

	<b>GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS</b>					  	
	<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b>						
<b>CÓDIGO</b>	<b>AP-BIB-FO-06</b>	<b>VERSIÓN</b>	<b>1</b>	<b>VIGENCIA</b>	<b>2014</b>	<b>PÁGINA</b>	<b>1 de 1</b>

Neiva, 18 de junio de 2021

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Carlos Alfonso Fierro Aldana, con C.C. No. 7699117 de Neiva, y Mónica Alejandra Duarte Aunca, con C.C. No. 1075209481 de Neiva

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado titulado “Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de dos Instituciones Educativas de la Ciudad de Neiva”

presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar al título de

MAGISTER EN EDUCACIÓN; autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

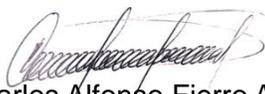
Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.

- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.

- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:



Firma: Carlos Alfonso Fierro Aldana  
C.C. 7699117 de Neiva



Mónica Alejandra Duarte Aunca  
C.C. 1075209481 de Neiva

	<b>GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS</b>						  
	<b>DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO</b>						
<b>CÓDIGO</b>	<b>AP-BIB-FO-07</b>	<b>VERSIÓN</b>	<b>1</b>	<b>VIGENCIA</b>	<b>2014</b>	<b>PÁGINA</b>	<b>1 de 3</b>

**TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO:** Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de dos Instituciones Educativas de la Ciudad de Neiva

**AUTOR O AUTORES:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Fierro Aldana	Carlos Alfonso
Duarte Aunca	Mónica Alejandra

**ASESOR (ES):**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Sánchez Cuellar	Manuel Guillermo

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:** Magíster en educación

**FACULTAD:** de Educación

**PROGRAMA O POSGRADO:** Maestría en Educación

**CIUDAD:** Neiva

**AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2021

**NÚMERO DE PÁGINAS:** 107

**TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):**

Diagramas\_\_\_ Fotografías\_\_\_ Grabaciones en discos\_\_\_ Ilustraciones en general X Grabados\_\_\_ Láminas\_\_\_  
Litografías\_\_\_ Mapas\_\_\_ Música impresa\_\_\_ Planos\_\_\_ Retratos\_\_\_ Sin ilustraciones\_\_\_ Tablas o Cuadros X

**SOFTWARE** requerido y/o especializado para la lectura del documento: No Aplica

**MATERIAL ANEXO:** No Aplica

**PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o Meritoria):** No aplica

	<b>GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS</b>					  	
	<b>DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO</b>						
<b>CÓDIGO</b>	<b>AP-BIB-FO-07</b>	<b>VERSIÓN</b>	<b>1</b>	<b>VIGENCIA</b>	<b>2014</b>	<b>PÁGINA</b>	<b>2 de 3</b>

**PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:**

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. Estrés	Stress
2. Estrés académico	Academic stress
3. Hábitos de estudio	Study habits
4. Técnicas de estudio	Study techniques

**RESUMEN DEL CONTENIDO:** (Máximo 250 palabras)

El presente proyecto evaluó la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de dos Instituciones de educación Superior (IES) de la ciudad de Neiva; para tal caso, se llevó a cabo un estudio no experimental de alcance y corte transversal correlacional. La población objeto fueron estudiantes de los primeros cinco (5) semestres, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia; los instrumentos utilizados fueron: el Inventario SISCO del estrés Académico de Arturo Barraza Macias (2007), validado para población colombiana por Rossana Jaimes Prada (2008) y el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) realizado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015). En cuanto a los estudiantes universitarios presentaron niveles altos de estrés subjetivo percibidos en las actividades y trabajos académicos, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizarlo. Frente a los hábitos de estudio se puede concluir que las dimensiones actitud general ante el estudio, Estado físico, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Exámenes y ejercicios, y, Trabajo presentaron puntuaciones superiores al 60% indicando adecuadas estrategias para el desarrollo de sus actividades académicas; sin embargo, se deben mejorar aspectos relacionados con el lugar de estudio pues mencionan no contar con condiciones físicas adecuadas para el desarrollo de las actividades académicas.

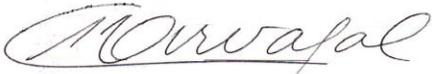
**ABSTRACT:** (Máximo 250 palabras)

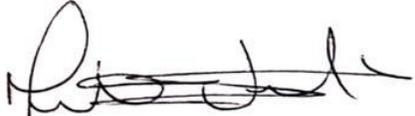
The present project evaluated the relationship between academic stress and study habits in students of two Higher Education Institutions (HEI) of the city of Neiva; for this purpose, a non-experimental study of scope and correlational cross-sectional cut was carried out. The target population were students of the first five (5) semesters, a non-probabilistic sampling by convenience was performed; the instruments used were: the SISCO Inventory of Academic Stress by Arturo Barraza Macias (2007), validated for Colombian population by Rossana Jaimes Prada (2008) and the Habits and Study Techniques Questionnaire (CHTE) conducted by Manuel Álvarez González and Rafael Fernández Valentín (2015). Regarding university students, they presented high levels of subjective stress perceived in academic activities and work, evaluations and limited time to perform it. Regarding study habits, it can be concluded that the dimensions general attitude towards study, Physical condition, Work plan, Study techniques, Exams and exercises, and Work presented scores above 60% indicating adequate strategies for the development of their academic activities; however, aspects related to the place of study should be improved since they mentioned not having adequate physical

	<b>GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS</b>					  	
	<b>DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO</b>						
<b>CÓDIGO</b>	<b>AP-BIB-FO-07</b>	<b>VERSIÓN</b>	<b>1</b>	<b>VIGENCIA</b>	<b>2014</b>	<b>PÁGINA</b>	<b>3 de 3</b>

conditions for the development of academic activities.

**APROBACION DE LA TESIS**

  
**MARÍA ELVIRA CARVAJAL SALCEDO**

  
**MARTHA PATRICIA VIVES HURTADO**

**Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de dos Instituciones  
Educativas de la Ciudad de Neiva**

Presentado por:

Mónica Alejandra Duarte Aunca

Carlos Alfonso Fierro Aldana

Universidad Surcolombiana

Facultad de Educación

Maestría en Educación

Neiva, 2021

Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Estudiantes de dos Instituciones  
Educativas de la Ciudad de Neiva

Línea de Investigación Evaluación y Gestión Educativa

Presentado por:

Mónica Alejandra Duarte Aunca

Carlos Alfonso Fierro Aldana

Trabajo de grado como requisito parcial para optar al título de Magister en educación

Asesor:

Magister Manuel Guillermo Sánchez Cuellar

Universidad Surcolombiana

Facultad de Educación

Maestría en Educación

Neiva, 2021

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado 1

---

Jurado 2

Neiva, marzo de 2021

### **Dedicatoria**

Este trabajo va dedicado a Dios por permitir continuar con nuestro proceso de cualificación académica, a nuestras familias por apoyarnos incondicionalmente ante nuestros compromisos, a nuestros amigos y compañeros de la maestría quienes aportaron su conocimiento y comprensión de los temas, gracias a ellos se cumplen hoy nuestra meta. Infinitos agradecimientos.

### **Agradecimientos**

Agradecemos a nuestras familiar por su apoyo permanente

A la Universidad Surcolombiana por contribuir a la formación profesional

A nuestro asesor de Tesis Mg. Manuel Guillermo Sánchez Cuellar por sus aportes al estudio

A las Instituciones de Educación Superior y a los estudiantes que hicieron posible el desarrollo del proyecto

**Tabla de Contenido**

Resumen.....	13
Planteamiento del Problema.....	15
Justificación.....	21
Objetivo General .....	22
<i>Objetivos Específicos</i> .....	22
Marco Teórico y Empírico .....	23
Antecedentes Empíricos .....	23
Antecedentes Teórico .....	28
Metodología .....	50
Tipo de Estudio .....	50
Población y Muestra.....	50
Instrumento.....	51
Procedimiento.....	52
Consideraciones Éticas.....	53
Resultados.....	55
Discusión.....	81
Conclusiones .....	88
Recomendaciones .....	90
Referencias.....	92

Anexos ..... 102

**Índice de Tablas**

	Pág.
Tabla 1. Variables .....	52
Tabla 2. Dimensión estresores .....	55
Tabla 3. Dimensión síntomas.....	56
Tabla 4. Dimensión estrategias de afrontamiento.....	56
Tabla 5. Estrés académico general.....	57
Tabla 6. Dimensión estresores según Institución Educativa.....	57
Tabla 7. Dimensión síntomas según Institución Educativa .....	58
Tabla 8. Dimensión estrategias de afrontamiento según Institución Educativa .....	59
Tabla 9. Estrés académico general según Institución Educativa .....	59
Tabla 10. Actitud general ante el estudio.....	60
Tabla 11. Lugar de estudio.....	61
Tabla 12. Estado físico.....	61
Tabla 13. Plan de trabajo .....	62
Tabla 14. Técnicas de estudio.....	62
Tabla 15. Exámenes y ejercicios.....	63
Tabla 16. Trabajo .....	63
Tabla 17. Actitud general ante el estudio según Institución Educativa .....	64
Tabla 18. Lugar de estudio según Institución Educativa .....	64
Tabla 19. Estado físico según Institución Educativa .....	65
Tabla 20. Plan de trabajos según Institución Educativa .....	66
Tabla 21. Técnicas de estudio según Institución educativa .....	66

Tabla 22. Exámenes y ejercicios según Institución Educativa .....	67
Tabla 23. ....	68
Tabla 24. Correlación de Spearman entre las técnicas de estudio y el estrés académico .....	69
Tabla 25. Correlación de Spearman entre la edad y estrés académico .....	70
Tabla 26. Correlación de Spearman entre la edad y las técnicas de estudio.....	71
Tabla 27. Pruebas de chi-cuadrado entre la actitud general ante el estudio y el estrés académico .....	72
Tabla 28. Pruebas de chi-cuadrado entre el lugar de estudio y el estrés académico.....	72
Tabla 29. Pruebas de chi-cuadrado entre el estado físico y el estrés académico .....	73
Tabla 30. Pruebas de chi-cuadrado entre el plan de trabajo y el estrés académico .....	73
Tabla 31. Pruebas de chi-cuadrado entre las técnicas de estudio y el estrés académico .....	74
Tabla 32. Pruebas de chi-cuadrado entre los ejercicios y exámenes y el estrés académico .....	74
Tabla 33. Pruebas de chi-cuadrado entre los trabajos y el estrés académico.....	75
Tabla 34. Pruebas de chi-cuadrado entre la actitud general ante el estudio y el estrés académico, por Institución Educativa .....	75
Tabla 35. Pruebas de chi-cuadrado entre el lugar de estudio y el estrés académico por Institución Educativa.....	76
Tabla 36. Pruebas de chi-cuadrado entre el estado físico y el estrés académico, por Institución Educativa.....	77
Tabla 37. Pruebas de chi-cuadrado entre el plan de trabajo y el estrés académico, por Institución Educativa.....	77
Tabla 38. Pruebas de chi-cuadrado entre las técnicas de estudio y el estrés académico, por Institución Educativa .....	78

Tabla 39. Pruebas de chi-cuadrado entre los ejercicios y exámenes y el estrés académico, por

Institución Educativa ..... 79

Tabla 40. Pruebas de chi-cuadrado entre los trabajos y el estrés académico, por Institución

Educativa..... 80

## Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1. Modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico .....	35
Figura 2. Trilogía de los hábitos de estudio .....	43

**Índice de Anexos**

	Pág.
Anexo 1. Inventario SISCO .....	102
Anexo 2. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) .....	104
Anexo 3. Consentimiento Informado .....	105

### **Resumen**

El presente proyecto evaluó la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de dos Instituciones de educación Superior (IES) de la ciudad de Neiva; para tal caso, se llevó a cabo un estudio no experimental de alcance y corte transversal correlacional. La población objeto fueron estudiantes de los primeros cinco (5) semestres, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia; los instrumentos utilizados fueron: el Inventario SISCO del estrés Académico de Arturo Barraza Macias (2007), validado para población colombiana por Rossana Jaimes Prada (2008) y el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) realizado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015). En cuanto a los estudiantes universitarios presentaron niveles altos de estrés subjetivo percibidos en las actividades y trabajos académicos, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizarlo. Frente a los hábitos de estudio se puede concluir que las dimensiones actitud general ante el estudio, Estado físico, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Exámenes y ejercicios, y, Trabajo presentaron puntuaciones superiores al 60% indicando adecuadas estrategias para el desarrollo de sus actividades académicas; sin embargo, se deben mejorar aspectos relacionados con el lugar de estudio pues mencionan no contar con condiciones físicas adecuadas para el desarrollo de las actividades académicas.

***Palabras claves:*** Estrés, estrés académico, hábitos de estudio, técnicas de estudio

### **Abstrac**

The present project evaluated the relationship between academic stress and study habits in students of two Higher Education Institutions (HEI) of the city of Neiva; for this purpose, a non-experimental study of scope and correlational cross-sectional cut was carried out. The target population were students of the first five (5) semesters, a non-probabilistic sampling by convenience was performed; the instruments used were: the SISCO Inventory of Academic Stress by Arturo Barraza Macias (2007), validated for Colombian population by Rossana Jaimes Prada (2008) and the Habits and Study Techniques Questionnaire (CHTE) conducted by Manuel Álvarez González and Rafael Fernández Valentín (2015). Regarding university students, they presented high levels of subjective stress perceived in academic activities and work, evaluations, and limited time to perform it. Regarding study habits, it can be concluded that the dimensions general attitude towards study, Physical condition, Work plan, Study techniques, Exams and exercises, and Work presented scores above 60% indicating adequate strategies for the development of their academic activities; however, aspects related to the place of study should be improved since they mentioned not having adequate physical conditions for the development of academic activities.

**Keywords:** stress, academic stress, study habits, study techniques.

### **Planteamiento del Problema**

El estrés, según la Organización Mundial de la Salud, a lo largo del tiempo ha dejado de ser visto como un conjunto de aspectos sintomáticos direccionados a una enfermedad, para ser caracterizado en la actualidad, como un estado subjetivo que agrupa variables físicas, culturales, económicas, psicosociales y espirituales que, influyen en el individuo y de las que depende el bienestar de este (Marks, Murray, Evans y Willing, 2008; Oblitas, 2009). Precisamente, aquella situación de bienestar, según la OMS, proporciona en la persona un componente integral y esencial para la salud mental, además se involucran aspectos sociales, mentales, físicos y no solamente la ausencia de enfermedades o trastornos (OMS, 2018).

Se considera que una persona está en una situación de estrés, cuando afronta situaciones que conllevan demandas conductuales difíciles de poner en práctica o satisfacer, por esta misma razón, existen diferentes tipos de estrés que van en relación con las actividades o los momentos en los que se desarrolla el individuo, como por ejemplo, el estrés laboral que es uno de los problemas de salud de más índice en la actualidad ya que afecta a la sociedad, debido a que no solo perjudica a los trabajadores al provocarles algún tipo de incapacidad ya sea física o mental en el desarrollo y desempeño de sus actividades cotidianas sino también a los empleadores y a las organizaciones, ya que, al estudiar esta problemática se ha podido comprobar que los efectos del estrés han llegado a tener alcances en la economía (Peiró y Salvador, 1993).

Existe también un tipo de estrés social que ha sido investigado y que se encuentra en un camino intermedio entre el estrés reciente (es decir, el estrés por sucesos vitales) y el estrés crónico, y es el denominado estrés cotidiano (Sandin 1999; Santed, Sandin, Chorot y Olmedo, 2000, 2001). Este estrés ha tomado fuerza pues la mayoría de las personas no pueden librarse de las contrariedades que cotidianamente brinda la vida, el impacto de ésta sobre la salud física y

mental que dependen de factores como la frecuencia, la situación que vive el individuo a la hora de presentarse dicha contrariedad y el número de estas (Sandin, Bonifacio, 1993).

De igual forma, existe el denominado estrés académico, que representa el resultado de la interacción entre las características de un individuo y las demandas a las que se enfrenta en el contexto académico (Satchimo, Nieves y Grau, 2013).

Autores como Pozos y Radillo; Preciado Serrano; Acosta y Fernández; Aguilera-Velasco y Delgado-García (2014) consideran el estrés como una reacción natural y necesaria para la supervivencia, donde diferentes factores están involucrados incluyendo sobrecarga académica, proyectos de grupo, la competitividad, la falta de recursos tecnológicos, falta de supervisión, o la organización de tiempo insuficiente que produce lo que se llama el estrés crónico (p. 47).

Castillo y Guarino (1998); De Pablo, Baillés, Pérez y Valdés (2007); Guarino y Feldman (1995); Misra y McKean (2000); Misra, McKean, West y Russo (2000), citados por Feldman, Goncalves y Chacón (2009), consideran que la población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes; además, está altamente disponible para realizar estudios que sometan a prueba hipótesis específicas de trabajo en el área del estrés.

El estrés académico tiene su origen en los exámenes, la sobrecarga académica, la personalidad del profesor y en el tener el tiempo limitado para hacer un trabajo, estos constituyen los principales estresores generadores del estrés en estudiantes universitarios, así mismo afirman que conocer estos datos en la institución de educación superior permite mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico (Toribio, Franco, 2016).

