



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,  
Volumen 9, Número 3.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

## **ESTUDIO CORRELATIVO ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE FINAL DE CARRERA**

**CORRELATIVE STUDY BETWEEN ACADEMIC STRESS AND  
STUDY HABITS OF FINAL YEAR STUDENTS**

**Paola Patricia Chile Quinatoa**

Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador

**Patricia del Consuelo Lucero Albán**

Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador

**Mirian Isabel Verdezoto García**

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

**Juan Enrique Villacís Jácome**

Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador

**Silvina Gernaert-Willmar Pavoni**

Investigadora independiente, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i3.18076](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18076)

## Estudio Correlativo entre el Estrés Académico y los Hábitos de Estudio de los Estudiantes de Final de Carrera

**Paola Patricia Chile Quinatoa<sup>1</sup>**[pchile@est.ups.edu.ec](mailto:pchile@est.ups.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0007-1029-4080>Universidad Politécnica Salesiana  
campus El Girón, Quito, Pichincha  
Ecuador**Patricia del Consuelo Lucero Albán**[lucero@ups.edu.ec](mailto:lucero@ups.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0002-5448-6160>Universidad Politécnica Salesiana  
campus El Girón, Quito, Pichincha  
Ecuador**Mirian Isabel Verdezoto García**[miverdezoto@uce.edu.ec](mailto:miverdezoto@uce.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0001-8963-1746>Universidad Central del Ecuador  
Quito, Pichincha  
Ecuador**Juan Enrique Villacís Jácome**[jvillacisj@ups.edu.ec](mailto:jvillacisj@ups.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0001-9510-1573>Universidad Politécnica Salesiana  
Sede Quito, Pichincha  
Ecuador**Silvina Gernaert-Willmar Pavoni<sup>2</sup>**[silvina.gernaert@gmail.com](mailto:silvina.gernaert@gmail.com)<https://orcid.org/0009-0001-3428-203X>Investigadora independiente  
Quito, Pichincha  
Ecuador

### RESUMEN

La investigación de los hábitos de estudio se enfoca en la teoría cognitiva dentro del marco de la Psicología Educativa, la cual considera el eje principal de los contenidos del aprendizaje y los procesos mentales que contribuyen al mismo. El estrés académico es un estado de preocupación o tensión mental que se genera como mecanismo de respuesta natural ante un estímulo externo o una amenaza percibida que afecta el bienestar de las personas. En la presente investigación, se analiza la correlación entre los hábitos de estudio y estrés académico en el ámbito de estudiantes universitarios de último semestre de la Carrera de Psicología de una Universidad de Quito, en el período enero-julio 2024. Se realiza un estudio de tipo transversal, exploratorio y correlacional a una muestra de tipo no probabilístico que estuvo conformada por 122 estudiantes. Los datos se recogen en mayo del 2024, utilizando dos tipos de instrumentos de investigación: el Inventario Casm – 85 para los hábitos de estudio de Vicuña Peri (2014) y el Inventario Sisco de Barraza Macías (2009). Se concluye que existe una correlación significativa negativa de intensidad mediana entre el Estrés académico y los Hábitos de Estudio en los estudiantes investigados.

**Palabras Claves:** hábitos estudio, estrés académico, estudiantes universitarios

---

<sup>1</sup> Autor principal

<sup>2</sup> Correspondencia: [silvina.gernaert@gmail.com](mailto:silvina.gernaert@gmail.com)

# Correlative Study Between Academic Stress and Study Habits of Final Year Students

## ABSTRACT

The research on study habits focuses on cognitive theory within the framework of Educational Psychology, which considers the main axis of learning content and the mental processes that contribute to it. Academic stress is a state of worry or mental tension that is generated as a natural response mechanism to an external stimulus or a perceived threat that affects people's well-being. In this research, the correlation between study habits and academic stress is analyzed among university students in the last semester of the Psychology Career of a University of Quito during January-July 2024. A cross-sectional, exploratory and correlational study is carried out on a non-probabilistic sample of 122 students. The data is collected in May 2024, using two types of research instruments: the Casm-85 Inventory for study habits by Vicuña Peri (2014) and the Sisco Inventory by Barraza Macías (2009). It is concluded that there is a significant negative correlation of medium intensity between academic stress and study habits among the students investigated.

**Keywords:** study habits, academic stress, university students

*Artículo recibido 18 mayo 2025*

*Aceptado para publicación: 16 junio 2025*



## INTRODUCCION

La presente investigación se enmarca dentro de la Psicología Educativa con el fin de analizar la relación existente entre de los hábitos de estudio y el estrés académico. Para ello se selecciona un grupo de estudiantes del sexto semestre de la carrera de Psicología de una Universidad de Quito. Como antecedentes cabe mencionar que el análisis de esta esta problemática presenta resultados de estudios similares realizados en otros países latinoamericanos (Gomez, 2018).

Los estudiantes en la etapa universitaria se ven enfrentados a situaciones de alta demanda académica y requieren el despliegue de capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores que vienen tanto del medio externo e interno que desencadenan respuestas de tipo fisiológico, psicológico y emocional, situaciones ante las cuales los estudiantes tratan de adaptarse física y mentalmente (Martel & Paiva, 2021).

