de Afrontamiento	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7	

Anexo 8

Matriz de operacionalización de la variable 2

Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85

<i>Dimensión</i>	<i>Ítems</i>	<i>Baremo</i>
<i>Área I ¿Cómo estudia Ud.?</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	• De 44 -53 = <i>Muy Positivo</i>
<i>Área II ¿Cómo hace sus tareas?</i>	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	• De 36 -43 = <i>Positivo</i>
<i>Área III ¿Cómo prepara sus exámenes?</i>	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	• De 28 –35 = <i>Tendencia (+)</i> • De 18 –27 = <i>Tendencia (-)</i>
<i>Área IV ¿Cómo escucha las clases?</i>	34, 35, 36, 37, 38,39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	• De 09 –17 = <i>Negativo</i> • De 00 –08 = <i>Muy</i>
<i>Área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</i>	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53	<i>Negativo.</i>

Anexo 9

COMPROMISO ÉTICO DEL INVESTIGADOR

Habiendo asumido la responsabilidad de investigador o docente guía en una investigación de la Universidad Peruana Unión, cuya patrocinadora es la Iglesia Adventista del Séptimo Día, manifiesto mi respeto a la creencia en Jesucristo como Creador y Redentor (Maestro, modelo y mentor). Declaro que es mi responsabilidad ética como investigador de esta Casa de Estudios, desarrollar las actividades investigativas bajo las siguientes premisas:

- 1.** Manifiesto mi respeto a Dios, su Palabra, las creencias y la misión que tiene la Universidad Peruana Unión. Para cumplir con este propósito, declaro que:
 - a.** Respeto a la Biblia, sus principios y sus consejos.
 - b.** Desarrollo las investigaciones en un marco de principios y valores cristianos y normativa de la Universidad Peruana Unión.

- 2.** Manifiesto respeto a la vida de las personas o de animales que participan en las investigaciones (si hubiera). Así como la privacidad y confidencialidad de datos generados por la organización. Para cumplir con este propósito, declaro que:
 - a.** Respeto la privacidad y dignidad de las personas en el levantamiento de información.
 - b.** Considero las diferentes situaciones de interculturalidad y situaciones especiales de las personas.
 - c.** Utilizo formularios de consentimiento en el caso de involucrar a seres humanos.
 - d.** Considero que los animales son seres vivos que forman parte de la naturaleza creada por Dios.

- 3.** Respetar el conocimiento y producción de otros autores. Para cumplir con éste propósito, declaro que:
 - a.** Consigno los datos, ideas y toda producción científica o tecnológica tomando en cuenta su autoría.
 - b.** Propugno el respeto a la propiedad intelectual y derechos de autor, en todas las investigaciones donde tengo la función de investigador, asesor o dictaminador.
 - c.** Promuevo el uso adecuado de las bases de datos, respetando la autoría de los trabajos.

- 4.** Fomentar el pensamiento crítico y analítico que favorece la búsqueda de la verdad y el libre intercambio de ideas. Para cumplir con este propósito, declaro que:
 - a.** Respeto el libre intercambio de ideas en la búsqueda de nuevos conocimientos sin desmedro de los principios que rigen la educación adventista.
 - b.** Promuevo la discusión responsable de diversos puntos de vista.
 - c.** Promuevo aplicar el enfoque bíblico en el desarrollo de las investigaciones.

- 5.** Desarrollar investigaciones tendientes a mejorar la calidad de vida, orientadas a lograr la salvación de las personas. Para cumplir con este propósito, declaro que:
 - a.** Fomento el desarrollo de investigaciones basadas en los problemas identificados de las personas o comunidad, los mismos que guardan relación

con la misión y objetivos institucionales.

- b. Oriento la utilización de los resultados de las investigaciones a fin de mejorar la calidad de vida de las personas.


6. Mantener las más altas normas de integridad en la investigación, los procedimientos y la comunicación de los resultados. Para cumplir con este principio, declaro que:

- a. Actúo con integridad en el uso y la interpretación de los resultados de mis investigaciones y de las publicaciones de otros investigadores.
- b. Utilizo apropiadamente el tiempo y los recursos que se me ha confiado para realizar investigaciones.
- c. Cumpló con mis compromisos asumidos con la institución, con otras personas y organizaciones.
- d. Cumpló las normas de utilización de los laboratorios a los que tendría acceso para el desarrollo de la investigación.
- e. Concedo acceso a la información relacionada con mis investigaciones para ser evaluadas y publicadas cuidando los procesos correspondientes.
- f. Respeto la asignación de tareas, la compensación, el acceso a la información
- g. Respeto las limitaciones legales, profesionales, y religiosas relacionadas con mis proyectos de investigación

Estando conforme con todo lo expuesto y estipulado, ratificamos firmando en pleno uso de nuestras facultades físicas, psíquicas, mentales y civiles.

Plinio David Cárdenas Chire

Nombres y Apellidos



46448088

Josue Israel Apaza Gonzales

Nombres y Apellidos



73790919

Ñaña, 26 de noviembre de 2020.