



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE
QUITO-ECUADOR EN EL PERIODO 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: ZAMBRANO VERA KATHERINE MASSIEL

TUTOR: ASLALEMA ENRÍQUEZ ANDREA BEATRIZ

Quito - Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, KATHERINE MASSIEL ZAMBRANO VERA con documento de identificación N° 1723557078 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025 Atentamente,



ZAMBRANO VERA
KATHERINE MASSIEL
1723557078

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, KATHERINE MASSIEL ZAMBRANO VERA con documento de identificación No. 1723557078, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO-ECUADOR EN EL PERIODO 2025, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



ZAMBRANO VERA
KATHERINE MASSIEL
1723557078

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, ASLALEMA ENRÍQUEZ BEATRIZ con documento de identificación N° 1725487530, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO- ECUADOR EN EL PERIODO 2025, realizado por ZAMBRANO VERA KATHERINE MASSIEL con documento de identificación N° 1723557078, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



ASLALEMA ENRÍQUEZ
ANDREA BEATRIZ
1725487530

Dedicatoria

Dedico mi proyecto de investigación principalmente a Dios por brindarme la fuerza necesaria para el cumplimiento de esta meta.

A mis amados padres Eduardo Zambrano y Mercy Vera, quienes han sido los faros de mi vida y han fomentado mi anhelo de seguir creciendo a nivel personal y profesional.

A mi amado hijo Keneth Coro Zambrano, porque en cada paso difícil pensaba en su sonrisa, y en cada momento desafiante recordaba que quería dejarle un ejemplo de lucha y perseverancia.

A mi amado sobrino Mathy, por su ternura y como muestra de que puede alcanzar sus sueños con valentía y corazón.

A mi compañero de vida Kevin Coro por no soltar mi mano cuando me desbordaba, por abrazar mis tormentas y recordarme quién soy cuando las dudas me ganaban.

A mis hermanas Maricela y Jennifer quienes han sido una guía fundamental en mi vida, por su apoyo incondicional y su ejemplo de perseverancia.

Por último, y no menos importante, quiero dedicar esta tesis a Juana del Carmen, mi ángel, quien fue parte esencial de mi vida, su fe y su amor fueron semillas que hoy florecen en esta meta alcanzada.

Agradecimientos

Le doy gracias principalmente a Dios, por el regalo de la vida, por la fortaleza que me da cada día y por todas las personas que me rodean y que hacen que mi vida tenga más sentido.

A mi hermosa familia, les debo todo lo que soy y lo que he logrado. A mis amados padres, el hombre y la mujer de mi vida, este proyecto de investigación es un reflejo de su amor y guía, han sido el mejor ejemplo de amor y perseverancia. Un agradecimiento especial a mis hermanas, sobrino, hijo y compañero de vida.

Agradezco de todo corazón a mis profesores, no solamente por enseñarnos, sino que también, por inspirarnos a ser mejores y valientes en nuestro aprendizaje.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi tutora MSc. Andrea Aslalema por su tiempo, paciencia, orientación a lo largo de este proceso.

Resumen

El presente proyecto de investigación se llevó a cabo con el objetivo de hallar el grado de correlación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito- Ecuador. Para ello, se trabajó una muestra de 99 estudiantes universitarios del sector de la Mariscal, la muestra es un muestreo no probabilístico, de tipo intencional, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión.

El enfoque de la investigación fue cuantitativo con un alcance descriptivo, correlacional, con un diseño no experimental y transversal. Los instrumentos de evaluación empleados fueron el Inventario Sistemático Cognitivista SISICO SV-21 de Pozar (2002), como también, el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) Barraza (2007), con alta validez interna.

Como resultado se obtuvo que entre la variable de estudio existe una correlación de 0,230 *, esto significa que existe una relación positiva baja entre estas dos variables. Por otro lado, se logró identificar que los estudiantes poseen un nivel regular de hábitos de estudio regular y estrés moderado.

Palabras clave: Hábitos de estudio, Estrés académico, Universitarios, Correlación.