El análisis de los hábitos de estudio considera como eje principal los contenidos del aprendizaje y los factores que suceden internamente como procesos mentales, codificación, salida de información, memorización de los contenidos, almacenamiento de información, representación mental, el olvido, entre otros (León, 2022). Los hábitos de estudio son una herramienta que aporta técnicas y estrategias de estudio necesarias dentro del escenario de la enseñanza, que permiten al estudiante hacer frente a una cantidad de aprendizaje bajo una adecuada planificación y organización del tiempo y contenidos académicos. Cabe recalcar que los hábitos de estudio son de gran importancia debido a las consecuencias positivas que pueden traer estos al rendimiento académico, sin embargo, la falta de estos hábitos puede repercutir en el aprendizaje. Si los universitarios no cuentan con las herramientas de estudio que aportan a sus hábitos de estudio, y durante el proceso de aprendizaje no logran adoptarlas o no hacen un buen uso de las mismas, las capacidades de los estudiantes se ven afectadas en el proceso formativo (Tellez, Medina, & Rubio, 2021).

El estrés académico es una reacción fisiológica, cognitiva conductual, emocional, ante estímulos y eventos que se presentan en las actividades académicas, las cuales se confrontan mediante estrategias de afrontamiento para sobrellevar las situaciones que generan (Gomez, 2018). Si el estudiante percibe las exigencias académicas como un factor estresor, y por lo tanto sufre una desadaptación que se manifiesta en una inestabilidad física y mental, genera una respuesta a través del uso de mecanismos



para afrontarlo; pero si la exigencia supera la capacidad para afrontar el estrés por parte del estudiante y el estudiante no posee los recursos adecuados para poder afrontar la situación con alta demanda, el estrés persiste. Algunos factores estresores resultan ser la sobrecarga de tareas, la competencia entre pares, las evaluaciones y la realización de trabajos académicos, la intervención en el aula, entre otros factores, a la vez que los factores protectores que permiten enfrentar el estrés académico son la autoestima alta, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional (Aservi, 2022).

Por otra parte, el estrés como uno de los factores de incidencia sobre la salud mental presenta una tendencia creciente según lo indican estudios recientes llevados a cabo por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). El estrés se ha convertido en la patología del siglo XXI; un problema a nivel mundial asociado al ritmo de vida, las actividades rutinarias, las presiones laborales, situaciones de empleo inestable, los conflictos familiares, entre otros factores. Algunos hallazgos que aportan a la presente investigación mencionan que durante la pandemia del COVID-19 se tuvo que cambiar de una educación presencial a una educación virtual, donde se exigió una adaptación rápida ante un nuevo ambiente por lo tanto generó un alto nivel de incertidumbre y dificultades en el aprendizaje de los estudiantes universitarios, a la vez desarrollaron altos niveles de estrés y una nueva adaptación de hábitos de estudio. El cambio a través de medidas sanitarias impuesto por el gobierno para evitar el aumento del COVID-19, genera una transformación en la manera en que los estudiantes universitarios adquirieron nuevos conocimientos e implica una mayor exigencia de estudio y comprensión de los temas impartidos por los docentes, (León, 2022, pág. 19).

Dado que los indicadores de estrés se elevan afectando los diferentes aspectos del desarrollo de la vida cotidiana del ser humano, Gómez (2018) destaca el creciente interés en el Ecuador por los estudios e investigaciones sobre los aspectos relacionados con el aprendizaje y las conductas o hábitos que permiten disminuir los niveles de estrés para los estudiantes durante los procesos de aprendizaje universitario y focalizar los aportes en el marco de la Psicología Educativa.



## **METODOLOGIA**

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo. Según sus objetivos propuestos, se caracteriza por ser un estudio descriptivo-comparativo, ya que se pretende caracterizar los hábitos de estudio y el estrés académico a fin de determinar la relación entre ambos factores en los estudiantes de sexto semestre del final de la carrera de Licenciatura en Psicología de una Universidad de Quito (Solano, 2022, pág. 7). Considerado la temporalidad, es un estudio de tipo transversal, ya que la recolección de datos se lleva a cabo en un determinado momento.

El diseño de la investigación es no experimental debido que no existe una alteración en cada una de las variables consideradas, además sin tener ninguna intervención ante cualquier situación específica, de acuerdo a la clasificación de Sánchez Carlessi & Reyes Meza (2015).

La presente investigación es de alcance de tipo correlacional pues busca medir el grado de relación que existe entre las variables de los estudiantes investigados.

La población comprende un grupo de elementos o casos que pueden ser personas, objetos o acontecimientos, con características o criterios comunes, y que se identifican para el estudio, y están incluidos en la hipótesis del estudio (Farro, 2022).

La muestra está compuesta por 122 estudiantes universitarios de sexto semestre de la carrera de Psicología, para lo cual expresan haber presentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del presente semestre, debido a la sobre carga de trabajos, exposiciones, lecciones diarias y pruebas de cada una de las asignaturas. Se usa un muestreo no probabilístico debido a la coyuntura que genera el estrés académico, por ello se aplican reactivos psicológicos (CASM-85 Y SISCO-SV) a los estudiantes investigados para lo cual cuentan con una accesibilidad a participar (Rosales, 2017).

### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes matriculados en la carrera de Psicología
- Estudiantes de la Universidad seleccionada
- Ser estudiantes de sexto semestre
- Firmar el consentimiento informado
- Participación voluntaria
- Estudiantes en edades comprendidas entre los 20 a 24 edad



### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no aceptaron formar parte de la investigación
- Personas que tengan psicopatología diagnosticada que no permita la comprensión del instrumento
- Personas que estén bajo efecto de sustancias psicotrópicas o estupefacientes
- Estudiantes menores de 19 años
- Estudiantes mayores de 24 años

### **Criterios de Eliminación**

- Formularios incompletos
- Formularios mal llenados
- Estudiantes que no asistan a clases

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

La técnica para la obtención y la recopilación de la información se focaliza en la encuesta, la misma que permite recolectar información necesaria a través de la aplicación de los cuestionarios con la aplicación en línea “Google Forms”.

Los instrumentos que se utilizan para la recolección de datos son reactivos de medición psicológica para los hábitos de estudio y el estrés académico e incluyen:

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Luis Alberto Vicuña Peri (2014), cuyo objetivo es la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos tanto de educación secundaria como de los primeros años de educación universitaria y/o institutos superiores. Se trata de un cuestionario de respuestas cerradas dicotómicas, cuya tipificación se realiza a través del baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a las categorías de hábitos de estudio. Se compone de 53 ítems que se distribuyen en 5 áreas: Área I-¿Cómo estudia Ud.? (Técnica de Estudio) y cuenta de 12 ítems; Área II- ¿Cómo hace sus tareas? (organización) y cuenta con 10 ítems; Área III ¿Cómo prepara sus exámenes? (tiempo de preparación) y cuenta con 11 ítems; Área IV ¿Cómo escucha las clases? (Técnica en clases), cuenta con 12 ítems, y Área V ¿Qué acompaña a sus momentos de estudio? (Distractibilidad), cuenta con 8 ítems. (Estrada, 2020, p. 3).



Inventario SISCO para el estrés académico de Arturo Barraza Macías (2009), es un reactivo psicológico diseñado para medir el Estrés Académico y que permite identificar las diferentes reacciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales derivadas de las distintas situaciones académicas que presentan los estudiantes universitarios. Está compuesto de 45 ítems tipo Likert con una escala de valoración (1: Nunca; 2: Rara vez; 3: Algunas veces; 4: Casi siempre; 5: Siempre) (Estrada, 2020).

### **Procedimiento de Recolección de Datos**

Se solicita el permiso a las autoridades de la Universidad para la aplicación de los instrumentos y recopilación de datos. Una vez obtenidos los permisos correspondientes, se organizan los días y horas de clase acordados con los docentes. Se cita a los estudiantes en tres grupos, se les explican las instrucciones de los instrumentos y del consentimiento informado. La participación se considera anónima y voluntaria. La encuestadora brinda ayuda a cualquier duda que tengan los estudiantes para completar la encuesta. El instrumento se aplica mediante el celular, en un tiempo de 20 minutos, de manera individual (Estrada, 2020).

La muestra seleccionada está integrada por 122 estudiantes.

La encuesta incluye 53 ítems con respuesta dicotómica (1: siempre; 0: nunca) tomado del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña Peri (2014). Según el puntaje de la sumatoria obtenida en cada Área antes mencionada, su interpretación se clasifica según las Categorías definidas por el mismo autor:

Puntaje:	Categoría
De 44-53	Muy positivo
De 36-43	Positivo
De 28-35	Tendencia (+)
De 18-27	Tendencia (-)
De 9-17	Negativo
De 0-8	Muy negativo





La encuesta incluye una segunda parte compuesta por 45 ítems tipo Likert basado en el Inventario SISCO de Barraza Macías (2007). Este reactivo psicológico está diseñado para medir el Estrés Académico, por ello permite identificar las diferentes reacciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales derivadas de las distintas situaciones académicas con una escala de valoración del nivel de frecuencia del estrés en una escala del 1 al 5 (1: Nunca; 2: Rara vez; 3: Algunas veces; 4: Casi siempre; 5: Siempre) (Ibañez & Ricon, 2016, pág. 2).

### **Procedimiento de Análisis de Datos**

Una vez obtenidos los datos, se procede a clasificar los mismos en el programa Excel. Para el análisis estadístico, se utiliza la versión 24 del programa SPSS. Según las variables: hábitos de estudio, estrés académico, edad, trabajo y sexo.

Finalizada esta parte se suman los puntajes por cada dimensión en cada uno de los instrumentos y se procede a realizar los baremos.

En el estudio descriptivo de cada variable sociodemográfica, en donde la variable numérica se la determinó mediante medidas de tendencia central, y la variable cualitativa con medidas de dispersión.

En el análisis estadístico descriptivo de cada una de las variables, se calcula el coeficiente de Spearman para analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. Se utiliza el coeficiente porque las variables no presentan una distribución ( $<0,5$ )

La confiabilidad del instrumento para el desarrollo de la investigación es muy importante en la obtención de resultados y permite que se cumplan los objetivos planteados, por lo tanto se confirma la fiabilidad de los instrumentos mediante la prueba de Alfa de Cronbach que se debe encontrar entre los valores de (0.70 -1).