La investigación realizada por Cabanach, Fariña, Freire y Ferradás (2013), permite identificar que los exámenes, la sobrecarga de trabajo y las intervenciones en público pueden

generar reacciones estresantes. En este mismo estudio se sostiene que la falta de tiempo para realizar las actividades inherentes al ámbito académico, la sobrecarga de tareas y trabajos de curso, constituyen estresores primarios en la vida estudiantil; es decir, no son las evaluaciones académicas las que generen estrés, sino la relación entre la cantidad de trabajo o de información por aprender y el tiempo del que se dispone para ello, lo anterior haciendo énfasis en los hábitos de estudio con relación al rendimiento académico de los estudiantes.

Por consiguiente, el estrés académico y la tensión generada por el rendimiento académico, la competitividad entre compañeros, las expectativas sobre el futuro y las decisiones relacionadas con la promoción del estudiante, requieren que este asimile una gran cantidad de información en un tiempo limitado, lo cual se asocia con diversos problemas psicológicos, tales como la ansiedad y la depresión (Cabanach, Fariña, Freire y Ferradás, 2013; Gutiérrez, Montoya, Toro, Rosas, Briñón, y Salazar, 2010).

De allí que Aranceli *et al.* (2006); Caballero *et al.*, (2007); citado por Cabanach, Fariña, Freire y Ferradás (2013) argumentan que no son las evaluaciones académicas las que generen estrés, sino la relación entre la cantidad de trabajo o de información por aprender y el tiempo del que se dispone para ello.

Al nivel regional se encuentra la Universidad Surcolombiana que pertenece al sector público la cual maneja un modelo educativo de formación de competencias, con dos componentes, uno básico orientado a formar integralmente al estudiante para sumir los retos y las responsabilidades de la vida personal, ciudadana y social y un componente complementario que hace referencia a lo formativo y que ayuda a la preparación integral a través del estudio de temas culturales, sociales, artes entre otros. Asimismo, se encuentra la Universidad Cooperativa de Colombia del sector privado que maneja un modelo educativo crítico con enfoque de

competencias, que se adapta a las tendencias del mundo, es decir, un currículo crítico en donde los estudiantes puedan a través de los planes de estudio desarrollar competencias, adicional manejan un sistema institucional de evaluación de competencias que le permite a los estudiantes el reconocimiento de las competencias previas y el nivel que deben alcanzar durante todo su ciclo educativo.

En ambas instituciones de educación superior los estudiantes cumplen con sus horas de trabajo presencial en que desarrollan horas cátedras, trabajos grupales e individuales y en los que según el número de créditos deben dedicar cierto número de horas al trabajo independiente.

El conjunto de actividades que se realizan en la universidad, indispensables para superar los retos académicos, son importante fuente de estrés y ansiedad. Para comprender el estrés académico es necesario tener en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales. En general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social. El estrés de origen académico tiene, como otros tipos de estrés, manifestaciones físicas individuales: incremento del pulso, palpitaciones cardíacas, aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las respuestas conductuales frecuentes son: deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol y consumo de sustancias psicoactivas, propensión a los accidentes, ausentismo, propensión a los accidentes, ademanes nerviosos, aumento o reducción del apetito e incremento o disminución del sueño. En cuanto a las respuestas psicológicas destacan: inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí

mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes y destructibilidad (Suarez, Díaz, 2014).

Se encontró que la relación entre depresión y severidad del estrés es estadísticamente significativa y que la prevalencia de la depresión podría llegar al 47,2% de la población estudiada. En consecuencia, el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental (Gutierrez, Montoya, 2010).

La problemática académica de los estudiantes, medida a través del Dusi arrojó la frecuencia de los problemas académicos en estudiantes universitarios en los cuales se pudo evidenciar que los problemas de concentración están en primer lugar con un 68,5%, seguidamente faltar a la universidad (dos días o más al mes) se encuentra en segundo lugar con un 26,8%.

Por otro lado, es importante mencionar que cuando no se establecen unas adecuadas bases de adquisición para el aprendizaje, se generan diversas problemáticas, ya sean ambientales, psicológicas, emocionales y conductuales; que afectan el funcionamiento académico. Dentro de los factores ambientales que pueden influir en un inadecuado desarrollo del aprendizaje se puede encontrar, una mala iluminación, ruidos, temperaturas muy altas o muy bajas que afecten la concentración al momento de llevar a cabo la actividad, incluso la posición que se toma, como los estudiantes se sientan, entre otras, sin embargo, el lugar en el cual se decida estudiar es de preferencia de cada quien, lo importante es que se sienta cómodo para poder realizar y finalizar la actividad establecida.

Considerando la importancia que representan los procesos académicos en las aulas de clase se hace pertinente ahondar en los factores que intervienen en éste, teniendo en cuenta que los hábitos de estudio hacen parte de una de las bases en el proceso educativo. Para ello se

consideran importantes los conceptos de Villota, Escobar & Velásquez, (2015) y Bedolla, (2018) los hábitos son conductas o comportamientos que representan una estructura temporal debido a que pueden aparecer y desaparecer; sin embargo, no son innatos, es decir, no se nace con ellos, sino que se van formando.

Teniendo en cuenta lo anterior se hace necesario hablar de los hábitos que son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida (Hernández, Rodríguez, 2014). Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

La necesidad de poner atención a las deficiencias con las cuales ingresan, fundamentalmente en cuanto a la carencia de hábitos de estudio, lo cual dificulta el proceso de adaptación a las exigencias del nivel educativo superior y el desarrollo de habilidades imprescindibles para la asimilación adecuada del conocimiento.

La detección oportuna de dichas deficiencias permitirá a las autoridades académicas implementar mecanismos de apoyo que no solamente faciliten el aprendizaje, sino que disminuyan los riesgos de deserción, evitando en lo posible frustraciones y otros efectos negativos sobre la vida futura de los jóvenes (Hernández, Rodríguez, Vargas 2012).

Los hábitos de estudio son un buen predictor del éxito académico, que exige a la mayoría de los educandos mejorar las estrategias de aprendizaje. Lo anterior, conduce directamente al planteamiento de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles es la relación entre el estrés académico (al nivel físico, psicológico y comportamental) y los hábitos de estudio en los estudiantes de dos Instituciones de Educación Superiores (IES) de la ciudad de Neiva?

### **Justificación**

Con el desarrollo del presente proyecto investigativo se pretende contribuir no solo teóricamente sobre el tema de estrés académico y su relación con los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la ciudad de Neiva, sino también construir un conocimiento a partir de la información que se obtendrá de los participantes del estudio.

Esta investigación pretende profundizar en uno de los problemas de salud que se han ido evidenciando actualmente y son generados por el estrés, el cual es el resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio académico. Es por esto que, ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control. (Aguila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

Es fundamental como investigadores tener claro los factores de riesgo a los que se están enfrentando los estudiantes cuando se tiene en mayor proporción los estresores que están afectando la salud física, mental y la disminución notable del rendimiento académico.

De este modo el interés de investigar sobre el rendimiento académico y los hábitos de estudio está enmarcado en conocer sus reacciones que afectan el desempeño y determinar la prevalencia que tiene este tema para evitar la deserción académica y así poder divulgar dichos fenómenos, para que profesionales en el tema puedan formular estrategias de prevención en dicho establecimiento educativo y así mismo lograr mitigar esta problemática, teniendo en

cuenta que es un fenómeno que causa sobrecarga emocional, bajo nivel de adaptación e inadecuada toma de decisiones. (Medina, 2014).

Por ende, es importante dar a conocer la información que arrojaron los resultados de esta investigación a los estudiantes, docentes y futuros investigadores de dicha problemática.

La relevancia y trascendencia de esta investigación es que por medio de ella se podrá identificar la presencia de algunas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que generan las situaciones estresantes en los estudiantes y así mismo permitir contribuir con información local a cerca del fenómeno en la ciudad de Neiva (Huila), ya que no se han realizado numerosos estudios sobre este tema y también puedan buscar estrategias y alternativas para poder minimizarlo.

### **Objetivo General**

Evaluar la relación entre el estrés académico (al nivel físico, psicológico y comportamental), los hábitos de estudio y la edad en los estudiantes de dos Instituciones de Educación Superiores (IES) de la ciudad de Neiva.

### ***Objetivos Específicos***

Valorar los niveles de estrés académico en los estudiantes de las dos instituciones educativas.

Identificar los hábitos de estudio en los estudiantes de las dos instituciones educativas.

Comparar los niveles de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes en las dos instituciones educativas

Establecer la relación entre las variables objeto de estudio y la edad

## **Marco Teórico y Empírico**

### **Antecedentes Empíricos**

A partir de las diversas investigaciones sobre estrés académico, se ha podido encontrar varios autores que aportan diferentes o similares resultados respecto a esta problemática.

Toribio-Ferrera y Franco-Bárceñas, (2016), consideran que seguir una carrera universitaria podría desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Frente a esto las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Por ello, el trabajo tenía como objetivo estudiar los estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Su estado del arte se basó en el Modelo Sistémico Cognoscitivista. La población objeto de estudio fueron 60 alumnos de la Licenciatura en Enfermería, a quienes se les aplicó el inventario SISCO de Barraza. Los resultados revelan que los estresores más afectantes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de estas y la personalidad/carácter del profesor

En la investigación realizada por Arribas (2013), el objetivo fue proponer un modelo estructural de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes universitarios. El estudio se hizo con una muestra no probabilística constituida por 138 estudiantes de 1er curso de la Diplomatura de Enfermería. Se desarrolló un instrumento para evaluar el nivel de estrés del estudiante y la intensidad con que percibe los estresores que lo generan en relación con las asignaturas.

Otra investigación sobre las “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres” de autores tales como Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradás en el 2013, quienes refieren que en la actualidad son todavía escasos los trabajos que

analizan el estrés académico universitario desde la perspectiva del género, se aborda el estudio de posibles diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes.

Así mismo, otro estudio enfocado a determinar “Los niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos” de los autores Montes y Pulido en el año 2007, buscaban identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Como primer punto se abordan los elementos de corte conceptual que explican el estrés, de manera particular del que se deriva de las actividades académicas que realiza el estudiantado universitario. Seguidamente, se toca el tema del rendimiento académico y la relevancia que éste tiene para las instituciones educativas. La propuesta metodológica en la que se sustenta el trabajo es de tipo descriptiva, correlacional y transversal ya que la intención se centra en caracterizar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil, así como identificar las relaciones de éste con las variables: rendimiento académico, grado escolar, edad y género.

Del mismo modo, en el estudio sobre las Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos realizado por Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza en el 2008, se enfatizaba evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Otra investigación de Fernández, Hernández y Trianes realizada en el 2015, sobre “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios” buscaba analizar la manera en la cual variables como el optimismo, el

pesimismo, la autoestima y el apoyo social tienen un efecto sobre el estrés académico en estudiantes universitarios.

El estudio realizado por Pozos, Preciado, Fernández, y Delgado, (2014) sobre “El estrés académico como predictor del estrés crónico en estudiantes universitarios” buscaba examinar la correlación y el valor predictivo entre el Inventario de Estrés Académico (IEA) y el Inventario de Síntomas de Estrés (ISE) en estudiantes universitarios, así como su asociación con la edad y género en ambos inventarios. Se evaluó una muestra representativa y aleatoria de 527 estudiantes de una universidad pública en el año 2012.

Igualmente, otra investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios” de los autores Pulido, Serrano, Chávez y Vera, (2011), buscaban identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU, para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución.

Suárez-Montes, & Díaz-Subieta, (2015). Realizaron una investigación titulada “Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior” En ella intentaron precisar cuáles fueron las características del estrés académico que incidía en la salud mental de la población universitaria. Para ello, realizaron revisiones de diversas publicaciones frente al estrés académico, la deserción estudiantil y las estrategias de retención. Los resultados de la revisión se relacionan con los términos de las definiciones de estrés académico, deserción estudiantil y estrategias de retención. Así mismo, se examinan los modelos interpretativos de la deserción estudiantil y se hace una aproximación a las estrategias de retención en la educación superior. Se reseñan experiencias de retención de algunos países del exterior. Con respecto a Colombia se presentan los aspectos relacionados con la deserción estudiantil y los programas de

retención, desde el punto de vista del Ministerio de Educación Nacional y desde la experiencia de algunas universidades con programas consolidados.

La investigación realizada por Satchimo, Nieves y Grau, (2013), sobre los factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios, el objetivo fue abordar el problema de los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios.

A partir de la investigación “Hábitos y técnicas de estudio con relación al desempeño académico” se ha podido encontrar múltiples autores que aportan diferentes resultados respecto a la problemática establecida, de esta manera (Ortega, 2012) realizó una investigación cuyo objetivo es determinar si existe relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del Callao siendo estos su población de estudio, de esta manera la esta investigación llevo a las siguientes conclusiones: La formación y desarrollo de los hábitos de estudio es una responsabilidad compartida del docente, padre de familia, y del estudiante, así mismo afirma que el rendimiento académico es influenciado por la motivación, interés, recursos y estrategias disponibles e interiorizadas por el estudiante, sugiere que Institución Educativa debe diseñar programas para los estudiantes que poseen bajo rendimiento académico, dirigidos a entrenarlos en el manejo, práctica y formación de hábitos de estudio; de igual forma Rivadeneyra y Rosa, (2010) en su investigación titulada “La influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar de las alumnas del 4<sup>to</sup> de Sec de la I.E Nuestra Señora de Montserrat de Lima” tiene como objetivo Comprobar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de las alumnas del 4<sup>to</sup> de secundaria de la I.E “Nuestra señora de Montserrat” de Lima, y dentro de su estudio le permitió llegar a la conclusión de que existe relación significativa moderada entre hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación integral, de manera

general se identificó una mediana presencia de hábitos de estudio siendo los más arraigadas la planificación adecuada, ambiente de estudio donde el rendimiento se ubica entre excelente y bueno en mayor porcentaje.

Por otra parte, Pérez (2013) en su investigación “la participación de los padres de familia es efectiva para mejorar el rendimiento escolar” realizada a estudiantes del Nivel Primario de la Escuela Oficial Urbana Mixta de la Zona 3, Playa Grande Ixcán, Quiché de la cual tiene como objetivo Contribuir con estrategias para la participación de los padres de familia como medida efectiva para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del nivel primario, el propósito que tiene con la investigación es lograr identificar las causas que obstaculizan la participación de los padres de familia en la educación de los hijos y que generan resultado como el bajo rendimiento académico de los estudiantes, esta investigación concluyo de la siguiente manera: logró determinar que existe poca presencia y participación de las madres y padres de familia en la escuela, lo cual significa que hay poco interés de los padres en la educación de sus hijas e hijos, además, los padres únicamente les dan tiempo libre a los hijos para que hagan las tareas.

Pineda & Alcantara, (2017), en su estudio titulado “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios” determinaron la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra de una institución universitaria privada de San Pedro Sula, durante el año académico 2016. El estudio fue desarrollado siguiendo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y diseño transversal. La muestra fue probabilística no experimental constituida por 238 estudiantes. El instrumento de recogida de información empleado fue el de hábitos de estudio de Mena, Golbach y Veliz (2009), proporcionando una confiabilidad de 0.89 que evalúa cinco dimensiones: organización de horarios, metodología de estudio, comportamiento frente a un examen, factores internos y

motivaciones para aprender; y disposición para enfrentarse a problemas algebraicos. Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación estadísticamente significativa, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan álgebra.

Por último, para Zárate-Depraect, (2018) en su investigación titulada “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud” intentaron analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud. Se llevó a cabo un estudio de corte cuantitativo, con un diseño transversal correlacional, la muestra estuvo conformada por 741 estudiantes de primer año de licenciatura en medicina general, seleccionada aleatoriamente. Como instrumento se utilizó el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Dentro de los principales hallazgos encontrados se encontró relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

### **Antecedentes Teórico**

Teniendo como referencia los orígenes del término estrés, cabe mencionar que éstos datan del siglo XIV, donde tal concepto fue acuñado a partir de la palabra latín *stringere*, que traducía tensar o estirar; posteriormente, tal traducción fue acogida y utilizada por el idioma inglés, (*Strain*: tensión) para hacer referencia a la opresión, la adversidad y la dificultad (Oliveti, 2010).

A lo largo del tiempo se ha dado un vuelco al concepto del estrés; en este sentido, la OMS (Organización Mundial de la Salud) define el estrés, como un estado subjetivo que agrupa diversas variables, entre ellas, las físicas, culturales, económicas, psicosociales, entre otras que, contribuyen o alteran la calidad de vida del individuo, afectando aspectos sociales, psicológicos y físicos que hacen parte del componente integral en la salud mental. Así pues, es posible

observar que se ha dejado de lado la concepción de definir al estrés como una agrupación de aspectos sintomáticos direccionados a una enfermedad. (Marks, Murray, Evans y Willing, 2008; Oblitas, 2009).

El estrés es considerado como uno de los factores de mayor auge en las investigaciones en el área de la psicología, específicamente debido a las consecuencias que puede generar en el organismo, de tal modo que puede contribuir en la aparición de cierto tipo de enfermedades, afectar el desempeño de la persona en general y comprometer su nivel de adaptación ante situaciones complejas. (Feldman et al., 2008).