Abstract

The present project is carried out with the objective of finding the degree of correlation between study habits and academic stress in university students in Quito's city- Ecuador. For this study, it worked with a sample of 99 university students in the Mariscal sector. The sample was made using non-probabilistic sampling, of the intentional type, complying with inclusion and exclusion criteria.

The research method approach was quantitative descriptive, correlational scope, with non – experimental and transverse design. The instruments used were Inventory of study habits by Pozar (2002), and Inventory of Academic Stress by (Barraza ,2007). Both of them have a good internal validity.

As a result, it was obtained that there is a correlation of 0,230*, it means that there is a low positive correlation between these two variables. On the other hand, it was identified that students take a level of regular study habits and a moderate stress level.

Keywords: Study habits, Academic stress, University students, Correlation.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I.	DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	1
	<i>Título del trabajo de titulación en la opción investigación</i>	1
	<i>Delimitación del tema</i>	1
II.	Objetivo	1
	<i>Objetivo general</i>	1
	<i>Objetivos específicos</i>	1
III.	Eje de investigación	2
	<i>Hábitos de estudio</i>	2
	<i>Dimensiones hábitos de estudio</i>	5
	Actitud general hacia el estudio	5
	Lugar de estudio	5
	Estado físico del escolar	6
	Plan de trabajo	6
	Técnicas de estudio	7
	Exámenes y ejercicios	7
	Trabajos	7
	<i>Estrés</i>	8
	<i>Estrés académico</i>	11
	<i>Dimensiones estrés académico</i>	13
	Estresores	13
	Sintomatología	14
	Estrategias de afrontamiento	14
IV.	Objeto de investigación	14
V.	Metodología	16
VI.	Pregunta de investigación	20
VII.	Organización y procesamiento de la información	21
VIII.	Análisis de la información	22
IX.	Justificación	23
X.	Caracterización de los beneficiarios	25
XI.	Interpretación	26
XII.	Principales logros del aprendizaje	43
XIII.	Conclusiones	44
XIV.	Referencias bibliográficas	46
XV.	Anexos	50

ÍNDICE DE TABLAS

<u>TABLE 1 COEFICIENTES DE CONSISTENCIA INTERNA DEL INVENTARIO HÁBITOS DE ESTUDIO (IHE)</u>	18
<u>TABLE 2 COEFICIENTES DE CONSISTENCIA INTERNA DEL INVENTARIO SISCO SV-21</u>	19
<u>TABLAE 3 RESUMEN DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS</u>	26
<u>TABLE 4 IDENTIFICACIÓN SEXO ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS</u>	26
<u>TABLE 5 IDENTIFICACIÓN DE RANGOS DE EDAD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS</u>	27
<u>TABLE 6 IDENTIFICACIÓN DE UNIVERSIDAD</u>	28
<u>TABLE 7 IDENTIFICACIÓN DE LA DIMENSIÓN ESTRESORES DEL INVENTARIO SISTÉMICO COGNITIVISTA PARA EL ESTUDIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV-21</u>	29
<u>TABLE 8 IDENTIFICACION DE LA DIMENSIÓN SINTOMATOLOGÍA DEL INVENTARIO SISTÉMICO COGNITIVISTA PARA EL ESTUDIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV-21</u>	30
<u>TABLE 9 RESUMEN ESCALAS HÁBITOS DE ESTUDIO DE ACUERDO AL SEXO</u>	31
<u>TABLE 10 SEXO -EDAD ESCALA I CONDICIONES AMBIENTALES DEL ESTUDIO</u>	32
<u>TABLE 11 SEXO -EDAD ESCALA II PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO</u>	33
<u>TABLE 12 SEXO – EDAD ESCALA III UTILIZACIÓN DE MATERIALES</u>	34
<u>TABLE 13 SEXO EDAD ESCALA IV ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS</u>	35
<u>TABLE 14 ESCALA DE SINCERIDAD</u>	36
<u>TABLE 15 SEXO -EDAD INVENTARIO HÁBITOS DE ESTUDIO</u>	37
<u>TABLE 16 PRUEBA DE NORMALIDAD</u>	38
<u>TABLE 17 CORRELACIÓN HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO</u>	43