En tanto el análisis de la normalidad de los datos de la muestra, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov



Tabla 1: Prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov)

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Cuando estudio, leo y subrayando los puntos más importantes	.477	122	.000
Subrayo las palabras cuyo significado no sé	.400	122	.000
Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo	.445	122	.000
Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé	.353	122	.000
Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	.519	122	.000
Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	.449	122	.000
Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	.429	122	.000
Trato de memorizar todo lo que estudiado	.465	122	.000
Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	.387	122	.000
Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	.485	122	.000
Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas que ya he estudiado	.516	122	.000
Estudio sólo para los exámenes	.485	122	.000
Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	.340	122	.000
Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	.437	122	.000
Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado	.391	122	.000
Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	.345	122	.000
En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio pregunto a mis amigos	.349	122	.000
Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	.453	122	.000
Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	.353	122	.000
Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	.370	122	.000
Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago	.357	122	.000
Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	.457	122	.000
Estudio por lo menos dos horas diarias	.391	122	.000
Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar	.485	122	.000
Cuando hay examen oral, recién en el salón me pongo a revisar mis apuntes	.362	122	.000
Me pongo a estudiar en el mismo día del examen	.362	122	.000
Repaso momentos antes del examen	.510	122	.000
Preparo un "plagio" por si acaso me olvido un tema	.416	122	.000
Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	.449	122	.000
Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor me preguntará	.366	122	.000

Cuando tengo dos exámenes el mismo día empieso a estudiar por el curso más difícil y luego el más fácil	.469	122	.000
Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	.387	122	.000
Durante el examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado	.445	122	.000
Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor	.485	122	.000
Solo tomo apuntes de las cosas más importantes	.429	122	.000
Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes	.378	122	.000
Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado	.353	122	.000
Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	.387	122	.000
Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas	.416	122	.000
Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	.404	122	.000
Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor, me aburro y dejo todo	.378	122	.000
Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto	.404	122	.000
Mis imaginaciones o fantasmas me distraen durante las clases	.437	122	.000
Durante las clases me distraigo pensando lo que voy hacer a la salida	.374	122	.000
Durante las clases me gustaria dormir o tal vez irme de clase	.374	122	.000
Requiero de música, sea del radio, del cd o del <del>cassette</del> <b>cassette</b> .	.437	122	.000
Requiero compañía de la TV	.425	122	.000
Requiero de tranquilidad y silencio	.461	122	.000
Requiero de algún alimento que como mientras estudio	.412	122	.000
Mi familia; que conversen, vea TV o escuchan música	.345	122	.000
<del>Interrupciones por parte de mis padres pidiendome algún favor</del> <b>Interrupciones por parte de mis padres pidiendome algún favor</b>	.383	122	.000
Interrupciones de visitas o amigos que me quitan tiempo	.362	122	.000
Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.)	.357	122	.000
La competencia con mis amigos del grupo	.195	122	.000
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	.170	122	.000
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	.204	122	.000
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	.176	122	.000
El nivel de exigencia de mis profesores/as	.164	122	.000
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	.181	122	.000
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	.174	122	.000
Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)	.161	122	.000
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	.172	122	.000
La realización de un examen	.157	122	.000
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo	.151	122	.000
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	.185	122	.000
Que mis profesores/as estén mal preocupados/as	.187	122	.000
Asistir a clases aburridas o monótonas	.153	122	.000
No entender lo temas que se abordan en la clase	.153	122	.000
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	.166	122	.000
Fatiga crónica (cansancio permanente)	.163	122	.000
Dolores de cabeza o migraña	.213	122	.000
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	.154	122	.000
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	.144	122	.000
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	.172	122	.000
Inquietud (incapacidad d relajarse y estar tranquilo)	.181	122	.000
Sentimientos de depresión y tristeza (decaldo)	.190	122	.000



Ansiedad, angustia o desesperación	.192	122	.000
Problemas de concentración	.204	122	.000
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	.146	122	.000
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	.182	122	.000
Aislamiento de los demás	.147	122	.000
Desgano para realizar las labores escolares	.169	122	.000
Aumento o reducción del consumo de alimentos	.141	122	.000
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	.165	122	.000
Escuchar música o distraerme viendo televisión	.163	122	.000
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	.177	122	.000
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	.159	122	.000
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	.143	122	.000
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	.192	122	.000
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	.153	122	.000
Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	.156	122	.000
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	.179	122	.000
Analizar lo positivo y negativo de las situaciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	.208	122	.000
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	.207	122	.000
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	.173	122	.000
Salir a caminar o hacer algún deporte	.153	122	.000
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	.204	122	.000
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	.167	122	.000

Fuente: Inventario de hábitos de estudio CASM-85 e Inventario de estrés Académico SISCO (Vicuña Peri, 2014) y (Barraza Macías, 2009) citado por (Paitán & Monge, 2020).

Nota: Elaboración propia: Chile, P (2024).

## Análisis Descriptivo de los Resultados

Comparando entre el género, los grupos de edad y la ocupación de los estudiantes encuestados, el mayor grupo está en la edad entre 20 a 21 años con el 47.5%, de los cuales los más representativos son las mujeres con el 22.1% con el respecto al total, mientras que los que trabajan entre hombres y mujeres representan el 14.8%.

En el grupo de edad entre los 24 y 25 años, las mujeres llevan la mayor representatividad y representan el 12.3%, mientras que los hombres se encuentran en igual porcentaje entre los que estudian y trabajan con el 4.9% para cada uno, ambos sobre el total de estudiantes encuestados.