Ahora bien, en lo que respecta a la participación del componente fisiológico en el estrés, éste representa precisamente la “reacción que el organismo tiene debido a la situación a que se ve enfrentado los mecanismos de defensa del individuo y una situación amenazante” (Pozos et al., 2014, p. 47); a la vez es posible experimentar varios factores sintomáticos tales como, nerviosismo, tensión, cansancio, inquietud, etc. (Montes y Pulido, 2007).

Por otro lado, en cuanto al desempeño en general de las personas, en la forma de actuar y adaptarse en algunas situaciones difíciles, cuando se percibe un desequilibrio entre las demandas ambientales y los recursos personales, Satchimo, et al, (2013) afirma:

El estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estrés o esfuerzo, cuando afronta situaciones que conllevan demandas conductuales difíciles de poner en práctica o satisfacer. (P. 147)

El estrés se identifica como un conjunto de consecuencias generadas por un proceso neuroendocrino, inmunológico, emocionales y conductuales del individuo en condiciones que

revelan una demanda de adaptación mayor para el sujeto que se percibe como amenaza para su integridad biológica o psicológica. (Gutiérrez, 2010).

Por consiguiente, el estrés surge a partir de la relación de la persona y el entorno, ya que siente una amenaza por su calidad de vida. Lazarus (2000), citado por Arribas (2013), propone que el estrés y las emociones se generan de manera entrelazada. De acuerdo con lo mencionado anteriormente es importante resaltarlo como un fenómeno de interacción a partir de la relación única que cada individuo mantiene con el ambiente. (Arribas, 2013).

Olivete (2010) implementó el modelo de estrés múltiple, el cual incluye factores fisiológicos que el individuo aporta como respuesta a las diversas demandas estresantes a las que se ve expuesto, al igual, a las consecuencias perjudiciales que, a nivel orgánico, se pueden generar a causa de la exposición prolongada a tal estresor.

A lo largo de los años se han desarrollado diversas investigaciones acerca del estrés, por lo que además de lo propuesto por Cannon y Selye, se conoce una nueva dimensión psicosocial del estrés donde se incluyen factores presentes dentro del ambiente social, laboral y educativo que, de una u otra forma intervienen positiva o negativamente en la salud y el bienestar en los sujetos. Por su parte, Ivancevich y Matteson (1989; citados en Oliveti, 2010), exponen tres maneras diferentes de definir el estrés: la primera se enfoca en el papel que desempeñan los estímulos, la segunda direccionada en la respuesta y una última forma, involucra la relación que existen entre los anteriores. De esta forma, el estrés fundamentado desde los estímulos se define como un conjunto de fuerzas externas presentes en el medio físico o social que, tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre el individuo. (Oliveti, 2010).

En suma, el estrés con relación al modo de respuesta supone, desde la perspectiva de Bittar, (2008, citado en Oliveti, 2010) que “éste es la respuesta fisiológica o psicológica que

manifiesta un individuo ante un estresor ambiental externo o interno” (p. 26). Ahora bien para Labrador y Crespo (1993, citado en Oliveti, 2010), distinguen tres niveles diferentes en la respuesta de estrés: un primer nivel cognitivo, el cual involucra los procesos subjetivos en la evaluación que el sujeto realiza de la situación; un nivel fisiológico que hace alusión a la actividad ejercida por los ejes neural, neuroendocrino y endocrino y, por último, el nivel motor, que corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación. Finalmente, el término estrés puede ser definido desde la relación del estímulo y la respuesta, en este caso el estrés, se convierte en, “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos...” (Ivancevich & Matteson, 1989; Bittar, 2008, p. 18; citado por Oliveti, 2010, p. 26).

Según Selye (1936; citado en Oliveti, 2010), el estrés puede entenderse a partir de dos concepciones distintas: el distrés y el eustrés. El primero de ellos se refiere al estrés negativo, es decir, aquel estrés de tipo perturbador que genera malestar en el individuo; por su parte, el eustrés enfatiza a la presencia de estrés que puede dar como resultado consecuencias positivas o constructivos en el sujeto. Por consiguiente, se presume que el estrés no es el resultado de los estímulos provocadores, sino que es la percepción o evaluación cognoscitiva que el individuo hace frente al estresor, lo que ocasiona el estrés, lo cual se le conoce, según Lazarus y Folkman(1984; citado en Oliveti, 2010), como la valoración cognitiva, debido a que involucra una serie de pasos: lo primero, es que el sujeto evalúa las consecuencias que tal situación estresante representa para él mismo (valoración primaria), luego se valora si la situación es percibida como una amenaza para lo cual, la persona disminuye las consecuencias negativas del suceso, gracias a distintos recursos que halle (valoración secundaria). (Oliveti, 2010)

Considerando la caracterización que se conoce del estrés, es pertinente ahondar en aquel al que se hace mención en la presente investigación, específicamente aquel que genera malestar en el individuo dentro del contexto académico. Barraza (2006), considera al estrés académico dentro de la categoría del distrés. (Pardo, 2008; p. 9).

Dentro del abordaje que requiere el estrés académico, se considera especialmente el ambiente universitario debido a que la población vinculada en esta etapa es mayormente expuesta a distintas situaciones generadoras de estresores como son los problemas económicos, intensidad horaria, sobrecarga académica, relaciones interpersonales, dificultades académicas, entre otras. (Oliveti, 2010). Con base en investigaciones llevadas a cabo entre 1996 y 2006, Barraza (2007), expone que coexistieron tres conceptualizaciones diferentes con relación al estrés académico. La primera fue expuesta por González et al., (1997) y Rovira (2002) y se enfoca en el papel que desarrollan los estresores. En segundo lugar, se conoce la conceptualización expuesta por Correché y Labiano (2003) y Viñas y Caparrós (2000), en donde se les da mayor énfasis a los síntomas. Finalmente, se conoce el modelo transaccional propuesto por Barraza (2004) y, Navarro y Romero (2001) en donde se consideran no sólo las respuestas fisiológicas sino, además, los acontecimientos vitales que se puedan presentar, los factores socioambientales y algunos aspectos personales que en conjunto pueden contribuir negativa o positivamente en los efectos que se pueden generar del estrés, respecto a la salud mental. (Martín, 2007; Oliveti, 2010). Las teorías de Lazarus & Folkman son las que actualmente tienen mayor vigencia, a pesar de que el término estrés académico haya sido definido por varios autores. Así, Barraza (2005) define que el estrés académico se da especialmente en los alumnos pertenecientes a la educación media superior y superior, en donde es posible encontrar estresores vinculados específicamente con las actividades del ámbito escolar. (Oliveti, 2010).

A Orlandini se le imposibilita diferenciar entre las etapas educativas de los educandos, por lo que en 1999 plantea la posibilidad de que la persona al encontrarse en un periodo de aprendizaje entre el grado preescolar hasta el nivel universitario se vea expuesta a una inminente tensión individual o grupal, a lo que se le conoce como estrés académico. Por su parte, el investigador García (2004) considera que, si se habla del estrés académico, es pertinente dirigir el concepto hacia los procesos afectivos y cognitivos, con base en que el estudiante presenta una diversa gama de respuestas con relación al impacto que los estresores académicos le producen, evidenciando así, una percepción subjetiva del estrés. (Oliveti, 2010).

Barraza (2006) considera al estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se presenta debido a condiciones que demandan esfuerzo académico y que son vistas por los educandos como estresores (input); cuando los estresores identificados provocan alteración en el equilibrio sistémico, se concibe una situación estresante que ocasiona en el sujeto, una serie de manifestaciones e indicadores de desequilibrio que son reflejados por los síntomas; el output característico del modelo sistémico, se presenta cuando la inestabilidad exteriorizada por el alumno, lo lleva a realizar acciones desafiantes ante la situación desequilibradora (Oliveti, 2010).

Se destacan las concepciones que con anterioridad se han desarrollado, sin embargo, las tres perspectivas que Barraza (2007) propone, solventan el presente trabajo, debido a que cada una de ellas posee una estructura teórica diferente: de esta forma, se presenta en primera instancia el enfoque teórico del estrés, el cual basa su fundamento en los trabajos desarrollados por Selye (1956) y Cannon (1935). En segundo lugar, los enfoques conceptuales del estrés plateados por Travers & Cooper (1997) y Trianes (2002), exponen que éste puede estudiarse con

relación entre los estresores, los síntomas y enfocándose en la interacción contexto-individuo. (Oliveti, 2010).

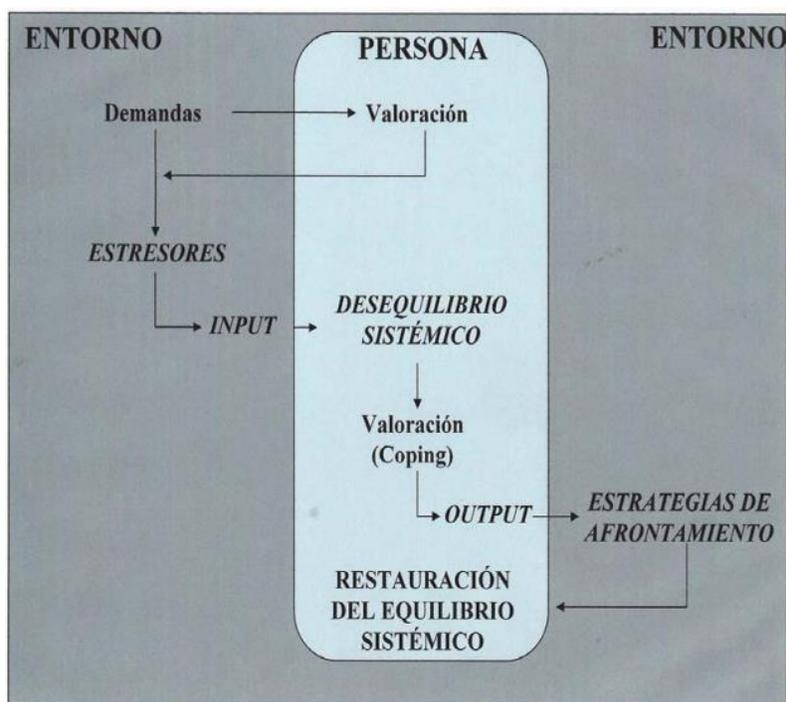
Al presentarse el estrés académico como un campo novedoso en la investigación, actualmente no hay registros de una teoría formulada de manera general para el estudio de este, por lo cual se considera el modelo que Barraza en el 2006 plateó, para entender de forma conceptual el fenómeno del contexto académico. Tal modelo se conoce con el nombre del modelo sistémico cognoscitivista, el cual se rige y es fundamentado por la TGS propuesta Bertalanffy en 1991 y por el modelo transaccional de estrés. En consecuencia, surge el modelo sistémico cognoscitivista solventado por dos supuestos: el primero de ellos, el sistémico, expone lo que se genera al momento en que el ser humano se ve inmerso dentro de un sistema abierto, lo cual presenta un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico dentro del entorno. Con base al supuesto cognoscitivista, se conoce sobre la existencia de una mediación en la relación individuo-entorno; así, se da un proceso de valoración cognitiva de las demandas (entrada) y de los recursos internos necesarios para hacerles frente (salida) (Barraza, 2006, p. 3, citado por Oliveti, 2010).

El modelo de Barraza es posible analizarlo de forma sistémica, considerando lo siguiente: en primer lugar, el entorno le presenta al individuo un conjunto de demandas, para que éste realice su proceso de valoración de estresores, con base a sus recursos internos. Tales estresores representan aquello que ingresa (input) al individuo (sistema), generando una inestabilidad sistémica entre la relación sujeto – entorno. A partir del desequilibrio, se da lugar al 2° proceso de valoración específicamente en lo que concierne al afrontamiento dado a la situación estresante. Lo anterior, da lugar a que el sistema (individuo), responda con estrategias de afrontamiento (output) para que, en conclusión, el sistema recupere su estabilidad (homeóstasis);

dado el caso que no se genere un equilibrio, el sistema ejecuta un tercer proceso de valoración que conlleva un ajuste de estrategias. (Oliveti, 2010).

### Figura 1.

*Modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico*



Tomado de: Barraza, (2006; p. 124).

Dentro del estrés académico es posible identificar ciertos estresores, los cuales Muñoz (2012) entiende como aquellos factores del contexto académico, que presionan o sobrecargan de distintas maneras al educando. En este sentido, Jackson en 1968 expone que dentro de los aspectos que generan estrés académico se pueden encontrar: sobrecarga de actividades curriculares, mayor demanda de concentración y atención para los compromisos requeridos, la exposición a las distintas evaluaciones, superpoblación en las aulas de clase, etc. (Oliveti, 2010) Posteriormente, en la década de los 80, Kohn y Frazer reconocen que dentro de los estresores académicos más importantes se encuentran, las notas finales, aumento de trabajos extracurriculares, época de exámenes. Ahora bien, de acuerdo con el modelo expuesto por

Barraza y sus investigaciones, los Estresores se pueden clasificar de dos formas; por un lado, se encuentran los Estresores que se abordan de forma general, entre los que incluyen los académicos, los cuáles comprenden acontecimientos vitales del individuo como separaciones, enfermedades, fallecimientos (Navarro & Romero, 2001).

También el estrés se genera a partir de las demandas propias del contexto académico y posee un potencial efecto negativo sobre el proceso de aprendizaje del estudiante, por esto el estrés académico se dice que es aquel que se produce a partir de las demandas del ámbito educativo, donde:

Los estudiantes se enfrentan a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica y pérdida de control sobre el ambiente. (Feldman, et al, 2008)

Aunque también puede ser visto como una reacción natural y necesaria para la supervivencia en estas áreas, donde los diferentes factores están involucrados incluyendo sobrecarga académica, proyectos de grupo, la competitividad, la falta de recursos tecnológicos, falta de supervisión, o la organización de tiempo insuficiente que produce lo que se llama el estrés crónico (Pozos et al, 2014).

Cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar. Por ejemplo, el entorno Universitario que representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a lo que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente es potencialmente generador de estrés (Martin, 2007).

Por esto, es un tema al que se debe otorgar importancia por el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes y, en especial, de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, se observó que los principales estresores están basados e ilustrados en la Escala de Estresores Académicos (E-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico (CEA) elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro (2014).

El primer factor está constituido por aspectos deficitarios en el proceso de enseñanza desarrollado por los profesores y que se ha denominado “Deficiencia Metodológica del Profesorado”. En el segundo factor, se refieren a la “Sobrecarga del estudiante”, relacionada con la percepción de que las demandas académicas resultan excesivas y la escasez de tiempo para abordarlas. El tercer factor está relacionado con todo tipo de intervenciones ante los demás (salir a la pizarra, hablar en voz alta en clase, realizar una exposición...), por lo que se consideró adecuado denominar a este factor como “Intervenciones en público”. El cuarto factor está relacionado con un ambiente social académico percibido como desfavorable para el estudiante - “falta de apoyo de los compañeros”, “la ausencia de un buen ambiente en clase” o “la excesiva competitividad existente en clase”.

Un quinto estresor es, “No sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y trabajo” o “Los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación, ni el esfuerzo desarrollado”, permite poner de manifiesto la percepción de “Falta de control sobre el propio rendimiento académico” por parte del estudiante. El sexto factor, denominado “Carencia de valor de los contenidos”, el estudiante valora el grado de preocupación que le produce aquello que está estudiando carezca de interés, utilidad futura, valor práctico, etc. Dentro del séptimo factor se observa la falta de control sobre su rendimiento - el estudiante

manifiesta sentirse perdido y poco capaz para hacer frente a las demandas académicas. Por consiguiente, se consideró adecuado referirse al mismo en términos de “Inseguridad respecto del propio rendimiento académico”. El octavo factor está constituido a los “Exámenes” (hablar sobre ellos, prepararlos, su proximidad, etc.). Finalmente, el noveno factor está referido a la “Imposibilidad de participar en decisiones respecto del propio trabajo académico” (opinar sobre el procedimiento de evaluación o sobre la metodología de enseñanza y elegir materias) (Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro, 2014).

Por su parte, el termino hábitos de estudio es visto como el método que emplea el estudiante para adquirir conocimiento ayudando así a tener un mejor aprendizaje, generando en él aptitudes que eviten la desconcentración o distracciones en los momentos que están establecidos para el estudio, por otra parte y teniendo en cuenta que el estudiar adecuadamente es fundamental para el desarrollo satisfactorio del estudiante y que el aprendizaje es una de las actividades fundamentales en el desarrollo de los niños, y adolescentes; puesto que es uno de los procesos de adquisición de habilidades y conocimientos que se van generando durante el transcurso de su enseñanza, de acuerdo con (Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan *et al* 2011) quienes mencionan que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no tenga buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otros, debido a sus acertados hábitos de estudio, de esta manera el error que más se logra encontrar en los estudiantes es el memorizar sin comprender.

Además, Mahilo et al (2006) retomado por Montesinos (2018) menciona que el fracaso escolar sigue en aumento y destaca dos causas principales muy por encima de todas las demás: a) falta de motivación y adicción a los malos hábitos de estudio, b) la segunda se debe a los malos hábitos de estudio arraigados en los escolares, unas veces porque se insiste demasiado a que

“estudien” y demasiado poco en enseñarles “cómo se estudia”.

