

Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)

Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru)

Relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico em estudantes universitários da área de Ciências Básicas de Lima (Peru)

Olga Lidia Solano Dávila, PhD^{1*}

Betty Janeth Salas Vásquez, PhD²

Sonia Maribel Manrique Flores, PhD²

Luis Alberto Núñez Lira, PhD³

Recibido: 22 de junio de 2021 • **Aceptado:** 10 de noviembre de 2021

Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>

Para citar este artículo: Solano Dávila OL, Salas Vásquez BJ, Manrique Flores SM, Núñez Lira LA. Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). Rev Cienc Salud. 2022;20(1):1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>

Resumen

Introducción: en el artículo se analizan los hábitos de estudio, el estrés académico y su relación entre ellas en estudiantes de una universidad estatal en Lima (Perú). **Materiales y métodos:** se empleó un estudio transaccional, descriptivo y correlacional a una muestra de tipo probabilístico que estuvo conformada

- 1 Facultad de Ciencias Matemáticas, Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Perú).
- 2 Universidad César Vallejo (Perú).
- 3 Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo (Perú); Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Perú).

Olga Lidia Solano Dávila, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7178-0126>

Betty Janeth Salas Vásquez, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5914-2439>

Sonia Maribel Manrique Flores, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2780-9347>

Luis Alberto Núñez Lira, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3542-9117>

* Autora para correspondencia: osolanod@unmsm.edu.pe

por 316 discentes. Los datos se recolectaron en junio de 2019 utilizando dos instrumentos de investigación: el Inventario de Estrés Académico de Barraza y el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña. Se usó el coeficiente de correlación de Spearman para determinar si existía relación entre hábitos de estudio y estrés académico. *Resultados:* el 77% de los estudiantes presenta un nivel de estrés de moderado a profundo; en cuanto a los hábitos de estudio, el 13% tiene hábitos de estudio de nivel muy negativo a negativo; esto significa que los estudiantes demuestran que sus estrategias y técnicas habituales para la obtención de información y la forma en que realizan sus tareas no les permiten obtener un resultado óptimo; mientras que el 57.6% tiene hábitos de tendencia negativa. Asimismo, se encontró que los hábitos de estudio y el estrés académico están relacionados de manera directa ($p < 0.05$). *Conclusiones:* los hábitos de estudio están relacionados positivamente con los estresores académicos y reacciones o síntomas; sin embargo, no están asociados con estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: desarrollo de destrezas; estrés mental; formación de profesionales.

Abstract

Introduction: This study analyzes the study habits, academic stress, and the relationship between them in students at a state university in Lima. *Materials and methods:* For this purpose, we conducted a transactional, descriptive, and correlational study. The sample consisted of 316 students. Through two research instruments—the questionnaires used were: Barraza Academic Stress Inventory and the Vicuña Study Habits Inventory—the data were collected in June 2019. For the statistical analysis, the Spearman correlation coefficient was used to determine the existence of a relationship between the study habits and academic stress. *Results:* 77% of the students presented with a moderate to deep level of stress. Regarding the study habits, total of 13% have study habits from a very negative to a negative level, this means that students show that their usual strategies and techniques for obtaining information and the way they carry out their tasks do not allow them to obtain an optimal result, while 57.6% have negative tendency habits. *Conclusions:* Likewise, it was found that study habits and academic stress are directly related ($p < 0.05$). Thus, we concluded that study habits are positively related to academic-stress-inducing factors and reactions or symptoms. However, they are not related to the coping strategies.

Keywords: Skills development; mental stress; professional training.