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>FIGURE 1 PORCENTAJE DE IDENTIFICACIÓN EN TÉRMINOS DE SEXO</u>	27
<u>FIGURE 2 PORCANTAJE POR RANGO DE EDAD DE ESTUDIANTES UNIVERITARIOS</u>	28
<u>FIGURE 3 PORCENTAJE DE MUESTRA SELECCIONADA POR UNIVERSIDAD</u>	29
<u>FIGURE 4 FRECUENCIA DIMENSIÓN ESTRESORES</u>	30
<u>FIGURE 5 FRECUENCIA DIMENSIÓN SINTOMATOLOGÍA</u>	31

I. Datos informativos del proyecto

- **Título:** Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito - Ecuador en el período académico 2025.

- **Delimitación del tema.**

El trabajo centra su interés sobre la psicología educativa y clínica, en este sentido se pretende analizar y relacionar hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la ciudad de Quito. Con este fin se trabajará con un segmento de la población específico de estudiantes universitarios del sector la Mariscal.

El marco temporal que engloba a la investigación, es en los primeros meses del año 2025, en este sentido se pretende determinar cómo ciertos patrones de conducta desadaptativos se relacionan con el estrés académico y cómo impactan en la vida académica.

II. Objetivo

Objetivo general

- Analizar la correlación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito -Ecuador, en el periodo 2025.

Objetivos específicos

- Examinar los hábitos de estudio que presentan los estudiantes universitarios de Quito-Ecuador.

- Medir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de Quito-Ecuador.

- Determinar el grado correlacional entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios de Quito-Ecuador.

III. Eje de la intervención o investigación

Se busca como principal objetivo analizar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios de Quito -Ecuador.

La investigación se sustenta en dos dimensiones principales: hábitos de estudio y estrés académico, y se aborda desde un marco conceptual que integra la psicología del aprendizaje y la perspectiva cognitivo conductual.

Hábitos de estudio

Etimológicamente el constructo hábito proviene del latín habitus procedente del verbo habere que se traduce al español como tener o poseer, interpretándose como la acción de adquirir algo que previamente no se poseía. (Ravaisson 1838 citado en García 2016) refiere que los hábitos son disposiciones respecto al cambio engendrado en un ser por la forma que expresa ese cambio, sea como continuidad o como repetición. La generalidad de este constructo comprende esta acción como la transformación en una parte integral de la rutina del ser humano que se convierte en automática y es posible a través de la repetición de esta misma acción. Cuando una persona contrae un hábito, lo que se hace se lo realiza automáticamente (Terry, 2008).

Así, los hábitos de estudio configuran comportamientos deliberados y estructurados que se desarrolla para optimizar el aprendizaje (Enriquez, 2022). Estos incluyen la planificación, la organización, el uso de tecnología de aprendizaje y la creación de un entorno de aprendizaje apropiado. Por lo que los hábitos de estudio constituyen prácticas aprendidas e incorporadas por repetición en cuanto al estudio (Pérez ,2006). En esta línea, Quelopana (1999) alude que los hábitos son básicamente costumbre aprendidas y reproducidas a lo largo de la vida de forma natural, que no implica un sacrificio o esfuerzo dado que se produce de forma orgánica, en este sentido el hábito es adquirido y aprendido por el estudiante, por consiguiente, desarrollado.

Igualmente, Carmen et al. (2016) habla sobre los hábitos de estudio como conductas corporeizadas por la repetición. También un estudio realizado por Alonso et al. (2018) plantea que

estos hábitos son comportamientos o conductas enraizadas en el estudiante, habituadas por las tareas académicas o al momento de estudiar, las que al repetirse de forma constante se convierten en una costumbre y pasan a formar parte de la conducta habitual del sujeto, siendo este un reflejo firmemente establecido.