De esta manera, es importante mencionar que el ministerio de educación entiende el rendimiento académico como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (MEN, 2001), por otro lado El rendimiento académico se entiende como la relación entre el proceso de aprendizaje y sus resultados tangibles en valores predeterminados (Navarro, 2003).

De acuerdo con lo anterior es importante que los estudiantes tengan un acompañamiento y asesoría constante para que se empiecen a generar diferentes hábitos y técnicas, dando como resultado un buen desarrollo del aprendizaje, y siendo auto eficaces ante la curiosidad de nuevos conocimientos los cuales serán vistos como nuevos retos a los cuales se verán expuestos generando seguridad en temas académicos que presentan alguna dificultad al momento de realizar la tarea.

Es importante tener en cuenta que en muchas de las instituciones educativas no se logra evidenciar la utilidad de hábitos y técnicas de estudio que les permiten a los estudiantes tener una mejor eficacia en su rendimiento académico y su manera de adquirir conocimiento fuera de los horarios de clase por consiguiente y según Carrasco y del Barrio (2002) las creencias sobre la eficacia están relacionadas con los logros humanos y a un incremento de la motivación, que influye positivamente en lo que las personas piensan, sienten o hacen aumentando así su compromiso con el proceso educativo, es por esto que muchos de los alumnos que ponen en práctica las técnicas de estudio tiene un mejor rendimiento durante su camino escolar teniendo la capacidad de responder a diversos acontecimientos escolares de una manera adecuada, por otra parte los mismo docentes aseguran que muchos alumnos no optan por hacer uso de técnicas y/o

hábitos de estudio, lo cual se refleja en el mal manejo de la toma de apuntes, sus calificaciones, la calidad de trabajos que entregan como actividades escolares y en muchas ocasiones esto se refleja en la imposibilidad que tiene el alumno al tomar una iniciativa por decisión propia.

En relación con lo anterior es difícil notar la mejora de la forma de estudio de los alumnos debido a la mentalidad errónea que tienen al utilizar el ensayo- error lo cual se ve reflejado en el método que optan por utilizar cuando necesitan de aprender algo de manera rápida o simplemente piensan que el estudiar adecuadamente va ligado al leer, repetir y memorizar siendo la razón más identificada en los estudiantes a la hora de estudiar.

Según la teoría cognitivo- social de Bandura los individuos califican e interpretan sus propias experiencias y sus procesos de pensamiento, debido a esto es que cada alumno tiene la libertad de escoger su técnica o hábito de estudio que le sea más útil o que le dé mejor beneficio durante el transcurso de su vida educativa, pero eso no indica que no pueda hacer cambios de herramientas de estudio en cualquier momento en caso de tener fallas con la que escogió de primero, cuando se presenta alguna duda en el estudiante acerca de la mejor manera de llevar su aprendizaje indica la baja eficacia o importancia en las diferentes actividades que se realicen dentro del salón de clase.

Es importante tener en cuenta que la adquisición de los hábitos y técnicas de estudio van ligadas al interés que presente el alumno por su aprendizaje y la manera en que el docente refuerza su utilidad de esta manera Grajales (2002; citado por Cartagena, 2008) sostiene que la formación adecuada de los hábitos de estudio influyen significativamente en el rendimiento académico y en el conocimiento de los alumnos, es decir que con una buena elección de la herramientas de estudio el alumno tendría un mejor desempeño escolar evitando así el fracaso del año escolar o retrasando el terminar sin la necesidad de repetir ningún grado.

Desde otra concepción, se da cuenta de la existencia de otros estresores que exclusivamente pertenecen al enfoque académico, así se distinguen dos tipos: los generales y los específicos; los primeros no son privativos de una carrera o nivel, mientras que los específicos corresponden a los estudiantes de una profesión en particular. (Oliveti, 2010)

De forma complementaria, para entender el estrés académico es necesario conocer la sintomatología que lo rodea, tanto en sus respuestas fisiológicas, psicológicas, afectivas y de la conducta. (Oliveti, 2010). Así Barraza, describe que entre las físicas se pueden generar respuestas tales como: dolor de cabeza, cansancio o fatiga, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), hipertensión, dolor de espalda, insomnio, disminución del deseo sexual, sudoración excesiva, desórdenes alimenticios, etc. Considerando los síntomas que alteran el bienestar psicológico, se pueden describir: ansiedad, tristeza, irritabilidad excesiva, falta de autoestima, sensación de inutilidad, minusvalía, bajo estado de ánimo, etc. (Barraza, 2005) De acuerdo con Oliveti, entre los síntomas de la conducta manifiesta, se espera encontrar que la persona muestre comportamientos como: fumar compulsivamente, fallas en la memoria, aislamiento, conflictos frecuentes, desgano, incremento o mitigación en el consumo de alimentos, indiferencia hacia los demás. (Oliveti, 2010).

Precisamente en sus distintas respuestas, es que el individuo pone de manifiesto que la tensión generada por las demandas académicas involucra un factor más de predisposición en los estudiantes y es el hecho de contar con los hábitos de estudio adecuados para el proceso académico, por lo tanto, es pertinente entender el abordaje que se le da a los hábitos de estudio, en relación con el estrés académico. El diccionario de la Real Academia Española (2019) un hábito es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Por otra parte, Ander-Egg (2016) define al

hábito como la disposición o manera de proceder y conducirse, relativamente estable. Se adquiere frecuentemente por la vía de repetición y se concreta, en cierta medida, automáticamente, es decir, con poca o ninguna intención consciente, casi sin pensarlo. Suele confundirse con la costumbre; sin embargo, el hábito difiere de ella: la costumbre es la repetición regular de actos, se trata de un hecho objetivo; el hábito, en cambio, es una disposición subjetiva, que puede ser producto o resultado de la costumbre.

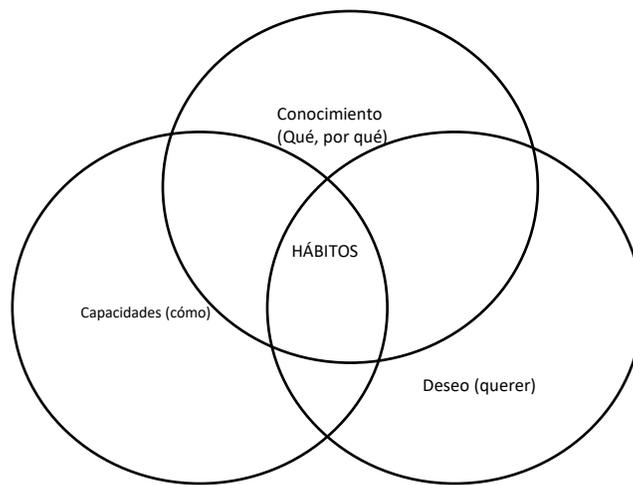
Zarate y su equipo (2018) definieron los hábitos de estudio conductas académicas como las acciones que ejerce el estudiante para ser competente. Al practicar dichas acciones implica que el estudiante es autorregulado y comprometido con su proceso de aprendizaje. La investigación que llevo a cabo este autor tenía como objetivo analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud, en ella encontró que solo el 36.82% de los estudiantes universitarios de primer año de licenciatura de medicina general de Sinaloa poseen hábitos de estudio adecuados. Este dato coincide con los resultados argumentados en el ámbito nacional (Veracruz) e internacional (Perú, Colombia y Chile), los cuales afirman que existe una carencia de hábitos de estudio en los estudiantes. Reforzar de forma constante los hábitos de estudio, como el uso adecuado del tiempo para estudiar y descansar, planificar y cumplir con actividades académicas (leer, hacer resúmenes, síntesis, textos argumentativos, organizadores gráficos, tomar apuntes, estar concentrado en clase) y auto verificar el cumplimiento de las tareas, son hábitos que pueden prevenir situaciones estresantes y asegurar el éxito en los resultados evaluativos. Esto es importante debido a que se encontró que solo el 44,18% de los estudiantes universitarios de primer año se preparan para los exámenes y el 36,03% escuchan y están atentos en clase.

Los hábitos de estudio se obtienen por medio de la constancia y perseverancia, teniendo una manera de organizarse mental y físicamente para alcanzar un fin explícito de modo eficiente. Cuando el sujeto (estudiante universitario) acepta de manera voluntaria que desea estudiar, progresa la concentración y la atención, que tiene como resultado aumentar el rendimiento del sujeto. Por ende, para ser un sujeto eficaz es preciso que se programe en los quehaceres. "Los hábitos de estudio son la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden" (Martínez, Pérez y Torres, 1999).

Covey en 1989, puntualiza el hábito como "una intersección de conocimientos representada por el paradigma teórico, que responde al qué hacer y el por qué, la capacidad es el cómo hacer y el deseo la motivación es el querer hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere de éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es imprescindible referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la cohesión e interacción que debe existir en cada uno de ellos."

## Figura 2.

### *Trilogía de los hábitos de estudio*



*Tomado de:* Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Argentina Editorial Paidós. Covey (1989, p. 29)

Para Belaunde Trilles, Inés en 1994, hábitos de estudio hace referencia “al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir, la rutina natural de instruirse permanentemente, de esta manera, los sujetos se organizan en cuanto a tiempo, técnicas, espacio y métodos a los cuales recurren tener una activa y positiva formación académica. De esta forma, Quelopana (1999) manifiesta que el hábito “es una costumbre para hacer algo de manera natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; ninguna persona nace con el hábito, él se va desarrollando y adquiriendo por medio de la persistencia; seguido a esto Poves (2001) señala que el hábito de estudio “es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente.” (p. 72)

Según Hernández (1988) son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio; cada una de éstas proporciona elementos que permiten un adecuado desenvolvimiento del estudiante en el que hacer educativo, así como en su contexto personal. (p. 58)

Por su parte Belaunde (1994) considera que los hábitos de estudio como: el concepto de hábito de estudio está referido al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer educativo, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en el que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar. (p. 49).

En vista de las contribuciones de los autores antes mencionados, se asume que los hábitos se adquieren a través de la repetición y la acumulación de acciones porque entre más se estudie y se haga regularmente en el mismo lugar y a la misma hora, se podrá arraigar e interiorizar el

hábito de estudio. El estudio es un proceso consciente que requiere tiempo y esfuerzo. Lo anterior incluye la conexión con el contenido, es decir, involucra la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto. Este proceso está orientado al cumplimiento de metas, por lo que el estudio se basa en objetivos y metas establecidas que se alcanzarán en un tiempo determinado.

Para Ocaña (2010) el hábito es el medio para lograr incorporar diferentes comportamientos a la vida. Debido a que el hábito se desarrolla a través de la repetición, es posible para las personas adquirir cualquier hábito mediante el mecanismo de autoarranque. Este mecanismo es el factor de automotivación. Las personas pueden atender a su automotivación cuando una idea de acción aparezca en su conciencia, impulsándolos a actuar inmediatamente. El éxito de la adquisición de un hábito es el resultado de la práctica constante de acciones dirigidas a un objetivo. Es importante fijar objetivos ya que por medio de estos se pueden trazar puntos de revisión y análisis de las acciones ejecutadas en pro de un fin. Para fijar objetivos en la adquisición de un hábito hay cuatro factores a tener en cuenta: El primero es anotar o escribir dicho hábito que se desea adquirir, entre ellos la finalidad o propósito de incorporarlo a la vida. En segundo lugar, se encuentra la fijación de límites, especificar el tiempo para alcanzar el objetivo. El tercer factor es la imposición de normas elevadas, debido a que adquirir un hábito puede ser un poco difícil es importante siempre concentrarse en el objetivo, fijándose metas altas con el fin obtener resultados satisfactorios. Finalmente, también es importante el factor es la autopercepción, las personas que piensan de sí mismos como capaces o determinados les ayudará e impulsará de manera efectiva en el cumplimiento de metas a corto y largo plazo (Ocaña, 2010).

Se entiende por hábitos de estudio como un conjunto de acciones realizadas de manera frecuente por el estudiante en su quehacer académico, las cuales le permiten aprender de manera

constante. Los hábitos implican la forma en la que el estudiante organiza su tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar. Tales elementos son importantes en el ámbito educativo debido a que tienen una vinculación estrecha con el rendimiento académico de los estudiantes (Cruz Núñez & Quiñones Urquijo, 2011). Con relación a esto, Nikell (2018) considera que los hábitos de estudio son las prácticas habituales que realiza un estudiante para aprender, ejecutando acciones de organización de tiempo y espacio, métodos y técnicas para estudio, así como acciones de disciplina y dedicación. Sin estas acciones el estudiante no logrará adquirir los aprendizajes esperados, lo que podría causar estrés, es decir, manifestará de manera física, psíquica o comportamental su inconformidad frente a las demandas académicas que no han sido afrontadas de manera asertiva.

La importancia de los hábitos de estudio reside en el aprendizaje que se lograría obtener mediante ellos. Para que el aprendizaje sea eficaz debe ser ordenado y claro, debe incluir memorización de contenidos, pero principalmente la comprensión de estos mediante la lógica, la reflexión y profundización. El estudio es una actividad intelectual a partir de la cual el estudiante valora y comprende contenidos específicos, fijando dichos contenidos en su memoria, recordándolos posteriormente para aplicarlos en contextos reales es por esto por lo que, para lograr un aprendizaje eficaz, es decir, ejecutar la actividad de estudio de forma asertiva y efectiva cada aprendizaje debe ponerse en conexión y relacionarse con lo aprendido anteriormente. Es más efectivo aprender contenidos teóricos cuando están vinculados a su aplicación y utilidad real. Un factor importante dentro de los hábitos de estudio es la programación, esta es la herramienta de mayor utilidad para obtener buenos resultados. Programar el estudio implica asignar tiempos a las diversas actividades, contando con que parte de ese tiempo una persona tendrá que dedicarse

también a otras ocupaciones. Es necesario anticipar que pueden surgir situaciones imprevistas que requieran un ajuste de lo inicialmente programado (Ballenato, 2007).

Es importante resaltar que los hábitos de estudio se logran adquirir con constancia el cual llega a una organización ya sea física como mental para así mismo lograr a un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta voluntariamente que quiere estudiar, mejora la concentración y la atención, por lo tanto, para ser un estudiante eficiente se debe programar el trabajo escolar. Para el desarrollo de los hábitos es claro que el ejercicio es necesario, pero así mismo la práctica no conduce el aprendizaje y saber si está haciendo lo correcto o no alentará a las personas a cambiar sus comportamientos y mejorando la eficiencia del aprendizaje.

A continuación, se presentan algunas posturas frente a lo que el docente debe hacer para que el estudiante pueda mejorar en su proceso de enseñanza-aprendizaje, tal es el caso de Mira y López, (2000) señala que:

el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza. (p. 116).

Ahora bien, no solo es el quehacer del docente como facilitador del desarrollo académicos de los estudiantes, sino, el trabajo articulado que la institución educativa genere para el desarrollo de las actividades propuestas dentro de los planes de estudio y que facilite el aprendizaje a través de las herramientas que producen los docentes y los currículos planteados para cada curso. De acuerdo con lo anterior, se cree que la formación de estos hábitos requiere un proceso ya sea de enseñanza como práctica al momento de realizarlos. Para realizar esto cabe

resaltar que un maestro con capacidad de práctica educativa primero enseña a sus alumnos a estudiar y movilizar permanentemente su energía mental para así fortalecer su proceso de aprendizaje, a través del conocimiento y enseñanzas el cual crea un espacio para que los estudiantes descubran su mejor momento para estudiar, realizar horarios de estudio, usar el tiempo libre, combinar períodos de estudio sin distracción y demostrar que organizar el tiempo es rentable.

Los autores Tapia (1998) y Hernández (1998) proponen algunos métodos que permiten desarrollar los hábitos de estudio:

Tapia (1998), propone tres tipos de métodos: El método total es muy efectivo cuando se trata de estudiar temas cortos. Su técnica requiere leer todo el tema de principio a fin utilizando una lectura integral; releer un número suficiente de veces, dependiendo del grado de dificultad del tema, hasta que se logre la comprensión; Y comprender la idea general del tema, el método de la parte es excelente para estudiar temas extensos. La técnica para seguir consiste primero en considerar cada párrafo tantas veces como sea necesario para comprender su significado y hacer lo mismo con cada párrafo hasta concluir el tema y el método mixto, llamado así porque intervienen los dos anteriores, en un punto se estudió utilizando el método total y en otro, el método parcial; se recomienda en el estudio de temas muy extensos (p. 84).

Por su parte, Hernández (1998), afirma que: El método de estudio EPLERR es una guía para ayudarlo a aprender de manera activa y significativa. Sus iniciales responden a los verbos explorar, preguntar, leer, esbozar, recitar y resumir; guía el estudio de manera organizada y sistemática, es efectivo solo si tiene el propósito de mejorar la forma en que está aprendiendo, no es suficiente para poder aprender y quiere aprender, es necesario saber cómo aprender, es decir, posee la capacidad de aprender; tener la voluntad de aprender, estar motivado y mostrar una

actitud predispuesta hacia el estudio; y saber aprender, tener conocimiento de cómo hacer el trabajo. (p. 68)

## Metodología

### Tipo de Estudio

Para el desarrollo del proyecto de investigación se plantea el enfoque cuantitativo, el cual utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas, de igual forma, este enfoque se basa en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (Grinell, 1997; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Para tal fin se realizará una Investigación de tipo no experimental con diseño transversal descriptivo-correlacional, se hace necesario aclarar el alcance de la investigación “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (Hernández *et al*, 2014). Es decir, que primero se mide cada una de las variables (estrés académico, hábitos de estudio y rendimiento académico), y después se analizan sus resultados, para establecer la asociación entre estas.