Resumo

Introdução: no presente trabalho foram analisados os hábitos de estudo, o estresse acadêmico e a relação entre eles em alunos de uma universidade estadual de Lima. *Materiais e métodos:* utilizou-se um estudo transaccional, descritivo e correlacional com amostra probabilística composta por 316 alunos. Os dados foram coletados em junho 2019, por meio de dois instrumentos de pesquisa: o inventário de estresse acadêmico de Barraza e o inventário de hábitos de estudo de Vicuña. Para a análise estatística, o coeficiente de correlação de Spearman foi utilizado para determinar se havia relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico. *Resultados:* os resultados mostram que 77% dos alunos apresentam um nível de estresse de moderado a profundo; quanto aos hábitos de estudo, 13% têm hábitos de estudo de um nível muito negativo a negativo, isto significa que os alunos demonstram que as suas estratégias e técnicas habituais de obtenção de informação e a forma como realizam as suas tarefas não lhes permitem obter um resultado óptimo, enquanto 57.6% têm hábitos com tendência negativa. Da mesma forma, hábitos de estudo e estresse acadêmico mostraram-se diretamente relacionados ($p < 0.05$). *Conclusões:* os hábitos de estudo estão positivamente relacionados a estressores acadêmicos e reações ou sintomas; no entanto, eles não estão relacionados às estratégias de enfrentamento.

Palavras-chave: desenvolvimento de habilidades; estresse mental; treinamento profissional.

Introducción

A través de los años, los expertos han advertido que la educación en Hispanoamérica tiene el peor rendimiento académico. Los datos estadísticos de los países participantes en un programa de evaluación internacional de los estudiantes manifiesta que la región está debajo de los patrones generales de aprovechamiento académico. Perú, Colombia, Brasil y Argentina están entre el percentil 10 inferior, cuyos alumnos tienen un rendimiento más bajo en las disciplinas de matemáticas, ciencias y lectura (1,2).

Por otro lado, en la Facultad de Ciencias Matemáticas (FCM) de una universidad pública del Perú se ha observado que un gran porcentaje de alumnos ingresantes reprueban los cursos de Matemática Básica I y Cálculo I. Estos cursos son básicos para su formación, porque son requisitos para cursos posteriores de su formación académica.

Se infiere que este fracaso académico se debe a que los discentes tienen hábitos de estudio inadecuados o, probablemente, tengan estrés académico por la carga que tienen en la universidad.

Un hábito de estudio es un estándar de conducta que se observa automáticamente frente a circunstancias determinadas en las que el sujeto no tiene que meditar acerca de la forma de proceder. Vicuña propone como aspectos fundamentales de los hábitos de aprendizaje el método, el ordenamiento, el tiempo y la procrastinación (3).

Diversas investigaciones en universidades de Perú, Irán, Honduras y México han encontrado una asociación entre hábitos de estudio y aprovechamiento universitario; esto quiere decir que, cuánto más convenientes sean las costumbres de aprender, mejor será el aprovechamiento académico (4-14).

Desde otros puntos de vista, en India y México, la influencia del aprovechamiento académico se debe a factores como el entorno comunitario, familiar, económico, así como las estructuras cognitivas, efectivas y sensitivas de cada estudiante (15,16).

Sin embargo, en el proceso de formación de los discentes no solo son la costumbre de estudiar y sus técnicas las que respaldan un apropiado desarrollo de estudio, sino que hay otras causas, como la dignidad del individuo, su representación propia, su juicio y capacidad propios, el incentivo, las capacidades sociales, el equilibrio y manejo del universo sensible, así como causas de parentelas, gubernamentales o fisiológicas (sanidad del discente), que pueden incidir positiva o negativamente en la tarea de aprender (17).

Con referencia al estrés académico, se considera un procedimiento metódico de naturaleza adaptativa, principalmente psicológico, el cual se observa: a) cuando el discente se encuentra en entornos académicos y tiene que hacer una lista de requerimientos para ser evaluado; estos son considerados estresores (entrada). b) Cuando estos producen un trastorno metódico (estado agobiante), y revelan una lista de señales (señales de inestabilidad). Y c) cuando esta

inestabilidad presiona al alumno a hacer actividades de afrontamiento (salida) para renovar la estabilización sistémica (18).

Algunos estudios sobre el estrés académico indican que este afecta en el aprovechamiento académico de los discentes (19) y que se asocia fuertemente con las dimensiones de salud física y mental percibida (20).