En el último grupo de edad entre 22 a 23 años las mujeres que estudian se ubican con el 10.7%, y los hombres con el 6.7%. Las personas que se identificaron con otro tipo de género existen uno por cada



grupo de los cuales en el primer grupo de edad el 0.8% estudia y trabaja, en el segundo grupo solo estudia con el 0.8% y en el tercer grupo solo estudia con el mismo 0.8%.

**Tabla 2** Grupos de edad – Género – Ocupación

Género	Ocupación		Edad			Total
			20-21	22-23	24-25	
Masculino	Ocupación	Estudia	13	8	6	27
		Estudia – Trabaja	2	5	6	13
	<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>40</b>
Femenino	Ocupación	Estudia	27	13	15	55
		Estudia - Trabaja	15	2	7	24
	<b>Total</b>		<b>42</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>79</b>
Otro	Ocupación	Estudia	0	1	1	2
		Estudia - Trabaja	1	0	0	1
	<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Total	Ocupación	Estudia	40	22	22	84
		Estudia - Trabaja	18	7	13	38
	<b>Total</b>		<b>58</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>122</b>

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

### Análisis de hábitos de estudio

Con respecto al análisis sobre los hábitos de estudio, se puede observar que las mujeres estudian en forma *muy positiva* con el 25.4%, en forma *positiva* con el 23.0%, con *tendencia (+)* con el 13.1% y *tendencia (-)* con el 3,3% con respecto al total. En tanto los hombres la *tendencia (+)* lidera el porcentaje de representación con el 11.5%, en forma *positiva* con el 9.8%, *muy positivo* con el 9.0%. La *tendencia (-)* y *negativo* en los hombres representa el 2.5%. Quienes se identifican con otro tipo de género, el indicador *muy positivo* se registra con el 1.6% y con *tendencia (+)* el 0.8%.

**Tabla 3** Tabla cruzada ¿Cómo estudia Usted? – Género

¿Cómo estudia Usted?		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
¿Cómo estudia Usted?	Muy positivo	11	31	2	44
	Positivo	12	28	0	40
	Tendencia (+)	14	16	1	31
	Tendencia (-)	1	4	0	5
	Negativo	2	0	0	2
	<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>79</b>	<b>3</b>

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

Las tareas de estudio realizadas se identifican en mayor porcentaje con *tendencia (-)*: las mujeres representan el 26.2% con respecto al total, mientras que los hombres el 15.6%. En tanto las tareas que realizan los estudiantes con *tendencia (+)* se ubica en segundo lugar: las mujeres representan el 13.9%,



los hombres el 6.6%. Los que se identifican con otro tipo de género, manifiestan con el 1.6% una tendencia *muy positiva* y con el 0.8% una *tendencia (+)*.

Respecto a la tendencia *muy positivo* para la realización de las tareas de estudio, las mujeres representan el 9.9%, observándose igual porcentaje de mujeres que manifiestan una tendencia *negativa*. En tanto los hombres, manifiestan en forma *negativa* con el 4.9% la realización de las tareas y *positivo* apenas con el 3.3%.

**Tabla 4** Tabla cruzada ¿Cómo hace usted sus tareas? - Genero

		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
¿Cómo hace usted sus tareas?	Muy positivo	2	11	1	14
	Positivo	4	7	1	12
	Tendencia (+)	8	17	1	26
	Tendencia (-)	19	32	0	51
	Negativo	6	11	0	17
	Muy negativo	1	1	0	2
Total		40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

Respecto al modo en que los encuestados manifiestan que preparan sus exámenes, tanto en hombres como en mujeres la incidencia se acentúa bajo la *tendencia (-)*, con el 12.29% y el 22.95% respectivamente. Le sigue la *tendencia (+)* con el 9.01% de hombres y 18.03 de mujeres que manifiestan esta tendencia.

**Tabla 5** Tabla cruzada ¿Cómo prepara usted sus exámenes? - Género

		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
¿Cómo prepara usted sus exámenes?	Muy positivo	1	4	1	6
	Positivo	4	13	1	18
	Tendencia (+)	11	22	0	33
	Tendencia (-)	15	28	0	43
	Negativo	8	10	1	19
	Muy negativo	1	2	0	3
	Total		40	79	3

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

El modo de escucha de las clases académicas representa para las mujeres una herramienta favorable de habito de estudio de manera Muy positivo para el 18.85%, Positivo para el 14.75% y Tendencia (+) para el 12.29%. Contrasta dentro de la Tendencia (-) con el 9.83% de las mujeres y el 8.19% de los hombres.



**Tabla 6** Tabla cruzada ¿Cómo escucha Usted sus clases? – Genero

		Genero			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
¿Cómo escucha Usted sus clases?	Muy positivo	6	23	0	29
	Positivo	9	18	1	28
	Tendencia (+)	8	15	1	24
	Tendencia (-)	10	12	0	22
	Negativo	6	9	1	16
	Muy negativo	1	2	0	3
	Total	40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

En tanto las estrategias de acompañamiento de los momentos de estudio, las mayores incidencias se presentan con *tendencia (-)* en mujeres con el 19.67% y en hombres con el 13.93%. Le sigue la *tendencia* Muy positivo y *Tendencia (+)* entre las mujeres con el 12.29% respectivamente.