### Población y Muestra

Conformada por los estudiantes de dos instituciones de educación superior de la ciudad de Neiva, los cuales se encontraban matriculados en el segundo semestre de 2020 con un número aproximado de 480 estudiantes en la institución privada y 650 en la institución pública. Para determinar la muestra se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se contó con la participación de 300 estudiantes, 158 de la institución privada y 142 de la pública.

Criterios de inclusión:

- Estar matriculados formalmente en un programa académico de las instituciones educativas
- Tener entre 16 y 30 años en el momento de contestar los cuestionarios

#### Criterios de exclusión

- No firmar el consentimiento informado
- No cumplir con el rango de edad establecido
- No contestar el 100% de las preguntas de los instrumentos

#### **Instrumento**

Para el desarrollo del proyecto se utilizará el Inventario SISCO del estrés Académico de Arturo Barraza Macias (2007) de la Universidad Pedagógica de Durango y validado para población colombiana por Rossana Jaimes Prada (2008). Dicho instrumento presentó una confiabilidad a través del Alfa de Cronbach de 0.861, un coeficiente de división por mitades del 0.804, Para la validez trabajaron la Validez Aparente y la Validez de Contenido (Jaime, 2008). (ver anexo 1)

Otro instrumento para tener en cuenta es el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) realizado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015), el cual tiene como finalidad la evaluación de los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas de aprendizaje. Dicho cuestionario considera tres aspectos fundamentales: las condiciones físicas y ambientales, la planificación y la estructuración del tiempo y el conocimiento de las técnicas básicas. (ver anexo 2).

**Tabla 1.***Variables*

Variable	Tipo de Variable	Operacionalización	Dimensión	Operacionalización	Ítems
<b>Estrés Académico</b>	Cualitativa Cuantitativa	Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico compuesto por las demandas del contexto (estresores) que generan desequilibrio en la persona (síntomas) para que él restaure el desequilibrio (estrategias de afrontamiento). (Barraza, 2007)	Estresores	Serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input). (Barraza, 2007)	1 al 10
			Síntomas	Desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). (Barraza, 2007)	11 al 28
			Estrategias de afrontamiento	Acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2007)	29 al 36
<b>Hábitos de Estudio</b>	Cualitativa Cuantitativa	Evalúa los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas del aprendizaje, teniendo en cuenta las condiciones físicas y ambientales, la planificación y la estructuración del tiempo y el conocimiento de las técnicas básicas. Estos aspectos se han desglosado en las siete escalas que componen el instrumento. (Álvarez y Fernández, 2015).	Actitud general ante el estudio	Hace referencia a la predisposición, interés y motivación del estudiante.	1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46 y 52
			Lugar de estudio	Ubicación Física que permite una mayor concentración y rendimiento académico. (Álvarez y Fernández, 2015).	2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45 y 47
			Estado físico del escolar	Condición física que le permite obtener mejores resultados académicos. (Álvarez y Fernández, 2015).	3, 11, 18, 25, 33 y 53
			Plan de trabajo	Planificación y estructuración del tiempo, teniendo en cuenta los cursos y sus dificultades. (Álvarez y Fernández, 2015).	4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48 y 54
			Técnicas de estudio	Son los diferentes pasos que se deben seguir para el estudio de un tema o lección. (Álvarez y Fernández, 2015).	5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, y 51
			Exámenes y ejercicios	Pautas que se deben seguir cuando se va a presentar un examen o ejercicio. (Álvarez y Fernández, 2015).	7, 14, 23, 31 y 55
	Trabajos	Son los aspectos para tener en cuenta a la hora de realizar un trabajo (esquemas, mapas mentales, fuente de información, etc.). (Álvarez y Fernández, 2015).	10, 20, 30, 36, 50 y 56		

**Procedimiento**

Para el desarrollo del estudio se tendrán en cuenta las siguientes fases:

**Fase I. Elaboración de la propuesta:** se realizó socialización de esta con los directores de investigación de las diferentes Instituciones de Educación Superior de la ciudad de Neiva

**Fase II. Revisión estado del arte:** en esta etapa se profundizó en el tema del estrés académico, los Hábitos de estudio y el rendimiento académico, como lineamiento base para la construcción del marco referencial y de los elementos necesarios para la construcción de artículo.

**Fase III. Selección de instrumentos:** para el proyecto se seleccionaron los siguientes instrumentos: Inventario SISCO del estrés Académico de Arturo Barraza Macias (2007), validado para población colombiana por Jaimes, (2008) y el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) realizado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (2015).

**Fase IV: Recolección de datos:** posterior a la lección de los instrumentos se aplicaron estos basándose en los principios de la ética (consentimiento informado <ver anexo C>) este proceso se llevó a cabo en el segundo semestre de 2020 y como resultado se contó con la participación de 300 estudiantes de las dos instituciones educativas

**Fase V Análisis de los resultados:** Etapa en la cual se tabuló la información y se utilizó la hoja de cálculo de Excel para tabular la información y el programa estadístico SPSS v.26 licenciado para el análisis descriptivo e inferencial.

**Fase V. Entrega del informe:** el cual se socializaron los hallazgos encontrados a las diferentes instituciones que hicieron parte del estudio.

### **Consideraciones Éticas**

Este proyecto de investigación se rige bajo los aspectos éticos, los lineamientos y temas generales de la Ley 1090 de 2006, tal como se relaciona en su artículo 49 Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización (p. 17) Con base en lo anterior el Artículo 47 plantea El psicólogo tendrá el cuidado necesario en la

presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas, hasta tanto estén debidamente validadas y estandarizadas. No son suficientes para hacer evaluaciones diagnósticas de los solos test psicológicos, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral. (p. 17).

Finalmente es importante que dadas las condiciones del estudio el nivel del Riesgo sería mínimo de acuerdo con lo estipulado en el inciso b. del artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993

## Resultados

Con base en los datos obtenidos por los participantes del estudio se presentarán el análisis de datos, en primera instancia se presentan estadísticos descriptivos (frecuencias) a nivel general y comparando las IES, posteriormente se hacen correlaciones de Spearman con las variables objeto de estudio, finalmente se establecen asociación de variables con el Chi Cuadrada ( $X^2$ ) con un nivel de significancia de  $p= 0.05$ .

Es importante mencionar que desde la perspectiva de Jimenes (2008) los niveles de Estrés Académico como sus dimensiones (estresores, síntomas y afrontamiento), se debe evaluar de la siguiente manera: “estrés bajo”, “estrés medio”, “estrés medio alto” y “estrés alto” y que a partir del nivel “medio alto” es necesario realizar acciones que permitan disminuir el estrés.

**Tabla 2.**

*Dimensión estresores*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrés Bajo	48	16,0	16,0
	Estrés Medio	26	8,7	24,7
	Estrés Medio Alto	27	9,0	33,7
	Estrés Alto	199	66,3	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

La tabla 1. Indica que el 75% de los participantes presentan valoraciones negativas a los factores externos que les pueden generar respuestas estresantes (trabajos, evaluaciones, exposiciones, entre otras).

**Tabla 3.***Dimensión síntomas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrés Bajo	43	14,3	14,3
	Estrés Medio	26	8,7	23,0
	Estrés Medio Alto	44	14,7	37,7
	Estrés Alto	187	62,3	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Al evaluar las situaciones estresantes (insomnio, dolor de cabeza, problemas de concentración, bloqueo mental, aislamiento, consumo de alcohol, entre otras) se puede observar que el 14,7% y 62,3% de los participantes presentan puntuaciones medias altas y altas (respectivamente) generando reacciones físicas en ellos (fatiga, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, entre otros).

**Tabla 4.***Dimensión estrategias de afrontamiento*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrés Alto	31	10,3	10,3
	Estrés Medio Alto	55	18,3	28,7
	Estrés Medio	40	13,3	42,0
	Estrés Bajo	174	58,0	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Frente a los estilos de afrontamiento que presentan los participantes (buscar información del tema, buscar ayuda profesional, hablar de las situaciones, entre otras.) el 28,7% (estrés medio alto y alto) mencionó tener problemas en este aspecto.

**Tabla 5.***Estrés académico general*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrés Bajo	42	14,0	14,0
	Estrés Medio	28	9,3	23,3
	Estrés Medio Alto	43	14,3	37,7
	Estrés Alto	187	62,3	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Al realizar el análisis de la respuesta general de los estudiantes ante el estrés académico, se puede observar que el 76% de los participantes presentan dificultades relacionadas con las demandas y exigencias de las actividades escolares (tareas, exámenes, horarios, evaluaciones, etc.) y con la interacción con sus pares y profesores generando algún desequilibrio a la hora de afrontar las situaciones (problemas de digestión, tristeza, problemas motivacionales, cansancio, etc.).

**Tabla 6.***Dimensión estresores según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	Estrés Bajo	34	21,5	21,5
		Estrés Medio	17	10,8	32,3
		Estrés Medio Alto	15	9,5	41,8
		Estrés Alto	92	58,2	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	Estrés Bajo	14	9,9	9,9
		Estrés Medio	9	6,3	16,2
		Estrés Medio Alto	12	8,5	24,6
		Estrés Alto	107	75,4	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Al realizar las comparaciones entre las instituciones educativas es importante mencionar que en la pública se presenta menor valoración en las demandas del contexto (entrega de

trabajos, evaluaciones, exposiciones, etc.) con un 75.4%, mientras que en la privada un 58.2% de los participantes mencionan tener menor valoración a estas demandas; por otro lado, es importante resaltar que el 21.5% de los participante de la institución privada y el 16.2% de la pública mencionan tener una mejor valoración de estas demandas.

**Tabla 7.**

*Dimensión síntomas según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	Estrés Bajo	31	19,6	19,6
		Estrés Medio	19	12,0	31,6
		Estrés Medio Alto	32	20,3	51,9
		Estrés Alto	76	48,1	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	Estrés Bajo	12	8,5	8,5
		Estrés Medio	7	4,9	13,4
		Estrés Medio Alto	12	8,5	21,8
		Estrés Alto	111	78,2	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación a los síntomas (dolor de cabeza, depresión, fatiga, ansiedad, entre otras) se evidencia que el 78.2% de los estudiantes de la institución pública y el 48.1% de los estudiantes de la institución privada indicaron tener presencia de estos síntomas. Con relación al manejo de estos, los datos muestran que el 32% de la muestra de la institución privada y el 13% de la pública mencionan no presentar ningún síntoma.

**Tabla 8.***Dimensión estrategias de afrontamiento según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	Estrés Alto	14	8,9	8,9
		Estrés Medio Alto	27	17,1	25,9
		Estrés Medio	16	10,1	36,1
		Estrés Bajo	101	63,9	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	Estrés Alto	17	12,0	12,0
		Estrés Medio Alto	28	19,7	31,7
		Estrés Medio	24	16,9	48,6
		Estrés Bajo	73	51,4	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación a las estrategias de afrontamiento (acciones realizadas por los sujetos para restaurar el equilibrio), se evidencia que la mayoría de los participantes realizan este tipo de actividades (51% pública y 64% privada), solo el 26% en la privada y el 32% en la pública manifestaron no establecer estrategias de afrontamiento frente a los síntomas estresores.

**Tabla 9.***Estrés académico general según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	Estrés Bajo	29	18,4	18,4
		Estrés Medio	21	13,3	31,6
		Estrés Medio Alto	28	17,7	49,4
		Estrés Alto	80	50,6	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	Estrés Bajo	13	9,2	9,2
		Estrés Medio	7	4,9	14,1
		Estrés Medio Alto	15	10,6	24,6
		Estrés Alto	107	75,4	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

A nivel general se vivencia que los estudiantes presentan puntuaciones altas ante el estrés académico (86% en la pública y 68% en la privada), indicando dificultades de adaptación a las demandas del contexto que pueden generar algún desequilibrio a la hora de afrontar las situaciones.

Luego de establecer los niveles del estrés académico a nivel general y por institución educativa, se procederá a presentar los datos obtenidos a nivel de hábitos de estudio de los estudiantes. De igual forma, es necesario aclarar que, dentro de los niveles de los hábitos de estudio, el nivel “No sabe estudiar” hace referencia a no cumplir con los aspectos evaluados.

**Tabla 10.**

*Actitud general ante el estudio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
No sabe estudiar	7	2,3	2,3
Aspectos importantes a mejorar	112	37,3	39,7
Válido Estudiante aceptable	154	51,3	91,0
Buen estudiante	27	9,0	100,0
Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

La tabla 10 presenta los resultados de los estudiantes en la actitud general ante el estudio, los datos indican que el 51.3% de los participantes presentan interés y motivación ante el estudio, es de resaltar que el 37% tienen aspectos a mejorar académicamente (realiza notas de los temas leídos y presentados por el profesor, ver al estudio es una ocasión para aprender, preguntar por los temas a trabajar en las próximas sesiones, etc.).

**Tabla 11.***Lugar de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	67	22,3	22,3
	89	29,7	52,0
Válido	114	38,0	90,0
	30	10,0	100,0
Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación al lugar de estudio el 52% de los participantes menciona no tener las condiciones físicas dentro de su hogar que le permitan mejorar en sus actividades académicas; solo 30 estudiantes (10% de los participantes) menciona contar con instalaciones adecuadas para el desarrollo de sus actividades académicas (Lugar de estudio sin estímulos externos, con adecuada ventilación e iluminación, espacios para organizar el materia de estudio, escritorios y sillas ergonómicas, etc.).

**Tabla 12.***Estado físico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	12	4,0	4,0
	96	32,0	36,0
Válido	104	34,7	70,7
	88	29,3	100,0
Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Frente a la condición física de los estudiantes el 74% de ellos indican que su estado físico le ha permitido tener mejores resultados a nivel académico, mientras que el 36% debe mejorar algunos aspectos a nivel académico.

**Tabla 13.***Plan de trabajo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	No sabe estudiar	22	7,3	7,3
	Aspectos importantes a mejorar	85	28,3	35,7
Válido	Estudiante aceptable	114	38,0	73,7
	Buen estudiante	79	26,3	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

En la tabla 13 se evaluó las características relacionadas con planificar y estructurar sus actividades diarias, teniendo como referente los cursos y asignaturas matriculadas, frente a esto el 64% indicó tener un plan de trabajo para tal fin y solo el 7% (22 estudiantes) mencionaron no tener ningún plan de trabajo para el desarrollo de sus actividades académicas.

**Tabla 14.***Técnicas de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	No sabe estudiar	9	3,0	3,0
	Aspectos importantes a mejorar	96	32,0	35,0
Válido	Estudiante aceptable	124	41,3	76,3
	Buen estudiante	71	23,7	100,0
	Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

En la tabla 14 se evaluó las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes frente a sus actividades académicas, el 65% mencionan seguir una serie de pasos a la hora de preparar un tema o lección a presentar (Revisar los temas antes de estudiar, lectura rápida para tener una idea general del tema, búsqueda de ideas principales, realizar resumen de la temática, etc.).

**Tabla 15.***Exámenes y ejercicios*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	4	1,3	1,3
	70	23,3	24,7
Válido	147	49,0	73,7
	79	26,3	100,0
Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

En la tabla 15 se evaluaron las pautas frente a los exámenes y los ejercicios utilizados por los estudiantes frente a sus actividades académicas, el 75% mencionan seguir una serie de pasos que les permite presentar de forma adecuada (leer los enunciados, le da suficiente tiempo a cada pregunta o ejercicio, entre otras).

**Tabla 16.***Trabajo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	13	4,3	4,3
	117	39,0	43,3
Válido	93	31,0	74,3
	77	25,7	100,0
Total	300	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación a los aspectos para tener en cuenta por parte de los estudiantes a la hora de realizar los trabajos el 43% deben mejorar algunos aspectos en este tema (realizar esquemas, mapas mentales, evitar copiar literalmente, mejorar la redacción de textos, etc.), el restante 57% mencionan realizar esquemas, mapas mentales, resúmenes, etc., que les permite mejorar sus actividades académicas.

**Tabla 17.***Actitud general ante el estudio según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	1	0,6	0,6
		Aspectos importantes a mejorar	43	27,2	27,8
		Estudiante aceptable	97	61,4	89,2
		Buen estudiante	17	10,8	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	6	4,2	4,2
		Aspectos importantes a mejorar	69	48,6	52,8
		Estudiante aceptable	57	40,1	93,0
		Buen estudiante	10	7,0	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Al evaluar la actitud ante el estudio por institución se evidencia que el 72% de la privada y el 47% de la pública mencionan presentar interés y motivación ante el estudio, es de resaltar que el 48% de los estudiantes de la institución pública y el 28% de la privada debe mejorar aspectos como las razones de estudio, el tomar notas de la información suministrada por el profesor, mejorar la concentración, etc.