Diversos postulados teóricos nos facilitan entender, anticipar y controlar el comportamiento humano con la finalidad de justificar la forma en la que los sujetos acceden al conocimiento. Montesinos (2021) menciona que la conducta de estudio se desarrolla a través de una serie de acciones consecutivas en la que la implementación de los refuerzos tiene un rol preponderante en la obtención de resultados satisfactorios.

Por su parte, la teoría del condicionamiento clásico asociada al paradigma conductista explica la forma en que dos o más estímulos percibidos combinados al mismo motivan respuestas similares que se rememoran (Chuzón & Flores, 2017, p.27). Esta teoría brinda luz sobre el campo de conocimiento dentro de la psicología asociada a la forma bajo la cual ocurre el aprendizaje postulado por Pávlov.

En la misma, Skinner propone esta teoría como un método de aprendizaje para incrementar o bloquear la reproducción de ciertas conductas. Precisamente, en su obra “The Technology of Teaching” publicada en 1968, Skinner escribe los resultados de sus investigaciones que permiten explorar constructos relevantes en marcos como los hábitos de estudio aplicando los principios del condicionamiento operante al ámbito educativo. En un estudio realizado por Ochoa de las teorías del aprendizaje (2022) destaca los postulados de Skinner y se analiza que en gran mayoría la conducta del ser humano es operante, es decir, los comportamientos ocurren de forma instintiva sin necesidad de una causa externa inmediata (estímulo-respuesta). De acuerdo con Castro (2012) tomando en cuenta la teoría Skinneriana del condicionamiento operante, menciona que las conductas que se consiguen mediante un refuerzo positivo tienden a ocurrir de manera constante (p.32). A partir de esta premisa, los hábitos de estudio se fortalecen mediante los refuerzos positivos y estos pueden perdurar en el

tiempo. García (2019) enfatiza en que es primordial emplear métodos cognitivos como lo es el hábito de la repetición (p.77).

El psicólogo Albert Bandura desarrolló un modelo de aprendizaje observacional, mediante el famoso experimento del muñeco bobo lanzándose al estrellato y demostrando que el aprendizaje es posible mediante la observación de conductas. Los sujetos nacen con la capacidad de imitar todo tipo de comportamiento que observen en su entorno, es así, que Chalán et al. (2018) sugiere que los sujetos están rodeados de estímulos, y cuando un sujeto fija su atención en estos, pueden llegar a ser un ejemplo de conducta, sin necesidad de refuerzos.

Lo que buscan esta corriente de primera generación es modificar conductas desadaptativas por otras más adaptativas y lograr que los estudiantes las produzcan de manera autónoma a través de estímulos positivos, refuerzos, conductas modelo. Sin embargo, es importante mencionar que no solo basta con una recompensa para que el hábito de estudio se establezca, sino que también, es importante llegar al punto de la concientización, en este sentido, la escuela conductista tiene una transición a las corrientes de segunda generación uniendo la parte cognitiva.

Piaget y su teoría del desarrollo cognitivo forman parte de las teorías del aprendizaje desarrolladas en el siglo XX, que ha sido considerablemente debatida en la literatura de la psicología y pedagogía de la última década. Anteriormente se creía que el aprendizaje era posible mediante la repetición, es entonces que este autor llega con ideas revolucionarias en marcos del aprendizaje sosteniendo que los niños adquieren conocimiento por medio de interacciones constantes con el medio que los rodea tomando en cuenta su proceso evolutivo. (Papalia & Wendkos 2010, citado en Dueñas, 2023) indican que, se basa en la capacidad de conocer que tienen los seres humanos, especialmente los niños, sobre quienes Piaget remarca su habilidad y capacidad de aprendizaje pues pueden fácilmente adaptarse al ambiente social. Por su parte Vygotsky, propone que el aprendizaje tiene como base la constante interacción social. “Esta interacción se fundamenta en el aprendizaje de su cultura”

(Enríquez, 2020, p, 64). En este sentido Vygotsky sostenía que el medio social del niño era la base de su desarrollo cognitivo.