Los principales estresores en los estudiantes son el exceso de trabajos universitarios, poco tiempo para realizarlas, falta de práctica en las clases teóricas, deficiencias metodológicas, exámenes, intervenciones en público, el hecho de competir con los compañeros, el carácter del profesor y no comprender bien los temas analizados en clase (21-25).

En el área de la medicina, el estrés es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. En algunos casos, produce sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión (26).

En este contexto, surge la necesidad de estudiar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de la FCM de una universidad estatal, para lo cual se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman.

El propósito de la investigación fue estudiar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico predominantes en los estudiantes de la FCM de una universidad estatal, con los objetivos de 1) identificar los hábitos de estudio de los estudiantes en función de las variables edad y sexo, 2) identificar el estrés académico de los estudiantes en función de las variables edad y sexo y 3) determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico.

Materiales y métodos

Se utilizó una investigación cuantitativa no experimental, transaccional, de carácter descriptivo y correlacional. La población estuvo constituida por los estudiantes de ambos sexos cuyas edades fluctuaron entre 17 y 64 años, matriculados el primer semestre académico del año 2019 en la FCM de la universidad.

Participantes/muestra

Se utilizó el muestreo probabilístico estratificado, separado por grupos de acuerdo con la característica de la escuela profesional, proporcional al porcentaje de discentes en cuatro escuelas (27). Se usó como estrato cada escuela profesional, para un total de cuatro escuelas profesionales: Escuela de Matemática, Escuela de Investigación Operativa, Escuela de Estadística y Escuela de Computación Científica. Se consideró como criterio de inclusión a todos los estudiantes seleccionados aleatoriamente en cada escuela profesional, pero se

reemplazó a aquel estudiante que no deseaba participar en el estudio con uno con las mismas características del estudiante en mención, matriculado en la misma escuela profesional, con la misma edad y el mismo sexo.

De acuerdo con este esquema, se calculó el tamaño de la muestra, considerando a 994 estudiantes matriculados en el semestre 2019-I en la FCM de una universidad estatal, a un grado de significancia del 5% y con un límite para el error de estimación del 5%. Se obtuvo un tamaño de muestra de 316 estudiantes, de los cuales 109 son de la Escuela de Matemática; 55, de la Escuela de Computación Científica; 91, de la Escuela de Investigación Operativa, y 61, de la Escuela de Estadística.

Instrumento

El primer instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés Académico SISCO. Su propósito es identificar atributos del estrés que acostumbra a seguir a los discentes de pregrado y posgrado en el transcurso de su formación universitaria. Se compone de 30 ítems, repartidos en tres dimensiones: situaciones estresoras, síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento (28).

En cuanto al componente de estresores, se consideran las solicitudes a las que el estudiante está sujeto, y que consiguen mudarse a estresores. Estos pueden ser físicos, sociales o psicológicos. En la dimensión síntomas, la situación estresante se expresa en estudiantes a lo largo de un conjunto de indicadores que se unen de forma peculiar en ellos, de forma que la situación estresante se expresa de forma distinta, en cuantía y diversidad, por cada sujeto. En el factor de estrategias de afrontamiento, se consideran aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que se desenvuelven para manipular las solicitudes particulares externas o internas que son valoradas como abundante de los medios del sujeto (tabla 1) (18,28-31).

Tabla 1. Algunos ítems de cada dimensión del Inventario de Estrés Académico SISCO

Situaciones estresoras	La competencia con los compañeros del grupo
	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
	Fatiga crónica (cansancio permanente)
	Dolores de cabeza o migrañas

Continúa

Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
	Ansiedad, angustia o desesperación
	Problemas de concentración
Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
	Aislamiento de los demás
	Desgano para realizar las labores universitarias
Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
	Elogios a sí mismo

En Perú ya ha sido validado el inventario de SISCO, y así es como para este instrumento se reporta la confiabilidad a partir de tres factores con el coeficiente omega de 0.82, 0.88 y 0.69 para las dimensiones de estresores, sintomatología y afrontamiento, respectivamente. Además, ofrece un análisis confirmatorio con base en 3 y 5 factores con indicadores de ajuste adecuados para solución según 3 factores ($CFI=0.95$; $RMSA=0.050$), así como 5 factores ($CFI=0.96$; $RMSA=0.047$) (28-31).