**Tabla 18.***Lugar de estudio según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	23	14,6	14,6
		Aspectos importantes a mejorar	46	29,1	43,7
		Estudiante aceptable	70	44,3	88,0
		Buen estudiante	19	12,0	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	44	31,0	31,0
		Aspectos importantes a mejorar	43	30,3	61,3
		Estudiante aceptable	44	31,0	92,3
		Buen estudiante	11	7,7	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación al lugar de estudio el 49% de los participantes de la institución privada y el 39% de la pública mencionaron que tenían lugares adaptados para realizar sus actividades académicas, con iluminación y ventilación suficiente, y cuentan con escritorio y sillas adecuadas. En promedio el 30% de los encuestados mencionaron mejorar algunos de estos aspectos (Lugar de estudio sin estímulos externos que impidan la concentración, organizar el materia de estudio, escritorios y sillas adecuadas, etc.).

**Tabla 19.**

*Estado físico según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	3	1,9	1,9
		Aspectos importantes a mejorar	37	23,4	25,3
		Estudiante aceptable	60	38,0	63,3
		Buen estudiante	58	36,7	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	9	6,3	6,3
		Aspectos importantes a mejorar	59	41,5	47,9
		Estudiante aceptable	44	31,0	78,9
		Buen estudiante	30	21,1	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Esta tabla se relaciona con las condiciones físicas de estudiante (rutinas de sueño, horarios de aprendizaje, ocupaciones diarias) que le permiten mejorar sus resultados, frente a esto los datos el 36.7% de los estudiantes de la institución privada mencionaron cumplir con estas condiciones; un 41.5% de encuestados de la institución pública mencionan que deben mejorar en este aspecto y en total solo un 1.9% de la privada y el 6.3% de la pública informaron no contar con estas condiciones.

**Tabla 20.***Plan de trabajos según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	4	2,5	2,5
		Aspectos importantes a mejorar	28	17,7	20,3
		Estudiante aceptable	63	39,9	60,1
		Buen estudiante	63	39,9	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	18	12,7	12,7
		Aspectos importantes a mejorar	57	40,1	52,8
		Estudiante aceptable	51	35,9	88,7
		Buen estudiante	16	11,3	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Con relación al plan de trabajo se puede observar en la tabla que el 80% de los participantes de la institución privada y el 47% de la pública han preparado el número de actividades a desarrollar diariamente, tienen un plan de trabajo definido para cada asignatura. Por otra parte, el 40% de los estudiantes de la institución pública y el 18% de la institución privada mencionaron tener falencias en este aspecto.

**Tabla 21.***Técnicas de estudio según Institución educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	3	1,9	1,9
		Aspectos importantes a mejorar	39	24,7	26,6
		Estudiante aceptable	65	41,1	67,7
		Buen estudiante	51	32,3	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	6	4,2	4,2
		Aspectos importantes a mejorar	57	40,1	44,4
		Estudiante aceptable	59	41,5	85,9
		Buen estudiante	20	14,1	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

En la tabla 21 se presentan los resultados de los participantes frente a las técnicas de estudio (revisar índices y apartados, lecturas rápida y lentas para generar ideas generales y principales, toma de notas, elaboración de resúmenes, mapas mentales, etc.), los datos demuestran que el 73% y el 55% de las instituciones privada y pública respectivamente realizan estas actividades; el 40% de la pública mencionaron que deben mejorar en este aspecto, y solo un 1.9% de la institución privada y un 4.32% de la pública mencionaron no tener un plan de trabajo.

**Tabla 22.**

*Exámenes y ejercicios según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	1	0,6	0,6
		Aspectos importantes a mejorar	33	20,9	21,5
		Estudiante aceptable	75	47,5	69,0
		Buen estudiante	49	31,0	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	3	2,1	2,1
		Aspectos importantes a mejorar	37	26,1	28,2
		Estudiante aceptable	72	50,7	78,9
		Buen estudiante	30	21,1	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Frente a la dimensión exámenes y ejercicios el 78% y el 72% de los estudiantes de la institución privada y pública (respectivamente) mencionan leer los enunciados antes de contestar, piensan lo que van a contestar respetando el tiempo de cada pregunta; en promedio el 24% de los encuestados mencionan que deben mejorar estas actividades.

**Tabla 23.***Trabajo según Institución Educativa*

Institución Educativa		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	
Privada	Válido	No sabe estudiar	6	3,8	3,8
		Aspectos importantes a mejorar	54	34,2	38,0
		Estudiante aceptable	47	29,7	67,7
		Buen estudiante	51	32,3	100,0
		Total	158	100,0	
Pública	Válido	No sabe estudiar	7	4,9	4,9
		Aspectos importantes a mejorar	63	44,4	49,3
		Estudiante aceptable	46	32,4	81,7
		Buen estudiante	26	18,3	100,0
		Total	142	100,0	

Fuente: Construcción Propia

Al evaluar las condiciones para la realización de los trabajos (búsqueda y análisis de información, realización de esquemas, redacción a la hora de entregar trabajos y referencias de lo consultado), se evidencia que en los estudiantes de las dos instituciones se deben mejorar aspectos frente a este tema (38% los de la privada y 49% la pública), solo el 18% de los estudiantes del institución pública y el 32% de la privada, mencionaron realizar estas actividades antes de presentar algún trabajo académico.

**Tabla 24.***Correlación de Spearman entre las técnicas de estudio y el estrés académico*

		ESTRESORES	SÍNTOMAS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRÉS GENERAL
Actitud General ante el Estudio	Coefficiente de correlación	-,289**	-,450**	,264**	-,362**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	300	300	300	300
Lugar de Estudio	Coefficiente de correlación	-,295**	-,371**	,139*	-,336**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,016	0,000
	N	300	300	300	300
Estado físico	Coefficiente de correlación	-,345**	-,449**	,138*	-,402**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,017	0,000
	N	300	300	300	300
Plan de Trabajo	Coefficiente de correlación	-,360**	-,442**	,261**	-,382**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	300	300	300	300
Técnicas de Estudio	Coefficiente de correlación	-,219**	-,229**	,125*	-,206**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,030	0,000
	N	300	300	300	300
Exámenes y Ejercicios	Coefficiente de correlación	-,188**	-,188**	0,048	-,190**
	Sig. (bilateral)	0,001	0,001	0,404	0,001
	N	300	300	300	300
Trabajos	Coefficiente de correlación	-,226**	-,257**	,264**	-,205**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	300	300	300	300

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Construcción Propia

En la tabla 24 se presentan las asociaciones entre las variables objeto de estudio, los resultados indican que existen asociaciones negativas entre estas variables, indicando que a menores sean los hábitos de estudio de los estudiantes, mayor será la presencia de los factores asociados al estrés (o viceversa); sin embargo, es importante mencionar que la dimensión estrategias de afrontamiento se relaciona de forma positiva con los hábitos de estudio, lo que

indicaría que a mayor manejo de los hábitos de estudio, mejores acciones del sujeto para afrontar el desequilibrio producido por los factores externos del contexto.

**Tabla 25.**

*Correlación de Spearman entre la edad y estrés académico*

		Edad	ESTRESORES	SÍNTOMAS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRÉS GENERAL
Edad	Coeficiente de correlación	1,000	0,011	-0,001	-0,030	-0,002
	Sig. (bilateral)		0,845	0,991	0,600	0,969
	N	300	300	300	300	300
ESTRESORES	Coeficiente de correlación	0,011	1,000	,635**	0,080	,807**
	Sig. (bilateral)	0,845		0,000	0,168	0,000
	N	300	300	300	300	300
SÍNTOMAS	Coeficiente de correlación	-0,001	,635**	1,000	-0,005	,933**
	Sig. (bilateral)	0,991	0,000		0,932	0,000
	N	300	300	300	300	300
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Coeficiente de correlación	-0,030	0,080	-0,005	1,000	,218**
	Sig. (bilateral)	0,600	0,168	0,932		0,000
	N	300	300	300	300	300
ESTRÉS GENERAL	Coeficiente de correlación	-0,002	,807**	,933**	,218**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,969	0,000	0,000	0,000	
	N	300	300	300	300	300

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Construcción Propia

Al analizar la relación entre la edad de los participantes y el estrés académico no se evidenció ninguna asociación entre las dimensiones del estrés, ni con el estrés general. Las relaciones que se presentan son entre los indicadores de la variable estrés académico.

**Tabla 26.***Correlación de Spearman entre la edad y las técnicas de estudio*

		Edad	Actitud General ante	Lugar de Estudio	Estado Físico	Plan de Trabajo	Técnicas de Estudio	Exámenes y Ejercicios	Trabajos
Edad	Coefficiente de correlación	1,000	-0,060	0,014	-0,033	-0,036	-0,016	-0,029	0,010
	Sig. (bilateral)		0,304	0,804	0,569	0,535	0,777	0,617	0,867
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Actitud General ante el Estudio	Coefficiente de correlación	-0,060	1,000	,180**	,332**	,495**	,380**	,239**	,383**
	Sig. (bilateral)	0,304		0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Lugar de Estudio	Coefficiente de correlación	0,014	,180**	1,000	,329**	,207**	0,102	0,077	0,113
	Sig. (bilateral)	0,804	0,002		0,000	0,000	0,077	0,186	0,051
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Estado Físico	Coefficiente de correlación	-0,033	,332**	,329**	1,000	,372**	,214**	0,062	,122*
	Sig. (bilateral)	0,569	0,000	0,000		0,000	0,000	0,282	0,034
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Plan de Trabajo	Coefficiente de correlación	-0,036	,495**	,207**	,372**	1,000	,371**	,205**	,441**
	Sig. (bilateral)	0,535	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Técnicas de Estudio	Coefficiente de correlación	-0,016	,380**	0,102	,214**	,371**	1,000	,182**	,355**
	Sig. (bilateral)	0,777	0,000	0,077	0,000	0,000		0,002	0,000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Exámenes y Ejercicios	Coefficiente de correlación	-0,029	,239**	0,077	0,062	,205**	,182**	1,000	,178**
	Sig. (bilateral)	0,617	0,000	0,186	0,282	0,000	0,002		0,002
	N	300	300	300	300	300	300	300	300
Trabajos	Coefficiente de correlación	0,010	,383**	0,113	,122*	,441**	,355**	,178**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,867	0,000	0,051	0,034	0,000	0,000	0,002	
	N	300	300	300	300	300	300	300	300

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Construcción Propia

En la table 25 se presenta la relación entre la edad y los hábitos de estudio, los resultados no indican asociación entre las variables examinadas. Las relaciones que se presentan son entre los indicadores de la variable hábitos de estudio.

A continuación, se presentan las asociaciones entre las variables categóricas de los hábitos de estudio y el estrés general, por medio de la prueba de Chi cuadrado, en la cual la significación inferior a 0.05 establecería asociación entre las variables.

**Tabla 27.***Pruebas de chi-cuadrado entre la actitud general ante el estudio y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	33,368 <sup>a</sup>	9	,000
Razón de verosimilitud	36,312	9	,000
Asociación lineal por lineal	30,157	1	,000
N de casos válidos	300		

a. 7 casillas (43,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,65.

Fuente: Construcción Propia

Los resultados de esta asociación establecen que, si existe asociación entre la actitud general ante el estudio y los niveles del estrés académico, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es inferior a 0,05.

**Tabla 28.***Pruebas de chi-cuadrado entre el lugar de estudio y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,513 <sup>a</sup>	9	,001
Razón de verosimilitud	26,433	9	,002
Asociación lineal por lineal	18,879	1	,000
N de casos válidos	300		

a. 3 casillas (18,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,80.

Fuente: Construcción Propia

En relación con los resultados de la asociación entre el lugar de estudio y los niveles del estrés académico, se evidencia Asociación entre estas, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es inferior a 0,05.

**Tabla 29.***Pruebas de chi-cuadrado entre el estado físico y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	52,442 <sup>a</sup>	9	,000
Razón de verosimilitud	60,847	9	,000
Asociación lineal por lineal	45,854	1	,000
N de casos válidos	300		

a. 3 casillas (18,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,12.

Fuente: Construcción Propia

Al asociar la dimensión estado físico y los niveles del estrés académico, se evidencia asociación entre estas variables, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es inferior a 0,05.

**Tabla 30.***Pruebas de chi-cuadrado entre el plan de trabajo y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	45,263 <sup>a</sup>	9	,000
Razón de verosimilitud	49,886	9	,000
Asociación lineal por lineal	32,685	1	,000
N de casos válidos	300		

a. 3 casillas (18,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,05.

Fuente: Construcción Propia

Al relacionar la dimensión plan de trabajo y los niveles de estrés se evidencia asociación entre estas variables, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es inferior a 0,05.

**Tabla 31.***Pruebas de chi-cuadrado entre las técnicas de estudio y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,784 <sup>a</sup>	9	,052
Razón de verosimilitud	15,920	9	,069
Asociación lineal por lineal	7,801	1	,005
N de casos válidos	300		

a. 3 casillas (18,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,84.

Fuente: Construcción Propia

Al asociar las técnicas de estudio y los niveles del estrés académico, los resultados indican que no existe asociación entre estas, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 32.***Pruebas de chi-cuadrado entre los ejercicios y exámenes y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,066 <sup>a</sup>	9	,431
Razón de verosimilitud	10,119	9	,341
Asociación lineal por lineal	5,836	1	,016
N de casos válidos	300		

a. 4 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,37.

Fuente: Construcción Propia

Frente a la asociación entre la dimensión exámenes y ejercicios y los niveles del estrés académico, los resultados indican que no existe asociación entre estas, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 33.***Pruebas de chi-cuadrado entre los trabajos y el estrés académico*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,588 <sup>a</sup>	9	,076
Razón de verosimilitud	16,785	9	,052
Asociación lineal por lineal	7,668	1	,006
N de casos válidos	300		

a. 3 casillas (18,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,21.

Fuente: Construcción Propia

Al realizar la asociación entre la dimensión trabajo y los niveles del estrés académico, los resultados indican que no existe asociación entre estas, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 34.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre la actitud general ante el estudio y el estrés académico, por Institución Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	11,028 <sup>a</sup>	9	,274
	Razón de verosimilitud	12,240	9	,200
	Asociación lineal por lineal	7,551	1	,006
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	31,338 <sup>b</sup>	9	,000
	Razón de verosimilitud	25,992	9	,002
	Asociación lineal por lineal	17,850	1	,000
	N de casos válidos	142		

a. 7 casillas (43,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,13.

b. 9 casillas (56,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,30.

Fuente: Construcción Propia

Al relacionar la dimensión actitud general ante el estudio y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados demuestran asociación entre las variables objeto de estudio en las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 35.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre el lugar de estudio y el estrés académico por Institución*

*Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	14,103 <sup>a</sup>	9	,119
	Razón de verosimilitud	13,735	9	,132
	Asociación lineal por lineal	7,413	1	,006
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	17,552 <sup>b</sup>	9	,041
	Razón de verosimilitud	18,801	9	,027
	Asociación lineal por lineal	6,490	1	,011
	N de casos válidos	142		

a. 6 casillas (37,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,53.

b. 12 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,54.

Fuente: Construcción Propia

Frente a la asociación entre el lugar de estudio y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados demuestran asociación entre las variables objeto de estudio en las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 36.***Pruebas de chi-cuadrado entre el estado físico y el estrés académico, por Institución Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	26,323 <sup>a</sup>	9	,002
	Razón de verosimilitud	30,037	9	,000
	Asociación lineal por lineal	17,891	1	,000
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	24,340 <sup>b</sup>	9	,004
	Razón de verosimilitud	28,979	9	,001
	Asociación lineal por lineal	20,936	1	,000
	N de casos válidos	142		

a. 5 casillas (31,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,40.

b. 10 casillas (62,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,44.

Fuente: Construcción Propia

Al asociar la dimensión estado físico y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados demuestran asociación entre las variables objeto de estudio en las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 37.***Pruebas de chi-cuadrado entre el plan de trabajo y el estrés académico, por Institución**Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	18,165 <sup>a</sup>	9	,033
	Razón de verosimilitud	20,552	9	,015
	Asociación lineal por lineal	14,419	1	,000
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	24,537 <sup>b</sup>	9	,004
	Razón de verosimilitud	23,490	9	,005
	Asociación lineal por lineal	7,174	1	,007
	N de casos válidos	142		

a. 6 casillas (37,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,53.

b. 9 casillas (56,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,79.

Fuente: Construcción Propia

Al relacionar la dimensión plan de trabajo y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados demuestran asociación entre las variables objeto de estudio en las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 38.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre las técnicas de estudio y el estrés académico, por Institución Educativa*

Institución_Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	9,875 <sup>a</sup>	9	,361
	Razón de verosimilitud	10,201	9	,334
	Asociación lineal por lineal	2,064	1	,151
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	11,420 <sup>b</sup>	9	,248
	Razón de verosimilitud	10,570	9	,306
	Asociación lineal por lineal	1,729	1	,188
	N de casos válidos	142		

a. 4 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,40.

b. 9 casillas (56,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,30.