**Tabla 7** Tabla cruzada ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? – Género

		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	Muy positivo	6	15	1	22
	Positivo	2	11	1	14
	Tendencia (+)	6	15	0	21
	Tendencia (-)	8	12	1	21
	Negativo	17	24	0	41
	Muy negativo	1	2	0	3
	Total	40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Chile, P (2024)

Los hábitos de estudio reconocidos por los investigados demuestran que el género femenino considera como una *tendencia (+)* con el 21.3% poseer un hábito de estudio, como *positivo* el 12.3% y como *muy positivo* con el 9.8%. En cambio respecto a la *tendencia (-)*, el género femenino manifestó con el 19.7% la carencia de hábitos de estudio y la *tendencia negativa* con el 1.6%.

Entre los hombres destaca una *tendencia (-)* con el 13.9%, en cuanto a poseer un hábito de estudio que sumado al aspecto negativo con el 3.3%, marca la representatividad mayor en este género. Respecto a los hábitos de estudio como factor positivo para los estudios, la *tendencia (+)* con el 9.8% es la más representativa entre los hombres, siguiéndole el indicador *positivo* con el 4.0%, y *muy positivo* tan solo con el 1.6%. Las personas que se identifican con otro tipo de genero registran un 0.8% para cada indicador: *muy positivo*, *positivo* y *tendencia (-)*.



**Tabla 8** Género – Hábitos de estudio

	Género			Total
	Masculino	Femenino	Otro	
Muy positivo	2	12	1	15
Positivo	5	15	1	21
Tendencia (+)	12	26	0	38
Tendencia (-)	17	24	1	42
Negativo	4	2	0	6
Total	40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

**Análisis de niveles de estrés académico**

El total de factores Estresores que afectan a los estudiantes y de los que se los interrogó en la encuesta, poseen una clasificación binaria de respuesta: Alta y Baja. En el entrecruzamiento con la variable género arroja los siguientes resultados: la mayoría de las mujeres con el 58.6% muestran un nivel Alto de factores estresores, mientras que la mayoría de los hombres con el 18.8% un nivel Bajo. Las personas que registran otro tipo de género registran en su mayoría con el 1.6% un nivel Alto de estresores.

**Tabla 9** Tabla cruzada Dimensión estresores - Género

		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
Dimensión estresores	Bajo	23	31	1	55
	Alto	17	48	2	67
	Total	40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

Respecto a las estrategias de afrontamiento del estrés académico por parte de los estudiantes, En el entrecruzamiento con la variable género, la mayor incidencia se presenta entre las mujeres con el 39.34% sobre el total de estudiantes que manifiestan capacidades Altas de afrontamiento del estrés académico, mientras que la mayor incidencia entre los hombres con el 22.13% sobre el total de los estudiantes presenta un nivel Bajo de afrontamiento. Las personas que registran otro tipo de género registran en su mayoría con el 1.6% un nivel Bajo de afrontamiento.

**Tabla 10** Tabla cruzada Dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico – Género

		Género			Total
		Masculino	Femenino	Otro	
Dimensión estrategias de afrontamiento	Bajo	27	31	2	60
	Alto	13	48	1	62
	Total	40	79	3	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)





Entre los hábitos de estudio y el estrés académico permite observar que la tendencia (-) registra el mayor porcentaje, 34.4% de los cuales el estrés académico alto está en el orden del 18.8% y nivel bajo con el 16.6%. En cambio, la tendencia (+) registra estrés académico alto con el 18.9% y estrés académico bajo con el 12.3%.

Los hábitos de estudio en nivel positivo están en el orden del 25.6% de los cuales en estrés académico bajo se registra 10.7% nivel alto con el 6.6%. Los hábitos de estudio que son muy positivos están en 12.3% de los que en nivel de estrés académico alto está en 8.2% y nivel bajo en 4.1%, finalmente los hábitos negativos el 3.3% está en nivel bajo y el 1.6% en nivel alto.

**Tabla 11** Estrés académico – Hábitos de Estudio

		Total, hábitos de estudios					
		Muy positivo	Positivo	Tendencia (+)	Tendencia (-)	Negativo	Total
Estrés	Bajo	5	13	15	19	4	56
Académico	Alto	10	8	23	23	2	66
Total		15	21	38	42	6	122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024)

Como el valor de Significación bilateral es (p) 0.754 es mayor a 0,05, se afirma con el 95% de confianza que existe correlación significativa negativa de intensidad mediana entre el Estrés académico y los Hábitos de Estudio en los estudiantes de Psicología de 6to semestre según se grafica en la Tabla 11 respecto de las variables Tipo de Personalidad e Índice de Sobrecarga.

**Tabla 1** Correlación entre Tipo de Personalidad e Índice de Sobrecarga recibida.

			Estrés Académico	Hábitos de estudios
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1.000	-.229
		Sig. (bilateral)N	.122	.754
	Hábitos de estudios	Coefficiente de correlación	-.229	1.000
		Sig. (bilateral)N	.754	.122

Fuente: Censos

Nota: Elaboración propia: Autor Chile, P (2024).



## CONCLUSIONES

En la investigación sobre los hábitos de estudio y el estrés académico, se encontró una correlación significativa e inversa, es decir, que altos niveles de estrés están relacionados con bajos hábitos de estudio. Hábitos tales como: prestar atención en las horas de clase, tomar apuntes, preguntar al docente cuando tengan dudas y evitar distraerse con estímulos externos, forman parte de adecuados hábitos de estudio y contribuyen a disminuir el estrés académico que se presenta frente a la sobrecarga de trabajos y exámenes. Además, con el análisis realizado se muestra que la variable género femenino presenta mayor dificultad en su aprendizaje y rendimiento académico.