Para este instrumento se analizó la confiabilidad de consistencia interna, con el coeficiente alfa de Cronbach, que fue de 0.890 para la escala completa. Los resultados de las tres dimensiones (estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento) fueron: 0.788, 0.905 y 0.666, respectivamente. En el análisis confirmatorio se consideraron tres factores o dimensiones: a) el índice de bondad de ajuste = 0.964; b) el índice ajustado de bondad = 0.958, y c) el índice normalizado de ajuste = 0.946. Estos valores son superiores a 0.90, lo que indica que el ajuste es adecuado.

El segundo instrumento fue el inventario de hábitos de estudio *CASM-85-revisión 2014* (3), cuyo propósito es reconocer en el discente los hábitos apropiados e inapropiados expresados en el momento de estudiar. Está compuesto por 55 ítems, dividido en 5 componentes.

La dimensión *forma de estudio* consiste en la decisión para iniciar el estudio, así como para interiorizar o memorizar la información obtenida. La dimensión *realización de tareas* es la forma en la que comprende y analiza los temas que estudia y la oportunidad para su realización. El componente *preparación para las pruebas* se refiere a la organización del tiempo para el estudio, priorización de actividades y valores personales. El componente *manera de prestar atención en clase* consiste en la concentración y atención, participación en el aula. La dimensión con la que acompaña el momento de estudiar está referido a *elementos internos y externos* que podrían favorecer o interferir, distraer en el momento de estudiar (tabla 2) (3).

Tabla 2. Algunos ítems de cada dimensión del inventario de hábitos de estudio CASM-85

Forma de estudio	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes
	Subrayo las palabras cuyo significado no sé
	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos
Realización de tareas	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro
	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he aprendido
	En mi casa, me falta tiempo para terminar mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos
Preparación para los exámenes	Estudio por lo menos dos horas todos los días
	Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para ponerme a estudiar
	Cuando hay examen oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes
Forma de escuchar la clase	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor
	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes
	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes
Acompañamiento al estudio	Requiero música, sea del radio o de mi celular
	Requiero la compañía de la televisión
	Requiero tranquilidad y silencio

En el Perú ya ha sido validado el instrumento de hábitos de estudio, propuesto por Vicuña (3). En Figueroa-Quiñones et al. se muestran las confiabilidades para todo el instrumento considerando 53 ítems, con los coeficientes alfa y omega, de 0.68 y 0.71, respectivamente, en las cuatro ciudades analizadas: Arequipa, Chiclayo, Lima y Pucallpa. Además, realizaron un análisis confirmatorio con base en las cinco dimensiones con indicadores de ajuste adecuados: índice de ajuste comparativo (CFI) = 0.879 e índice de Tucker-Lewis (TLI) = 0.874 para la ciudad de Arequipa; CFI = 0.827 y TLI = 0.819 para la ciudad de Chiclayo; CFI = 0.839 y TLI = 0.831 para Lima, y CFI = 0.838 y TLI = 0.830 para la ciudad de Pucallpa (32).

Con respecto a la Escala de Hábitos de Estudio se consideró la confiabilidad KR-20 (33) y resultó en 0.745, lo que significa que la confiabilidad es aceptable. La confiabilidad de las cuatro dimensiones varía entre 0.456 y 0.535, lo cual significa una confiabilidad moderada. Una de las dimensiones tiene una confiabilidad de 0.378, esto es, una confiabilidad baja; pero como la escala total de ítems tiene un valor de 0.745, podemos concluir que la confiabilidad del instrumento es aceptable (33).

Aspectos éticos

El director administrativo de la FCM de la universidad autorizó aplicar las pruebas a los estudiantes. Además, se les solicitó a los estudiantes la firma de un consentimiento informado

antes de contestar estos inventarios; asimismo, se requirió al Vicedecanato el listado de estudiantes matriculados, y la jefa de matrícula proporcionó esta información en un archivo de Microsoft Excel. En este sentido, se cumplieron los aspectos éticos de la FCM de la universidad.