Ambos enfoques se unen para entender cómo se genera el conocimiento y aportan significativamente en la esfera educativa, en este sentido se reflexiona que los hábitos de estudio se benefician tanto de la reflexión individual como de la interacción social.

Dimensiones

Álvarez y Fernández (2015) toman en cuenta tres aspectos: 1) condiciones físicas y ambientales, 2) planificación y estructuración del tiempo y 3) el conocimiento de las técnicas básicas. Éstas se desglosan en las siguientes dimensiones:

Actitud general hacia el estudio

La actitud se muestra como un conjunto de componentes cognitivos que se manifiestan en un sistema de creencias, afectivos que involucran las emociones y sentimientos que el sujeto tiene con el objeto actitudinal (personas, creencias, situaciones), comportamentales que bien acercan o alejan al sujeto del objeto actitudinal (marfileño, 2015).

Cumbal (2019) menciona que la actitud es la práctica de comportamientos recurrentes de forma duradera, y que va a ser asimilada por el sujeto en base a sus experiencias de vida clasificándolas como positivas o negativas, que más adelante serán observadas a través del accionar del sujeto (p.24). Es por esto que si el estudiante ha atravesado una experiencia negativa que haya dejado una huella emocional lo alejará de mantener una motivación, interés y predisposición ante el estudio. Torres et.al (2019) lo que permite que el estudiante seleccione y escoja lo que considera relevante focalizando su atención a ese estímulo.

Lugar de estudio

Comprende el espacio físico donde el estudiante se siente identificado y lleva a cabo las acciones que promueven su aprendizaje. Álvarez y Fernández (2015) indican que esta dimensión permite que el estudiante se concentre y el aprendizaje sea considerablemente enriquecedor. El

estudiante debe buscar un espacio fijo y acogedor que cuente con una correcta iluminación, ventilación y a su vez una adecuada asepsia (Cumbal,2019).

Estado físico del escolar

Al hablar de este estado se hace referencia a las condiciones fisiológicas que presenta el estudiante en marcos de adquisición de nuevos conocimientos y juega un rol relevante sobre el bienestar estudiantil. “La educación es considerada como un proceso multidimensional, debido que interviene en diferentes factores sociales, cognitivos, alimenticios y de hábitos de rutinas como ejercicio físico y calidad de sueño en el proceso del aprendizaje” (Lista, et.al,2019, p.5). Es por esto que en un plano cognitivo se ha llegado a demostrar que la adopción de hábitos saludables como la adecuada alimentación, higiene del sueño, actividad física y evasión de drogas y alcohol conducen a un aprendizaje más efectivo.

Plan de trabajo

Un plan de trabajo es indispensable para organizar la vida social. Marcar horarios para desarrollar actividades escolares es indispensable, así como también, la organización de espacios de descanso en un tiempo razonable.

“Estudiar requiere de planificación mental o plasmada en ordenamiento escrito, para evitar improvisaciones y fracasos. Si bien hay diferentes maneras de estudiar y cada quien puede elegir lo que más le convenga existen algunas normas generales que permiten obtener resultados provechosos” (Calero, 2005, pág. 22). Esto nos lleva a reflexionar sobre cómo la correcta planeación y organización de las tareas diarias permite que los estudiantes gestionen su tiempo y prioricen sus actividades eficazmente, generando experiencias positivas que contribuyan significativamente en su proceso de adquirir conocimientos.

Técnicas de estudio

Los mecanismos de aprendizaje son vitales para desarrollar habilidades como la comprensión, memoria, atención, concentración, resolución de problemas, entre otros, que hacen posible el aprendizaje y permiten que el estudiante alcance resultados significativos y a largo plazo. Tal como afirma Enríquez et.al (2015), “un conjunto adecuado de técnicas de estudio facilita la utilización de determinados procesos de pensamiento relacionados con el conocimiento” (p.9). Por ello, para Gutiérrez (2019), adquirir técnicas de estudio correctas constituye considerablemente el logro de metas en la esfera educativa a través de actividades como la planeación de trabajo, el procesamiento de textos, ejercicios de crítica y síntesis, formas de procesar contenidos académicos, entre otros.