Los resultados antes expuestos de los hábitos de estudio, como el uso eficiente del tiempo para estudiar y descansar, la escucha activa de las clases, organizar las tareas académicas, realizar lecturas, elaborar resúmenes, escribir textos argumentativos, utilizar organizadores gráficos, contribuyen significativamente a reducir el estrés y asegurar la aprobación de las asignaturas. Además se aborda de manera rigurosa el impacto que tiene el sistema educativo universitario en los estudiantes versus la demanda académica y las actividades implicadas en las situaciones vividas y su repercusión negativa en la salud, el bienestar y el rendimiento académico del estudiante.

La presencia de estresores en los investigados se asocia a un desequilibrio sistémico en donde, se presentan reacciones físicas (insomnio, cansancio), psicológicas (inquietud, tristeza), y comportamentales (aislamiento, desgano). Es así como este factor debido a la presencia de mayores estímulos externos hacia el estudiante, alteran las funciones del organismo y generan síntomas frente al estrés.

Las tareas enviadas por docentes y las evaluaciones son factores estresores que generan un impacto en el desempeño del estudiante y su aprendizaje. Frente a estas situaciones, resulta una prioridad dentro del espacio de ingreso universitario, fomentar la realización de talleres en los estudiantes que inician su formación universitaria, con la finalidad de que puedan adquirir y pongan en práctica métodos de estudio, que les permita organizar el tiempo para la realización de las diferentes actividades estudiantiles y reducir el nivel de estrés académico. Asimismo, la posibilidad de enfatizar dentro del ámbito de preparación universitaria, en el desarrollo de estrategias de afrontamiento como horarios adecuados, el



manejo del tiempo y ampliar espacios para realizar actividades de autocuidado estudiantil para manejar adecuadamente el estrés académico.

Desde la teoría cognitiva, enfocada en el procesamiento de la información y la adquisición de conocimientos, resulta primordial el estudio de la adquisición de hábitos de estudio adecuados como factor determinante en el rendimiento académico y en la reducción del estrés y del impacto en la salud psicológica y física de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarrán, C., & Jiménez. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. Revista Iberoamericana para el Investigación y el Desarrollo Educativo. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672017000200661](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661)
- Aparicio, L. (2013). El Estrés y su Control. Univerisad de Cantabria. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/2973/AparicioMiguelL.pdf>
- Aservi, M. (2022). Relación entre el estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento académico. Universidad de Lima. Obtenido de [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodrigo\\_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4&isAllowed](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodrigo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4&isAllowed)
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista Con-Ciencia, 4. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
- Avilés, A. (2022). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo), 3. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872020000300018&script=sci\\_arttext#aff1](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872020000300018&script=sci_arttext#aff1)
- Bárcenas, C. F.-S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Universidad del Papaloapan, 2.
- Barraza Macías, A. (2009). El estrés y el burnot estudiantes, un análisis detallado de la relación que existe en alumnos de licenciatura . Revista Psicogente, Vol 12(Núm. 22), 272-283.



- Calderon, H. (2023). Hábitos de estudio en la Modalidad Semipresencial de estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa de Concepción, 2022. Huancayo.
- Calderón, L. y. (2023). El estrés académico en los estudiantes de bachillerato intensivo en el Colegio Unidad Educativa Tarqui de Calderón periodo 2022- 2022. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4cd11de5-fd44-4fd2-9ebe-e06>
- Camacuri, M. (2017). Estandarización del Inventario de Estrés Académico Sisco en estudiantes de dos Universidades de Villa El Salvador. Perú: Univrsidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005)
- Castro, E. (2018). Rendimiento Académico y Estrés en estudiantes de enfermería. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas. Obtenido de <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1397/Castro%20Toro%20Edith%20Magali.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cevallos, C. (2024). Biomarcadores asociados al estrés. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Obtenido de [https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(1\).ene.2024.139-148](https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(1).ene.2024.139-148)
- Cunza, G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular, Huancayo - 2018. Universidad Peruana de los Andes. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2020/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1>
- Estrada, E. (Junio de 2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557>