Procedimiento

El tiempo no superó los 15 minutos. Los instrumentos se aplicaron en papel impreso en la oficina 211, ubicada en el segundo piso de la FCM, durante de junio de 2019.

Luego se procedió a ingresar la información de los instrumentos en el programa estadístico SPSS, según las variables recopiladas: hábitos de estudio, estrés académico, edad y sexo. Terminada esta etapa se sumaron los puntajes por cada dimensión en cada uno de los instrumentos y se procedió a realizar los baremos.

Así, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo de cada una de las variables en estudio y se calculó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico. Se utilizó este coeficiente porque las variables de estudio no presentan una distribución normal ($p < 0.05$).

Resultados

Se observó que un mayor porcentaje de estudiantes varones presenta estrés leve o moderado, en relación con las estudiantes de género femenino. En cuanto al estrés profundo, un mayor porcentaje de estudiantes mujeres presentó más esta intensidad de estrés (tabla 3).

Tabla 3. Nivel de estrés académico según sexo

Nivel	Sexo		Total
	Mujer	Hombre	
Leve	18	54	72
	17.8%	25.1%	22.8%
Moderado	63	139	202
	62.4%	64.7%	63.9%
Profundo	20	22	42
	19.8%	10.2%	13.3%
Total	101	215	316
	100.0%	100.0%	100%

Se mostró la intensidad del estrés por grupo etario, y se observó que más del 20% de los estudiantes adolescentes, jóvenes y adultos presenta un nivel de estrés leve. Con respecto a la intensidad de estrés moderado, más del 60% de los estudiantes jóvenes y adultos padece este

tipo de estrés; mientras que más del 50 % de los adolescentes también. Con respecto al estrés profundo, cerca del 20 % de los estudiantes adolescentes lo tiene, en tanto que más del 10 % de los estudiantes jóvenes y adultos también (tabla 4).

Tabla 4. Nivel de estrés según grupo etario de los estudiantes

Nivel	Grupo etario			Total
	17-20	21-25	26-60	
Leve	10	44	18	72
	23.8 %	22.8 %	22.2 %	22.8 %
Moderado	24	126	52	202
	57.1 %	65.3 %	64.2 %	63.9 %
Profundo	8	23	11	42
	19.0 %	11.9 %	13.6 %	13.3 %
Total	42	193	81	316
	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100 %

Se percibió en casi la tercera parte de las estudiantes mujeres una tendencia positiva en sus hábitos de estudio, mientras esta misma tendencia se da en la cuarta parte de los varones. Esto significa que estos estudiantes desarrollan estrategias y técnicas de recojo de información bibliográfica, obtienen material de estudio, pero resulta que en muchas ocasiones lo hacen de manera inadecuada, lo que dificulta su óptimo desempeño académico. Resulta ineludible darse un tiempo para evaluar sus hábitos de estudio y principalmente en los aspectos en los cuales su puntaje fue cero, para plantear el cambio o modificación necesaria. Existe un menor porcentaje de las estudiantes mujeres con hábitos de estudios de nivel positivo, en tanto que un porcentaje superior de los varones evidencia este nivel. Dichos estudiantes poseen de manera significativa un buen número de hábitos oportunos, hábitos convenientes de estudio; sin embargo, tendrían que corregir ciertos estilos de recojo de información. Más de la mitad de los varones y mujeres tiene hábitos de tendencia negativa. Porcentajes ligeramente similares presentan mujeres y varones, quienes registraron hábitos de estudio con un nivel negativo (tabla 5).