Fuente: Construcción Propia

Al relacionar las técnicas de estudio y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados indican que no existe asociación entre las variables objeto de estudio en ninguna de las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 39.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre los ejercicios y exámenes y el estrés académico, por Institución Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	4,953 <sup>a</sup>	9	,838
	Razón de verosimilitud	5,263	9	,811
	Asociación lineal por lineal	,558	1	,455
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	9,552 <sup>b</sup>	9	,388
	Razón de verosimilitud	9,241	9	,415
	Asociación lineal por lineal	5,256	1	,022
	N de casos válidos	142		

a. 5 casillas (31,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,13.

b. 11 casillas (68,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,15.

Fuente: Construcción Propia

Frente la asociación entre la dimensión exámenes y ejercicios y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados indican que no existe asociación entre las variables objeto de estudio en la institución privada, pero si en la pública, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

**Tabla 40.***Pruebas de chi-cuadrado entre los trabajos y el estrés académico, por Institución Educativa*

Institución Educativa		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Privada	Chi-cuadrado de Pearson	6,755 <sup>a</sup>	9	,663
	Razón de verosimilitud	8,409	9	,493
	Asociación lineal por lineal	2,721	1	,099
	N de casos válidos	158		
Pública	Chi-cuadrado de Pearson	14,366 <sup>b</sup>	9	,110
	Razón de verosimilitud	15,495	9	,078
	Asociación lineal por lineal	2,332	1	,127
	N de casos válidos	142		

a. 4 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,80.

b. 10 casillas (62,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,35.

Fuente: Construcción Propia

Al realizar la asociación entre la dimensión trabajo y los niveles del estrés académico por institución educativa, los resultados indican que no existe asociación entre las variables objeto de estudio en ninguna de las dos instituciones, lo anterior, teniendo en cuenta que el nivel de significancia es superior a 0,05.

### Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre el estrés académico (al nivel físico, psicológico y comportamental) y los hábitos de estudio en los estudiantes de dos Instituciones de Educación Superiores (IES) de la ciudad de Neiva.

Luego de analizar los datos es importante mencionar que desde las perspectiva de Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) estudiar los hábitos de estudio de la comunidad estudiantil contribuye a conocer las técnicas y estrategias que los alumnos aplican día a día para superar las exigencias de trabajo y la demanda de tiempo que conlleva estudiar una carrera universitaria, por lo anterior y en vista de que en Colombia no se encuentran estudios publicados en las que se relacionen las dos variables objeto de estudio se procedió con la presente investigación; en donde los resultados indican que existe una relación inversamente proporcional entre el estrés académico y los hábitos de estudio, al igual que una percepción negativa por parte de los estudiantes a las distintas demandas académicas, que en la mayoría de ellos generan reacciones físicas como fatiga, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, entre otros.

Por su parte, al analizar las relaciones entre las variables edad y estrés académico no se encontró relación entre estas, frente a esto, autores como Barreiro García y Mazo Zea, (2011) y Feldman et al. (2008) consideran que los estudios de estas variables son muy recientes y que por consiguiente no se puede concluir que se pueda establecer algún tipo de asociación; Feldman et al. (2008) realizó estudios comparativos por género, no encontrando ninguna asociación entre la edad y el estrés; por su parte Mazo et al. (2013) al realizar un análisis del estrés académico por rango de edad no encontraron diferencias significativas llegando a la conclusión de que existe un equilibrio en las puntuaciones arrojadas luego de la aplicación del Inventario de Estrés Académico. Si embargo, se pudo evidenciar que existen asociaciones negativas entre los hábitos

de estudio y el estrés, lo que indica que, a menor presencia de hábitos de estudio, mayor presencia de factores asociados al estrés. Estos resultados contradicen los hallazgos planteados por Escajadillo (2019) quien refiere que el estrés académico y los hábitos de estudio se encuentran correlacionados positivamente, encontrando que, a mayor nivel de estrés en los estudiantes, estos incrementan considerablemente sus hábitos de estudio, este autor asocia los síntomas y estímulos estresores que pudieran alterar el equilibrio del estudiante.

En cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento, es importante mencionar su relación positiva con los hábitos de estudio, es decir que, a mayor manejo de los hábitos de estudio, mejores acciones del sujeto para afrontar el desequilibrio producido por los factores externos del contexto, las cuales, según Solís y Vidal (2016) se orientan a la búsqueda de apoyo social, acción social, búsqueda de apoyo espiritual y búsqueda de ayuda profesional. Así mismo, estos autores señalan que existen acciones que no permiten afrontar las situaciones de manera productiva como son el preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse, las cuales dificultarían la capacidad de afrontamiento frente al desequilibrio generado por los factores externos del contexto. Según Quispe y Ramos, (2019) al analizar las estrategias de afrontamiento, y los hábitos de estudio, encontraron que cuando un estudiante no utiliza las estrategias de afrontamiento (la habilidad asertiva, toma de situaciones con sentido de humor, elogios a sí mismo, distracción evasiva, la religiosidad entre otros), tendrá mayor posibilidad de padecer estrés académico. Otro punto de vista es el expuesto por Rosales (2016) quien afirma que las estrategias de afrontamiento ejercen influencia negativa en la dimensión hábitos de estudio, estas estrategias de afrontamiento del estrés son utilizadas por los estudiantes universitarios para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario. La autora encontró dentro de su

estudio que los estudiantes universitarios utilizan efectivamente cinco estrategias de afrontamiento del estrés: el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas, la retirada social y la autocrítica, que le permitirías hacer frente a los estímulos estresores que se encuentran dentro del proceso de aprendizaje

Al valorar los niveles de estrés académico, se encontró en el análisis de los resultados obtenidos en el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) aplicado a los estudiantes de las IES objeto de esta investigación se evidencia que los participantes presentan valoraciones negativas a los factores externos como trabajos, evaluaciones, exposiciones, entre otras, ya que son asociadas con situaciones que pueden generar respuestas estresantes, lo cual es acorde a los hallazgos obtenidos por Toribio-Ferrera y Franco-Bárcenas (2016) y Jerez y Oyarzo (2015) quienes destacan que los estudiantes están expuestos a situaciones tales como los exámenes, la sobrecarga académica (volumen de tareas), tiempo limitado para el desarrollo de los compromisos académicos y la personalidad y carácter del profesor, estas fuentes externas pueden generar estrés (Ospina 2016).

Estas fuentes externas de que generan estrés alterar el equilibrio sistémico de los estudiantes generándo algunas reacciones físicas como de dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, deterioro en los hábitos alimenticios saludables, aumento en el consumo de sustancias psicoactivas, sedentarismo, evitar relaciones interpersonales, padecer ansiedad, cambios bruscos en el humor o sentirse deprimidos, situaciones que merma el desempeño académico. Esto se explica en función de que tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento (American College Of Cardiology [ACC], 2015).

Adicional a lo anterior, se observa correspondencia con los hallazgos obtenidos por los autores Toribio-Ferrera y Franco-Bárcenas (2016) y Jerez y Oyarzo (2015) quienes concluyen

que los estresores que más afectan son las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para el desarrollo de los compromisos académicos, los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de estas y la personalidad / carácter del profesor.

Asimismo, la ACC (2015) destacan que esta reacción estresante puede movilizar al sujeto para responder con eficacia y así poder conseguir las metas y objetivos propuestos, sin embargo, en ocasiones, se pueden tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento.

En cuanto a las respuestas obtenidas en esta investigación relacionadas con el estrés, se observaron puntuaciones altas en esta condición. Según Marín (2015), estas manifestaciones se asocian con reacciones físicas tales como la fatiga, psicológicas asociadas a la ansiedad, la depresión, y comportamentales como la variabilidad de la respuesta alimenticia y trastornos del sueño. Al contrastar los resultados de acuerdo con la naturaleza de la institución educativa a la que pertenecen, se identificó que los estudiantes de la institución pública presentaron mayores puntuaciones en este aspecto que los estudiantes de la institución privada. Al revisar la literatura asociada al tema no se encontraron evidencias que permitieran explicar y/o validar la existencia de alguna relación entre las reacciones derivadas del estrés respecto a la naturaleza de la institución educativa; no obstante, al analizar la situación se encontró que en el momento de aplicar el cuestionario surgieron modificaciones en el calendario académico debido a que duraron un el inicio del periodo académico no se realizaron actividades académicas, por lo cual se infiere que posterior a la suspensión de actividades académicas y a la incertidumbre generada por este evento, posiblemente generó presión en los estudiantes por finalizar el período académico, la cual se hizo manifiesta en la percepción de síntomas psicológicos, comportamentales y físicos asociados al estrés por parte de los estudiantes evaluados.

Frente a la condición física de los estudiantes algunos de ellos indica que su estado físico les ha permitido tener mejores resultados a nivel académico, tal como lo relaciona Maureria, (2018) quien indica que las actividades físicas mejoran las condiciones de salud de las personas y sus funciones cognitivas como la atención, la memoria, las funciones ejecutivas e incluso el rendimiento académico. No obstante, los resultados de esta investigación discrepan a su vez con la investigación realizada por Estupiñan y Uribe (2019) quien afirma que, aunque los participantes objeto de estudio presentan un alto nivel de actividad física se evidencia de igual forma una tendencia a presentar mayor estrés académico y desinterés y bajo rendimiento académico, por lo cual se infiere, que posiblemente se deba a que la población objeto de estudio pertenece al pregrado de educación física en donde la actividad en sí no representa algo diferente a lo cotidiano.

Frente a las características relacionadas con planificar y estructurar sus actividades diarias, teniendo como referente a la carga académica reflejada en los cursos matriculados, los estudiantes indicaron tener un plan de trabajo adecuado para tal fin, teniendo en cuenta las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes frente a sus actividades académicas. De igual forma, mencionan seguir una serie de pasos a la hora de preparar un tema o lección a presentar ya que son necesarios para mejorar en sus actividades académicas, como señala Castro y Restrepo (2017), la elaboración de un plan de trabajo y ejecución de tareas es una estrategia de afrontamiento para evitar el estrés académico y mejorar su rendimiento, lo cual indica la activación de conductas asertivas por parte de los estudiantes para reducir el riesgo de padecer estrés académico.

Al analizar la relación entre la edad de los participantes y el estrés académico no se evidencio ninguna asociación entre las dimensiones del estrés, ni con el estrés general. Se

presenta la relación entre la edad y los hábitos de estudio, los resultados indican no haber asociación entre las variables examinadas, lo que discrepa con la investigación de Barraza (2007) quien en sus hallazgos afirma que el estrés y la ansiedad aumentan con la edad y que los alumnos jóvenes presentan una media alta en las estrategias de negación y desconexión comportamental, así como un método de evitación, distinto al de grupo de jóvenes mayores quienes tienen un estilo de método activo y un aumento en estrategias de afrontamiento. Es importante señalar, que a nivel metodológico Barraza (2007) llevó a cabo su investigación basada en la clasificación por rangos etarios, lo que conduce a discriminar los resultados en función de esta variable de agrupación, lo cual no fue considerado en el presente estudio, ya que la variable edad fue considerada como una variable de control.

De igual forma, se presentaron varias limitaciones en la presente investigación como fue tiempo de recolección en la recolección y análisis de la información, esto como consecuencia de la contingencia por COVID-19 lo que impidió la aplicación de los instrumentos de manera presencial, a raíz de esto, se digitalizaron los instrumentos en la herramienta Microsoft Forms y enviar a los correos de los sujetos que participarían en el estudio; por otra parte, a pesar que los instrumentos utilizados fueron validados para la población colombiana, es importante mencionar que los autores establecieron los diferentes niveles de tal forma que se podría realizar una inadecuada interpretación de estos, tal es el caso del estrés académico que fue clasificado como “Estrés bajo”, “Estrés medio”, “Estrés medio alto” y “Estrés alto”; por su parte, el Inventarios CHTE estableció los niveles en: “No sabe estudiar”, “Aspectos importantes a mejorar” “Estudiante aceptable” y “Buen estudiante”. Otra de las limitaciones está relacionada con la escasa información teórica frente a las variables objeto de estudio, ya que ambas (estrés

académico y hábitos de estudio) tiene aproximadamente 25 años de formularse; y son muy pocos los estudios que relacionan estas dos variables.

Es necesario ampliar el tamaño de la muestra para poder establecer algún tipo de relación entre las variables de estrés académico, hábitos de estudio y edad, ya que con esta última se podría trabajar con grupos etarios, de igual forma, la no utilización de la variable género impidió establecer comparaciones entre estos.

### Conclusiones

Partiendo del análisis de los resultados de este proceso investigativo se puede concluir que los estudiantes universitarios de las dos instituciones de educación superior presentan un nivel alto de estrés subjetivo. Por otra parte, los participantes del estudio perciben como situaciones y condiciones estresantes a las actividades y trabajos académicos, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizarlo

Al preguntar si en el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos en los cuales se ha sentido preocupado o angustiado? todos los participantes contestaron que SI, con lo cual se puede establecer la presencia de estrés a nivel al nivel físico, psicológico y comportamental.

A pesar de que los resultados indican mayor presencia del estrés académico en estudiantes de la institución pública (75%) en los participantes de la institución privada también se evidencio que la mitad de ellos lo presentan.

Frente a la dimensión de los estresores (condiciones externas que afectan el equilibrio del individuo), los síntomas (reacciones físicas como consecuencia del estrés) se puede concluir que los participantes del estudio presentan puntuaciones altas en estos aspectos, lo que indica altos niveles de estrés. Sin embargo, también presentaron puntuaciones adecuadas al momento de afrontar estos estresores, lo que les permitiría generar un equilibrio a la hora de tomar decisiones para enfrentar estos síntomas.

Con relación a los hábitos de estudio se puede concluir que las dimensiones actitud general ante el estudio, Estado físico, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Exámenes y ejercicios, y, Trabajo presentaron puntuaciones superiores al 60% indicando adecuadas estrategias para el desarrollo de sus actividades académicas; sin embargo, se deben mejorar aspectos relacionados

con el lugar de estudio pues mencionan no contar con condiciones físicas adecuadas para el desarrollo de las actividades académicas.

Al realizar la comparación por instituciones educativas se resalta que los estudiantes de la institución privada presentan mejores técnicas de estudio que los estudiantes de la pública, en cada una de las dimensiones evaluadas.

Frente a la asociación de las variables objeto de estudio (Técnicas de estudio y Estrés Académico) los resultados indicaron relaciones negativas (entre las dimensiones de las técnicas de estudio y los estresores, síntomas y estrés general) lo que indicaría que mientras menores sean los hábitos de estudio de los estudiantes, mayor será la presencia de los factores asociados al estrés (o viceversa). Sin embargo, en esta misma relación se evidenciaron puntuaciones positivas entre la dimensión de estilos de afrontamiento del estrés y las dimensiones: actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicio, y, trabajos, lo que conduciría a mejores acciones del sujeto para afrontar el desequilibrio producido por los factores externos del contexto.

Finalmente, no se evidenció asociación entre las variables de estudio y la edad de los participantes.

### **Recomendaciones**

Estas cifras son significativas para continuar investigando y profundizando sobre el tema e identificar causas específicas y con base en estas, crear estrategias de abordaje psicosocial desde las universidades para su prevención, atención y tratamiento del estrés académico.

Con relación a los datos arrojados frente a edad y las variables de estudio, se recomienda ampliar el rango de los grupos etarios y así poder determinar la relación o no de estas variables.

Se recomienda a las Instituciones Educativas a través de la oficina de Bienestar Universitario generar estrategias encaminadas a disminuir los índices de estrés académico, mediante la implementación de programas que fortalezcan los hábitos y técnicas de estudio, a través de las técnicas de relajación, estilos de afrontamiento, entre otros, que permitan a los estudiantes disminuir los niveles presentes; de igual forma, generar programas que permitan la vinculación de los padres de familia en las actividades diarias de su quehacer académico y así ayudarlos a generar hábitos de estudios adecuados.

A los padres de familia el apoyo emocional y afectivo en el proceso de adaptación a la vida universitaria, el cual contribuye en su rendimiento académico, garantizando espacios adecuados dentro del hogar que propicien tranquilidad para adelantar las actividades académicas que se deban realizar desde casa, así como trabajar en la comunicación asertiva que permitirá garantizar tal apoyo

A los profesores de las instituciones que hicieron parte del estudio se les recomienda implementar técnicas de afrontamiento dentro sus actividades académicas (trabajos, evaluaciones, presentación de exposiciones, entre otras) para que los estudiantes puedan manejar los factores externos que pudieran afectar su equilibrio y, por ende, mejorara o prevenir los niveles de estrés académico presentes. Siendo los profesores los primeros en observar cambios

en sus estudiantes, identificar si estos (los cambios) son resultados de la interacción entre las actividades académicas dejadas por él y los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes, si los últimos son negativos para los estudiantes, propiciar estrategias de intervención que permitan generar cambios y a su vez remitir a bienestar de la universidad para su acompañamiento.

A los estudiantes se recomienda Identificar los síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estresores del estrés que puedan generar un desequilibrio sistémico que afecten sus prácticas académicas; de igual forma, generar estrategias de afrontamiento que les permitan enfrentar las condiciones propias de sus actividades académicas (estresores), mediante la implementación de hábitos de estudio (organización de tiempos y espacios, lugar de trabajo, preparación de exámenes, ejercicios y trabajos) que le permitan mejorar los proceso de enseñanza aprendizaje.