Exámenes y ejercicios

Méndez (2012) plantea que aprender a resolver problemas cotidianos es determinante para el aprendizaje significativo del mismo. Esta dimensión hace referencia a las pautas que toma en cuenta el estudiante para resolver un examen o un ejercicio. Esto supone realizar una lectura rápida del examen en orden de clasificar las preguntas más fáciles dejando al final las preguntas con mayor dificultad, en el caso de ejercicios se debe prestar atención a la pregunta e identificar el problema, esto será de gran ayuda para gestionar el tiempo de forma efectiva.

Trabajos

Los trabajos escolares aportan significativamente en la autonomía de los estudiantes, como también, son cruciales para desarrollar y reforzar hábitos de estudio. Involucra todo aquello que los estudiantes deben tomar en cuenta para la presentación de los mismos, implicando conocer a detalle las instrucciones y objetivos de las tareas asignadas en diferentes marcos, como esquema inicial, fuentes de información, desarrollo y presentación (Jaén y Hernández, 2022). Los trabajos o tareas deben ser planteados de forma clara y concisa para el desarrollo exitoso de las mismas (Daza, 2014).

Estrés

Hoy en día la palabra estrés ha ido tomando fuerza en nuestra sociedad, los individuos en algún momento de su vida han tenido una experiencia directa con el tema en cuestión, muchos asocian este término como una amenaza para la salud o como una enfermedad producida a consecuencia de diferentes factores, demandas y estilos de vida que llevan a los individuos a desarrollarlo.

El estrés es un modo en la que el cuerpo y el cerebro reacciona ante las presiones del ambiente, esta condición fisiológica y emocional la viven los estudiantes en los distintos niveles de su formación académica. “El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa” (Orlandini, 1999 citando en Ávila, 2014, p.118). En este sentido, el estrés, en tanto forma de responder del cuerpo frente a las demandas desafiantes del medio en el que vivimos y no precisamente corresponde a una disfunción del organismo causando un deterioro físico y mental de los sujetos.

Es importante conocer la teoría, pero también es importante conocer el devenir histórico de estos postulados, la palabra estrés remonta desde la antigua Grecia, Hipócrates, al describir ciertas alteraciones que limitan el buen funcionamiento del cuerpo (enfermedades) y la dinámica que estas tienen en el tiempo, acuñó este término a una enfermedad que comprendía dos componentes tal cual es *phatos* (apelación a la emoción, sufrimiento) Y *ponos* (trabajo duro, actividad ininterrumpida, tarea sin descanso). Moore (2019) plantea que este término ha sido utilizado desde antaño, por ejemplo, en la física este se utilizaba para justificar el redimensionamiento que tiene un cuerpo deformado y la capacidad que tiene este para regresar a su forma y tamaño original.

Más adelante Hans Selye, más conocido como el padre del estrés (Rivera, 2021), pionero en la investigación científica en marcos de la endocrinología fue el primero en incorporar por primera vez este término (STRESS) que más tarde sería adoptado por varios idiomas (Rivera, 2021). Selye (1973) a través de su teoría propone que este tipo de cuadro constituye una especie de respuesta no especificada que activan los organismos vivos frente a cualquier demanda autoejercida.

Selye citado en Méndez (1998) indica que existen tres niveles de adaptación del estrés, las cuales se describen de la siguiente manera:

Fase de alarma

Esta fase se define como la exposición del organismo a un estímulo estresor fraccionado y la disposición que tiene el cuerpo para mantener el equilibrio (homeostasis). Camargo (2010) señala que “es inmediata a la percepción del estímulo estresante” (p, 24). Se activa el sistema simpático que ubica al sujeto en una posición de huida o alerta y para afrontar la situación que genera estrés se estimula la regulación del sistema nervioso autónomo también conocido como vegetativo o involuntario, como también, el eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (control reacciones estrés) en respuesta a los estímulos estresores.