Tabla 5. Niveles de hábitos de estudio según sexo

Nivel	Sexo		Total
	Mujer	Hombre	
Muy negativo	0	1	1
	0.0%	0.5%	0.3%
Negativo	13	27	40
	12.9%	12.6%	12.7%
Tendencia (-)	57	125	182
	56.4%	58.1%	57.6%
Tendencia (+)	28	47	75
	27.7%	21.9%	23.7%
Positivo	3	15	18
	3.0%	7.0%	5.7%
Total	101	215	316
	100.0%	100.0%	100.0%

Cerca del 20% de los estudiantes adolescentes tiene hábitos de estudio de nivel negativo; mientras que casi la décima parte de los jóvenes también tiene este tipo de nivel, y casi la quinta parte de los estudiantes adultos tiene este nivel de hábito. Este grupo de estudiantes, al margen del nivel de inteligencia que tenga, muestra que sus estrategias y técnicas habituales para obtener información y la forma como efectúa sus tareas no les permite obtener un resultado óptimo en relación con el que obtendrían si modificaran positivamente estos hábitos de estudio. Solo un estudiante adulto tiene un nivel muy negativo en sus hábitos de estudio. Esto significa que podría estar en camino a fracasar en sus estudios, probablemente no a causa de su nivel o capacidad intelectual, sino por desarrollar o conservar técnicas inadecuadas de estudio (tabla 6).

Tabla 6. Niveles de hábitos de estudio y grupo etario

Nivel	Grupo etario			Total
	17-20	21-25	26-60	
Muy negativo	0	0	1	1
	0.0%	0.0%	1.2%	0.3%
Negativo	8	18	14	40
	19.0%	9.3%	17.3%	12.9%
Tendencia (-)	19	124	39	182
	45.2%	64.2%	48.1%	57.6%

Continúa

Nivel	Grupo etario			Total
	17-20	21-25	26-60	
Tendencia (+)	12	39	24	75
	28.6%	20.2%	29.6%	23.7%
Positivo	3	12	3	18
	7.1%	6.2%	3.7%	5.7%
Total	42	193	81	316
	100.0%	100.0%	100.0	100%

Los hábitos de estudio y el estrés académico están relacionados de manera moderada y positiva ($r=0.456$) con un nivel de significancia del 0.05 ($p<0.05$). Con respecto a la hipótesis específica 1, los hábitos de estudio y estresores están relacionados de manera baja y positiva ($r=0.339$), con un nivel de significancia de 0.05 ($p<0.05$). En la hipótesis específica 2, hábitos de estudio y síntomas o reacciones físicas al estrés académico, están relacionados de manera moderada y positiva ($r=0.401$), con un nivel de significancia de 0.05 ($p<0.05$). En la hipótesis específica 3, hábitos de estudio y síntomas o reacciones psicológicas al estrés académico, están relacionados de manera moderada y positiva ($r=0.410$), con un nivel de significancia de 0.05 ($p<0.05$). En la hipótesis específica 4, hábitos de estudio y síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico, están relacionados de manera baja y positiva ($r=0.353$), con un nivel de significancia de 0.05 ($p<0.05$). En la hipótesis específica 5, hábitos de estudio y afrontamiento, no están relacionados de manera positiva y su nivel es escaso o nulo ($r=0.025$), con un nivel de significancia de 0.05 ($p>0.05$) (tabla 7).

Tabla 7. Correlación entre estrés académico y hábitos de estudio

Hipótesis	Variables	Rho de Spearman	Sig. bilateral	n	Nivel
General	Hábitos de estudio: estrés académico	0.456	0.000	316	Moderado
Específica 1	Hábitos de estudio: estresores	0.339	0.000	316	Bajo
Específica 2	Hábitos de estudio: síntomas o reacciones físicas al estrés académico	0.401	0.000	316	Moderado
Específica 3	Hábitos de estudio: síntomas o reacciones psicológicas al estrés académico	0.410	0.000	316	Moderado
Específica 4	Hábitos de estudio: síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico	0.353	0.000	316	Bajo
Específica 5	Hábitos de estudio: afrontamiento	0.025	0.655	316	Escasa o nula

Discusión

Los resultados descriptivos nos indican que la mayor parte de los estudiantes varones presentan el nivel de estrés leve o moderado, en comparación con las estudiantes. En cuanto al estrés profundo, un mayor porcentaje de estudiantes mujeres presentaron más esta intensidad de estrés. Para Barraza, el estrés académico es considerado un proceso metódico, en el cual los estresores van generando inestabilidad en los estudiantes y se agudiza cuando las capacidades de afrontamiento van fallando. Detectarlo es clave para el docente, porque permitirá a los gestores institucionales realizar acciones remediales, estableciendo por ejemplo políticas educativas o, por consiguiente, derivarlos al centro médico.