- Farro, P. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico virtual . Perú, Chiclayo. Obtenido de [file:///D:/TITULACION%20LIBROS%20DE%20TESIS/Farro%20LEYSLI%20\\_PLM-SD.pdf](file:///D:/TITULACION%20LIBROS%20DE%20TESIS/Farro%20LEYSLI%20_PLM-SD.pdf).
- García, N., & Zea, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia, 3. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- García, Z. (2019). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico. Boletín Redipe. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Gomez, J. (Julio de 2018). Autoestima y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad . Perú: Universidad de Lima Sur. Obtenido de <file:///D:/TITULACION%20LIBROS%20DE%20TESIS/JACQUELINE%20ALBAN%20GOMEZ.pdf>.
- González, P. M.-N. (Universidad Cooperativa de Colombia, Posgrado, Especialización en Docencia Universitaria, Bogotá. de 2019). Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Postgrado de La Facultad de Educación . Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogota. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12494/12668>
- Gordón, R. (2021). Los niveles de estrés; diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid-19. Revista Científica Dominio de las Ciencias. Obtenido de <file:///C:/Users/ADMIN-MINEDUC/Downloads/Dialnet-LosNivelesDeEstresDiagnosticoTeoricoPracticoEnLosA-8384040.pdf>
- Guerra, A. d. (2022). Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo Facultad De Medicina Escuela De Psicología: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4884/3/TL\\_GuerraFuentesAngela.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4884/3/TL_GuerraFuentesAngela.pdf)
- Huanaquiri, J., & Solsol, R. (2018). Hábitos de Estudio. Perú: Univerisdad Científica del Perú. Obtenido de [epositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/701/SOLSOL\\_HUANAQUIRI\\_TRABINV\\_BACH\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](epositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/701/SOLSOL_HUANAQUIRI_TRABINV_BACH_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Ibañez, E., & Ricon, I. (2016). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Ingeniería Mecánica. *Revista Colombiana de Tecnologías de Avanzada*. Obtenido de <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/rcta/article/view/191/5353>
- Jiménez, D., & Mondragón, C. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>
- Lasluisa, M. (2020). El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en una muestra de adolescentes. Obtenido de <file:///D:/TITULACION%20LIBROS%20DE%20TESIS/LASLUISA%2077248.p>
- Ledesma, W., & Borja, E. (2022). Ecuador: Estrés Académico e Ideación Suicida en Estudiantes Universitarios Riobamba, 2022. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10067/1/Borja%20Cede%20B1o%20Edgar%20y%20Ledesma%20Lara%20W%282022%29%20Estr%20Acad%20e%20ideaci%20B3n%20suicida%20en%20estudiantes%20universitarios.%20Riobamba%202022.%20%28T>
- Leguizamon, I. d. (2023). Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación Escolar Básica de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. *Revista Científica Humanidades*. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.py/index.php/fhyce/article/view/147/87>
- León, R. (2022). Hábitos de Estudio y Estrés Académico en estudiantes de Psicología de los primeros semestres. Lima: Universidad de Lima Metropolitana. Obtenido de [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030\\_76024121\\_T%20LE%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030_76024121_T%20LE%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martel, D., & Paiva, I. (2021). Hábitos de estudio en estudiantes de una institución educativa de la provincia de Chupaca en contexto de pandemia 2021. Huancayo: Repositorio Institucional. Obtenido de



[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12415/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Mar\\_tel\\_Paiva\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12415/2/IV_FHU_501_TE_Mar_tel_Paiva_2021.pdf)

Meza, J., & Chávez, B. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Científica Dominio de Ciencias*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=749141>

Navaros, X. (2022). *Estrés Académico y Hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Lima*. Perú: Universidad Privada del Norte. . Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30140/Navaros%20Gonzales%2c%20Ximena.pdf>

Oliver, G. M.-S. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. Medellín: Print version ISSN 0120-8705. Obtenido de <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>

OMS. (21 de Febrero de 2023). *Estres*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

Ortega, J. S.-V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59., 31.

Paitán, L., & Monge, L. (2020). *Estrés Académica y hábitos de estudio del nivel secundario*. Perú: Tesis "Universidad peruana los Andes".

Perrotta, F. D. (2019). *estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la ciudad de Paraná*. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Pineida, C. (2020). Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el periodo de estudio julio.noviembre 2019. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d6d37ca9-94df-4d03-b858-501e4dfd3914/content>

Ramos, A. (2021). *Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Psicopedagogia*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Obtenido de



<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33891/1/TESIS%20Erick%20Stalin%20Ramos%20Fiallos%201803914223-signed-signed.pdf>.

Rosales, J. (2017). Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Universitarios de La Carrera De Psicología. Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima-Perú. Obtenido de [https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%3%8DA\\_Y\\_DISE%3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%3%93N\\_CIENT%3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%3%8DA_Y_DISE%3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%3%93N_CIENT%3%8DFICA)

Solano, O. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas. Revista Ciencias de la Salud, 7. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557/894>

Soria, E. E.-B. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo, 3.

Sosa, M. (2011). La importancia de los Hábitos de Estudio en las empleadas domésticas que participan en el programa del Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica. Guatemala. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala. Obtenido de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/17366/1/13%20OVL%20%28113%29.pdf>

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

Vargas, A. d. (2021). Relación entre el Burnout, Engagement, Afrontamiento al estrés y Optimismo en personal de organización no gubernamental. Imaginario Social. Obtenido de <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/index>





- Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000600354&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000600354&script=sci_arttext)
- Vicuña Peri, L. (2014). Inventario de hábitos de estudio CASM-85-2014, Batría de respuestas y otros. Perú: LAVP.
- Villalonga, A. S. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia., 4. Obtenido de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/253261/191671>
- Wendy, L., & Edgar, B. (2022). Estrés Académico e Ideación Suicida en Estudiantes Universitarios Riobamba, 2022. Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10067/1/Borja%20Cede%20B1o%20Edgar%20y%20Ledesma%20Lara%20W%282022%29%20Estr%20Acad%20mico%20e%20ideaci%20B3n%20suicida%20en%20estudiantes%20universitarios.%20Riobamba%202022.%20%28T>
- Xuyá, A. (2018). El Estrés Académico en los estudiantes del último año, del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. Guatemala : EFPEM.