Resistencia

Cuando los niveles de estrés perduran en el tiempo se ve involucrada la fase de resistencia, en donde el organismo hace un sobre esfuerzo para el buen funcionamiento. Cuando el sujeto no puede regular la tensión o estrés, su organismo se mantendrá en alerta máxima, lo que supone que se habitúe y aprenda a vivir con él.

Fase de colapso o agotamiento

Esta fase es provocada por la prolongación del estímulo estresor, el cuerpo está considerablemente agotado, presentándose enfermedades y experimentando sentimientos de tristeza y desesperanza.

Estas fases propuestas por Selye son relevantes ya que permiten que el sujeto identifique en cuál de ellas se encuentra, como también, permite que el sujeto sea consciente de qué tipo de estrés está desarrollando, si es un estrés que permite el cumplimiento de objetivos y metas principalmente propuestos, o, por el contrario, es un estrés que se ha prolongado a lo largo del tiempo y la sintomatología se agudiza.

En esta misma senda (Selye,1976, citado en Saavedra, 2023) categoriza al estrés en eustrés (+) y distrés (-).

Estrés (estrés positivo)

El eustrés también llamado estrés positivo es un tipo de estrés saludable (Mills, Reiss y Dombeck,2018 citado en Moore ,2019) describen algunas características particulares que se presentaran a continuación:

- Es una forma de estrés de corta duración
- Existe un incremento en la motivación y energía del sujeto
- Se aumenta considerablemente la concentración y el rendimiento.
- El sujeto tiene una percepción positiva ante las demandas del ambiente.

Distrés (estrés negativo)

Este es un tipo de estrés que obstaculiza el cumplimiento de los objetivos principalmente propuestos ya que ubica al sujeto en una posición insegura y desbordante. Se caracteriza por:

- Prolongación en el tiempo.
- Sintomatología a nivel cognitivo (problemas en la concentración, se tiende al olvido de las cosas, ansiedad y preocupación persistente, el sujeto percibe la situación como negativa).
- Sintomatología a nivel físico (taquicardia, dolores frecuentes de cabeza, náuseas, sentimientos de fatiga y cansancio, hiperventilación).
- Sintomatología a nivel conductual (cambios en algunos hábitos del sueño y alimentación, conductas irresponsables y recurrentes para ubicar al sujeto en un supuesto estado de relajación con la finalidad de calmar sintomatología ansiosa, como por ejemplo consumo de sustancias como tabaco, marihuana, o comer en abundancia).
- Sintomatología emocional, (desbordamiento, sentimientos de desesperanza, tristeza, agitación, cambios de humor).

- Contribuye de forma negativa al desarrollo de enfermedades mentales y físicas.

Si bien es cierto la teoría de Selye fue de gran relevancia para el estudio del fenómeno estrés, sin embargo, esta teoría se mostraba incompleta ya que únicamente se regía a las respuestas biológicas sin tener en cuenta otros aspectos que podrían llevar al sujeto a desarrollar estrés, en respuesta a estas cuestionamientos, surge otra teoría propuesta más adelante por Lazarus y Folkman que toman en cuenta no solamente las respuestas fisiológicas, sino que también, centran sus intereses en la evaluación cognitiva.

Lazarus y Folkman (1986) citado en Torres et al. (2012) señalan que “el estrés depende tanto del entorno como del individuo, pero en última instancia es la interpretación cognitiva individual lo que determina que la situación se perciba estresante” (p, 37). La cita anterior evidencia cómo el sujeto percibe el estímulo estresor y con qué recursos cuenta para hacerle frente.