Los resultados del test de hábitos de estudio reflejan tendencias positivas, más en mujeres que hombres, debido al desarrollo de estrategias de estudio. Así, mientras que el 58.1 % de los estudiantes varones tiene hábitos de tendencia negativa, el 56.4% de las estudiantes también lo tiene. Por lo expuesto, la detección es importante para el diseño de políticas adecuadas.

Además, los resultados estadísticos indican que los correlatos entre ambas variables (hábitos de estudio-estrés académico) están en un nivel moderado-bajo. Esto concuerda con otras investigaciones cuyos hallazgos indican asociaciones (hábitos de estudio-aprovechamiento universitario), pero carecen de hábitos de estudio o de un plan de estudio. Ello implica la necesidad de aplicar planes de mejoramiento en actitudes-planificación del tiempo-desarrollo físico-motivación (4-10).

En otros estudios también concuerdan hábitos de estudio con la costumbre de aprender y el aprovechamiento universitario, donde los estudiantes obtuvieron un buen desempeño académico (11-15).

Lo que es real es que los procesos formativos en educación no solo son producto de costumbres, sino también de técnicas y tecnologías que van a permitir el desarrollo de las competencias que busquen el equilibrio de los estudiantes.

También es cierto lo afirmado por Alfonso et al., que el estrés académico genera bajo rendimiento. Y este estrés es fomentado no solo por el exceso de tareas, sino también por las evaluaciones, trabajos incoherentes o carencia de clases teórico-prácticas (19,20).

También es significativo lo afirmado por Rodríguez et al., otros estresores afectan seriamente a los estudiantes como las metodologías deficientes de los docentes, la sobrecarga académica y la participación en público (23).

Es importante señalar que los estudiantes, al tener hábitos de estudio, rinden más académicamente, debido a que gestionan bien su tiempo, porque tienen actitudes y aptitudes para el desarrollo cognitivo y el deseo de superación. Por otro lado, el estrés estimula los estresores y las respuestas fisiológicas-psicológicas que pueden llevar a generar enfermedades.

En conclusión, la presente investigación consiguió identificar que el hábito de estudio predominante entre los discentes de la FCM que participaron en el estudio es el hábito de

estudio de tendencia negativa. Asimismo, se identificó que el estrés académico predominante entre los estudiantes de la FCM es el nivel de estrés moderado a profundo. A su vez, se confirma la hipótesis sobre los hábitos de estudio y estrés académico, esto es, estudiantes con hábitos de estudio predominante de tendencia negativa tuvieron la presencia de estrés académico de moderado a profundo, y esto influye en su aprovechamiento académico. Se sugiere aplicar el modelo planteado en el presente estudio para las demás facultades de la universidad pública en referencia.

Contribución de los autores

Todos los autores contribuyeron en la realización y el diseño de la investigación, así como en la recolección, análisis e interpretación de los datos. Asimismo, en la organización del artículo o revisión de contenido intelectual importante y aprobación final de la versión que se aprobó para publicación.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado.

Referencias

1. OCDE. Pisa 2015: resultados clave [internet]. 2016. Disponible en: <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus-ESP.pdf>
2. Ministerio de Educación del Perú. El Perú en PISA 2015: informe nacional de resultados [internet]. Lima; 2017. Disponible en: http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf
3. Vicuña L. Inventario de hábitos de estudio. Lima: Cedes; 1998.
4. Chilca L. Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Propósitos y Representaciones. 2017;1(5):71-127. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
5. Espinoza JL. Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de escuelas profesionales acreditadas. Rev Cient Tzhocoen. 2017;9(4):29-40. <https://doi.org/10.26495/rtzh179.423933>
6. Gilavand A. Investigating the study habits among students of Iranian medical sciences universities: a review. Indo Am J Pharm Sci. 2017;4(12):4734-8. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1133164>