A la institución se le sugiere orientar a los alumnos sobre el manejo de autocontrol antes y durante las evaluaciones, así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, ya sea por medio de la actividad física y el deporte, técnicas de relajación o talleres, para así poder llevar un estilo de vida más saludables dentro de la institución.

A las instituciones con programas de las Ciencias de la Educación tener encuesta dentro de sus desarrollos académicos la evaluación de aquellas condiciones que dentro de su quehacer académico puedan alterar física, psicológica o comportamentalmente a los estudiante

### Referencias

- ACC, 2015. *The Social Readjustment Rating Scale An inventory of common stressors*  
<http://www.acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf>
- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de Psicología* - 2da Edición. Argentina: Editorial Brujas
- Aguila, A; Calcines, M; Monteagudo, R; Nieves, Z, (2015). Estrés académico. Rev EDUMECENTRO, 7(2), 163-178.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación*. Madrid, 533-556. <http://dx.doi.org/doi:10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Ballenato, G. (2007). *Educación sin gritar*. Madrid: La Esfera de Los Libros.
- Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado em 15 de maio de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es).
- Barraza A, (2007) *El estrés académico en Latinoamérica*. el Inventario SISCO del estrés Académico de la Universidad Pedagógica de Durando.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revistas Psicología Científica*. com. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>

Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de  
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>

Bedolla, S. 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 / Revista Ibero-americana de Educação* vol. 76, núm. 2 [(2018/05/30), pp. 73-94, ISSN: 1022-6508 / ISSN: 1681-5653.

DOI: <https://doi.org/10.35362/rie7622959>. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2959>

Belaunde, I. (1994). *Hábitos de estudio*. Universidad del Sagrado Corazón, Perú.

Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19 - 32. <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>

Cartagena Beteta, Mario (2008). Relación entre la Autoeficacia en el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico en Alumnos de Secundaria. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3),59-99. [fecha de Consulta 18 de Abril de 2020]. ISSN.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551/55160304>

Carrasco, O. M. A. y Barrio, G. M. V. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y

adolescentes. *Revista Psicothema*, 14(2), pp. 323-332. ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG. <http://www.psychothema.com/psychothema.asp?id=727>

Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 2018;20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>

Castro, B. J. J. y Restrepo, Q. N. (2017). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. [Trabajo de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12225/1/2017\\_estres\\_academico\\_estrategias.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12225/1/2017_estres_academico_estrategias.pdf)

Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Argentina Editorial Paidós. <https://www.colegiorudolfsteiner.edu.ec/pdf/Los-7-Habitos-de-las-Personas-Altamente-Efectivas.pdf>

Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico En Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1-17. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178008.pdf>

De Pablo, J.; Baillés, E.; Pérez, J. & Valdés, M. (2002). *Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios*.

Escajadillo, P. A. V., (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 de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Estupiñan, N. J. P. y Uribe, R. F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia* [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019\\_actividad\\_fisica\\_manej\\_o.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manej_o.pdf)
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672008000300011&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011&lng=en&tlng=es).
- Fernández, G. L., González, H. A. y Trianes, T. M.V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. ISSN: 1696-2095. 2015, no. 35. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Gutiérrez, R. J. A.; Montoya, V., L. P.; Toro, I. B. E.; Briñón, Z. M. A.; Rosas, R. E.; Salazar, Q. L. E., (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio*. Universidad de Colombia, Bogotá.
- Hernández, F. (1998). *Aprender a aprender*. España: Editorial Océano.
- Hernández Herrera, Claudia Alejandra, Rodríguez Perego, Nicolás, y Vargas Garza, Ángel Eduardo. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de*

*la educación superior*, 41(163), 67-87.

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

[27602012000300003&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlng=es)

Hernández, H. C. A., Rodríguez, P., N. & Vargas, G. Á. E., (2014). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlng=es)

Hernández S, Roberto; Fernández C, Carlos y Baptista L, Pilar, (2014). *Metodología de la investigación*. México DF. Ed. Mc Graw-Hill. Sexta Edición

Jaimés, Rossana, Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga.

Jerez-Mendoza, Mónica, & Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006. [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)

López, M. (2000). *Como estudiar con eficacia*. Madrid: Editorial Reducido.

Marín Laredo, Ma. Martha (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11) julio-diciembre, 2015. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319040>

Marks, M., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C., Sykes, C. M. y Marks, D.

(2008). *Psicología de la salud: Teoría, investigación y práctica. México: Editorial El Manual Moderno.*

Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios.* Universidad de Sevilla.

[http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)

Martínez, V., Pérez, O. & Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio.* España: Editorial Don Vasco.

Maureria, C. F., (2018). Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar:

revisión actualizada de estudios. *Revista Digital de Educación Física*, 9(53) p. 168 – 184.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6482543>

Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., & Gutiérrez Vélez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134.

Recuperado a partir de

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1503>

Medina, T; (2014,17 de febrero). Cuidado con el estrés escolar. Centro de salud mental.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/articulos/cuidado-con-el-estres-escolar.html>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN). (septiembre de 2001). Mejorar el rendimiento, desafío de nuestra educación.

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/article87435.html>

Ministerio de Salud y Protección Social, (octubre 04 de 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

[https://www.urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion\\_008430\\_1993.pdf](https://www.urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion_008430_1993.pdf)

Montes, J; Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo.

[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera\(inicial\).pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera(inicial).pdf)

Montesinos, J. (2018). Habilidades de estudio, la orientación pedagógica y su relación significativa con el logro de aprendizaje significativo de los alumnos de educación primaria de la institución educativa pedro Luis gallo- chorrillos, UGEL N° 07, Lima. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Alma Mater del Magisterio Nacional. P (16-17).

<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2497/TD%20CE%201949%20M1%20>

=

<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2497/TD%20CE%201949%20M1%20%20Montesinos%20Daza.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1ITw4RIazHqGO>

[ZhSNVSZy25C\\_rlGwnpL1XkemrQ1HZ6fmMU\\_E-jfer8bU](http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2497/TD%20CE%201949%20M1%20%20Montesinos%20Daza.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1ITw4RIazHqGO)

Muñoz, J. (2012) Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao, Lima (Perú).

Navarro, M. & Romero, D. (2001). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. Ponencia presentada en la II Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas. La Habana, Cuba: Instituto superior de ciencias médicas de la habana. Facultad de medicina Dr. Miguel Enríquez. <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>

Navarro, Rubén Edel, (2003). “El rendimiento académico, concepto, investigación y desarrollo”, REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, Vol. 1, No. 2, 2003; <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>.

Ocaña, J. A. (2010). Mapas mentales y estilos de aprendizaje. Alicante: Editorial Club Universitario.

Oblitas, L. (2009). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Cengage Learning Editores.

[https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)

Oliveti, S. A. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. 1-84. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación, (9) ,9-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=771/77100902>

Pérez, A. y Valdez, (2007). Factores asociados con el bajo rendimiento académico en alumnos de segundo año de la escuela secundaria técnica número 38 “José María Morelos y Pabón”. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.

Pérez, I. (2013). La participación de los padres de familia es efectiva para mejorar el rendimiento escolar. Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0078.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0078.pdf)

Pineda Lezama, O., & Alcántara Galdámez, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*, 19-34. [https://www.researchgate.net/publication/322703970\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/322703970_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios)

Pozos, B., Preciado, M., Acosta, M., Aguilera, M. & Delgado, D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 2(1) 47-52. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>

- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Editorial Tarancón.
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Perú: Editorial San Marcos
- Quispe, V. J. K. y Ramos, A. M. W., (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2019). Diccionario de la lengua española - [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Rivadeneira B. Lucero R., (2010). La influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar de las alumnas del 4to de Sec de la I.E Nuestra Señora de Montserrat de Lima
- Rosales F. J. G., (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Perú].  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Satchimo, A., Nieves, Z. I. y Grau, Ricardo. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente 16*(29), 143-154. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1947>
- Solis, M. C y Vidal, M. A., (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hérmilio Valdizan*, 7(1), 33-39.  
[https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)

Suárez-Montes, Nancy, y Díaz-Subieta, Luz B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>

Toribio-Ferrera C. y Franco-Bárceñas S., (2016). Estrés académico el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7) pp 11 – 18.  
[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

Villota, E. M. F., Fajardo, E. M. & Garzón, V. F., (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.  
<https://dx.doi.org/10.17081/psico.18.33.64>

## Anexos

### *Anexo 1. Inventario SISCO*

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran ayuda para la investigación. La información que se proporciones será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. En el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos en los cuales se ha sentido preocupado o angustiado?

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

2. Indique con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Competencia académica con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad del profesor					
4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. "No" entender los temas que se abordan en clase					
7. Temor a equivocarse en las respuestas					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
10. Olvidar completamente la información sobre un tema específico (quices, parciales, exposiciones.)					

3. Indique con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estaba preocupado o ansioso.

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
11. Trastornos en el sueño (dificultades al dormir o pesadillas)					
12. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
13. Dolores de cabeza					
14. Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)					
15. Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos.					
16. Mayor necesidad de dormir					
17. Incapacidad de relajarse					
18. Ansiedad					
19. Desesperación					
20. Problemas de concentración					
21. Sentimientos de agresividad					
22. Aumento en la irritabilidad					
23. Aumento de Conflictos					
24. Aislamiento Social					
25. Desgano para realizar las labores académicas					
26. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
27. Aumento del consumo de Cafeína					
28. Morder Objetos (chicles, borradores, et.)					

4. Señale con qué frecuencia utiliza las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o la ansiedad.

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Defender sus ideas sin dañar a otros					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Hablar sobre la situación que preocupa.					
7. Búsqueda de ayuda profesional					
8. Cambio de actividades					

**Anexo 2. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)**

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO (CHTE)**

**PERFIL**

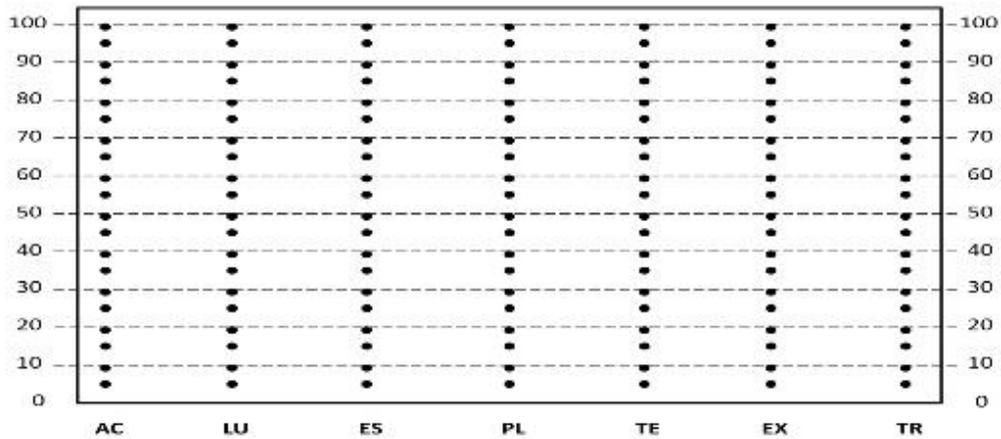
Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Programa Educativo: \_\_\_\_\_ Sexo: M F

A partir de este cuestionario se puede obtener siete puntuaciones, en los aspectos o escalas que vienen a continuación  
**AC- Actitud general ante el estudio ES- Estado físico TE-Técnicas de estudio TR- Trabajos**  
**LU- Lugar de estudio PL-Plan de trabajo EX- Exámenes y ejercicios**

Para elaborar tu Perfil en los hábitos y Técnicas de Estudio, hay que obtener las puntuaciones (PD) en los aspectos anteriores, transformarlas en porcentajes y trasladarlos al Perfil:

- a) En cada escala, compara tus respuestas con las que aparecen aquí debajo (son las que se ajustan a lo que sería el ideal de un buen estudiante), y marca con una X las que coinciden.
- b) Cuenta el total de x en cada columna y anótalo en el espacio que hay a continuación.
- c) Divide el total por la puntuación máxima anotada debajo, y multiplica el resultado por 100.
- d) Anota este porcentaje (Pc) y trasládalo a la columna de puntos de Perfil.

AC		LU		ES		PL		TE		EX		TR			
1	SI _____	2	NO _____	3	SI _____	4	SI _____	5	SI _____	6	SI _____	7	SI _____	8	SI _____
6	SI _____	9	SI _____	11	SI _____	12	SI _____	13	SI _____	14	SI _____	15	SI _____	16	SI _____
8	SI _____	16	NO _____	18	NO _____	19	SI _____	17	NO _____	23	SI _____	24	SI _____	25	SI _____
15	NO _____	25	SI _____	26	SI _____	27	SI _____	21	SI _____	31	SI _____	32	SI _____	33	NO _____
22	SI _____	29	SI _____	33	SI _____	34	SI _____	28	SI _____	55	NO _____	50	NO _____	51	SI _____
24	SI _____	35	SI _____	53	NO _____	36	SI _____	37	SI _____			56	SI _____		
32	NO _____	38	SI _____			40	NO _____	41	SI _____						
42	SI _____	43	NO _____			44	SI _____	49	SI _____						
46	SI _____	45	SI _____			48	NO _____	51	SI _____						
52	SI _____	47	SI _____			54	SI _____								
PD	<input type="text"/>														
	Máx=10	Máx=10	Máx=6	Máx=10	Máx=9	Máx=5	Máx=6								
PC	<input type="text"/>														



Autores: M. Álvarez y R. Fernández  
 Copyright © 1989, 2005 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID.  
 Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE  
 Printed in Spain. Impreso en España.

### **Anexo 3. Consentimiento Informado**

Este estudio tiene como objetivo: Evaluar la relación entre el estrés Académico (a nivel físico, psicológico y comportamental) y los hábitos de estudio en los estudiantes de dos Instituciones de Educación Superior de la ciudad de Neiva.

La justificación se basa en la pretensión de contribuir no solo teóricamente sobre el tema de estrés académico y su relación con los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de la ciudad de Neiva, sino, también de construir un conocimiento a partir de la información que se obtendrá de los participantes del estudio.

Esta investigación pretende profundizar en uno de los problemas de salud que se han ido evidenciando actualmente y son generados por el estrés, el cual es el resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio académico. Es por esto que, ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control. (Aguila, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015).

Usted ha sido seleccionado para participar en este estudio de investigación, Si acepta hacer parte de este proyecto, por favor diligenciar el presente consentimiento informado, la información que aquí suministre y durante la duración del estudio será totalmente confidencial y solamente será utilizada para los propósitos propios de esta investigación, sus datos personales no serán revelados en las publicaciones de artículos, congresos o reuniones que se convoquen para dar a conocer los resultados del actual estudio. Usted podrá retirarse en cualquier momento sin que esto afecte su atención o situación en la institución.

Su participación en este proyecto de investigación no implica ninguna ganancia económica ni en especie, como tampoco ningún costo, el riesgo de participar es mínimo según la Resolución N° 008430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia y según las pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos (CIOMS), en caso de presentarse alguna eventualidad el profesor a cargo de la investigación se encuentra capacitado para atender a esta.

En esta investigación se le solicitará contestar de forma honesta y completa los instrumentos a utilizar durante la recolección de la información

Sus beneficios por participar son el aporte que esta investigación pueda brindar frente a los resultados de las pruebas aplicadas

Usted se podrá poner en contacto con los investigadores principal de este estudio, Carlos Alfonso Fierro Aldana y Mónica Alejandra Duarte Aunca, en caso de tener inquietudes sobre este proyecto y su participación en él, por medio del celular 311/230-28-81 o 3164791945, o puede escribirles a los correos [carlos.fierro@campusucc.edu.co](mailto:carlos.fierro@campusucc.edu.co); [conciarsas@gmail.com](mailto:conciarsas@gmail.com)

Yo, \_\_\_\_\_ identificado con documento de identidad (D.I.) N°. \_\_\_\_\_ expedido en \_\_\_\_\_ acepto voluntariamente participar en el proceso de investigación que tiene por título Estrés académico en estudiantes de Psicología de la ciudad de Neiva.

Los resultados de este proceso de investigación se utilizarán con el propósito de suplir un requisito académico, con él evaluar las reacciones de estrés Académico (a nivel físico, psicológico y comportamental) en los estudiantes de dos instituciones educativas de la ciudad Neiva.

Además,

1. La información que yo proporcione será manejada de manera confidencial y será utilizada sólo para los fines expuestos.
2. Mi participación no implica ningún riesgo o peligro potencial para mi integridad física o mental.
3. Puedo cancelar mi participación en cualquier momento haciéndoselo saber personalmente al grupo investigador o al encargado de evaluarme.
4. Los datos obtenidos en esta investigación serán publicados únicamente con fines académicos y socializados al finalizar el proceso.
5. Mi firma en este documento indica mi consentimiento para participar en este proceso investigativo.

A continuación, encontrará un instrumento donde se pide el favor suministrar información para evaluar las reacciones de estrés académico, de igual forma, se solicitan datos sociodemográficos los cuales no serán divulgados, no serán usados con fines diferentes a los del estudio del proyecto de investigación.

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ c.c. \_\_\_\_\_