7. Ramos J. Study habits of senior high school. *Rev Angloam*. 2017;2(1):21-9. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1407727>
8. Pineda OB, Alcántara NJ. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*. 2017;6(2):19-34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
9. Capdvilla A, Bellmunt H. Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*. 2016;34(1):157-72. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
10. Grados JC, Alfaro R. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del primer año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Rev Cient Cienc Salud*. 2013;6(2):48-53. <https://doi.org/10.17162/rccs.v6i2.203>
11. Andrade-Valles I, Facio-Arciniega S, Quiroz-Guerra A, Alemán-de la Torre L, Flores-Ramírez M, Rosales-Gonzales M. Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enferm Univ*. 2018;15(4):342-51. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
12. Bayona E, Rincón IK. Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de ingeniería mecánica. *Rev Colomb Tecnol Avanzada*. 2017;1(29):64-9.
13. Sreelekha V, Indla YR, Reddy R, Rameswarudu M, Swathi A, Yamini D. Study habits and academic performance of first year MBBS students. *Int J Med Sci Public Health*. 2016;5(9):1831-35.
14. Atsiaya E, Maiyo JK. Study of the relationship between study habits and academic achievement of students: a case of Spicer Higher Secondary School, India. *Int J Educ Admin Pol Stud*. 2015;7(7):134-41. <https://doi.org/10.5897/IJEAPS2015.0404>
15. Radha A. A study on study habits and moral values among B. Ed. students in Kanchipuram district. *Int J Adv Res*. 2018;6(7):1074-76. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1401056>
16. Mondragón CM, Cardoso D, Bobadilla S. Hábitos de estudio y rendimiento académico: caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2017. *Rev Iberoam Investig Desarro Educ*. 2018;8(15):1-25. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
17. Enríquez MF, Fajardo M, Garzón F. Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*. 2015;18(33):166-87. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
18. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2006;9(3):110-29.
19. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *Edumecentro*. 2015;7(2):163-78.
20. Chau C, Vilela P. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*. 2017;23(1):89-102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017>
21. Cano ST, Ramos JA, Medina MG. Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *Anfei Digital*. 2016;2(5):1-8.
22. Zárate NE. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Rev Alta Tecnol Soc*. 2017;9(4):92-8.

23. Rodríguez B, González MDP, Blanco LE. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrita la Universidad de Salamanca. *Rev Enferm CyL*. 2014;6(2):98-105.
24. Zárate-Depraect NE, Soto-Decuir MG, Martínez-Aguirre EG, Castro-Castro ML, García-Jau RA, López-Leyva NM. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*. 2018;21(3):153-7. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>
25. Khaleef FF, Saud H, Nasser MF, Saliman RT, Elhaj A. Stress and its impact among medical students in Hail University, KSA. *Int J Adv Res*. 2018;6(4):1381-7. <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/6999>
26. Instituto Nacional del Cáncer. Diccionario del cáncer [internet]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres>
27. Scheaffer R, Mendenhall W, Ott L. Elementos de muestreo. 6.ª ed. Madrid: Paraninfo Cengage Learning; 2007.
28. Barraza A. Propiedades psicométricas del inventario Sisco del estrés académico. *Psicología Científica*. 2007;9(10).
29. Barraza Macías A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*. 2005;(4):15-20.
30. Barraza A, González LA, Garza A, Cázares de León F. El estrés académico en alumnos de odontología. *Rev Mex Estomatol*. 2019;(6):12-26.
31. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad Estrés*. 2019;25(1):28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
32. Figueroa-Quñones J, Pomahuacre Carhuayal JW, Chávez Y, Gómez H, Portocarrero R, Gamero-Vega G, et al. Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*. 2019;25(2):139-58. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>
33. Kuder GF, Richardson MW. The theory of estimation of test reliability. *Psychometrika*. 1937;2(1):151-60.