Estrés académico

Águila, et al. (2020) describe esta forma de estrés como “aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos, clasificándolos como amenazas, retos, demandas” (p. 17). Las demandas y desafíos del ambiente requieren esfuerzos físicos y psicológicos que llevan al individuo a manifestar altos niveles de tensión y desequilibrio integral. Por su parte (Espinoza, et al., 2020) se pronuncia e indica que este tipo de estrés alcanza altos estándares entre el estudiantado universitaria debido a que en este punto de su formación académica existen más demandas, responsabilidades, sobre carga de tareas, barreras de desempeño académico, dificultades en el entorno familiar, conflictos laborales, sentimentales, económicos, etc.

El abordaje del estrés académico que formula Barraza (2006) plantea que éste es un proceso sistémico, pero también un proceso psicológico, que pasa de un estudio aislado al tratado

de sus relaciones y componentes que lo conforman, en este sentido, el estrés académico se libera a partir de las exigencias del medio que generan un desequilibrio sistémico en el estudiantado.

La construcción de su teoría tiene dos puntos de partida: el modelo sistémico y el cognitivista. El primero alude a que todo ámbito de la realidad social que nos rodea y en la que operan los individuos opera como un todo sistémico, interconectado (Barraza, 2006). En este sentido basa su propuesta desde una visión integral. El ser humano, como el resto de seres vivientes, son sistemas abiertos. Están orientados a la interacción y el intercambio de algunos elementos como información, materia, energía, con el entorno que nos rodea. Así mismo, como lo sugiere Barraza (2006) sucede con el nexo del sistema que rodea al sujeto en un continuo flujo de entradas y salidas con su respectiva retroalimentación que mantienen en equilibrio todo segmento de la realidad.

Por consiguiente, el supuesto cognitivista permite vislumbrar los procesos psicológicos internos (representaciones mentales) que interfieren entre la entrada y la salida. En este sentido, la entrada o input hace referencia a la percepción automática del estudiante, estresores académicos que dan lugar a una valoración positiva, negativa, neutra. Mientras que el output o salida se ve reflejado en las reacciones fisiológicas, emociones y comportamentales del sujeto, uniendo a este último la retroalimentación que no es otra cosa que los mecanismos de defensa, estrategias de afrontamiento, recursos psíquicos que permitirán al estudiante mantener el estado de homeostasis en el sistema (Barraza, 2006).

Barraza (2006) describe al estrés académico en tres momentos:

1. En el entorno académico al igual que en otras esferas de la vida del estudiante hay exigencias o demandas que son percibidas y valoradas de forma disímil, como ya lo hemos estudiado anteriormente, esta valoración (coping) dependerá, de la percepción del alumno, y lo

clasificará como favorable, amenazante o simplemente adoptará una posición neutral, es decir, no se coacciona a actuar de determinada forma. Es así, que los estresores se ubicaran en la entrada del sistema input, interfiriendo en la homeostasis entre el medio y el individuo (desequilibrio sistémico).

2. Como segundo punto, dichos estresores provocarán un desequilibrio sistémico a nivel biológico, cognitivo, emocional y comportamental, esto acuñe la sintomatología como principal indicador de desequilibrio.

3. A partir del desequilibrio sistémico coacciona al estudiantado a ejercer determinadas acciones de afrontamiento como resultado la restauración del equilibrio sistémico. Cabe recalcar que, si las estrategias o mecanismos que el estudiante aplicó ante la situación demandante no fueron fructíferas, el sistema, por sí solo, realizará un proceso de valoración encaminándolo a ajustar estrategias de afrontamiento para cumplir con los objetivos principalmente propuestos.

Dimensiones del estrés académico

Según Barraza et .al (2019) este tipo de estrés surge en respuesta de las demandas percibidas por el entorno académico el cual está conformado por tres dimensiones principales tales como:

Estresores

Hace referencia concretamente a las demandas ambientales que desbordan la capacidad que tienen los individuos para afrontarlas. “Los estresores son factores relacionados con el entorno educativo que generan estrés en los estudiantes” (Estrada, et.al,2024, p.1). En un estudio realizado por Barraza et.al (2019) se analizó como los estresores más frecuentes en el estudiantado la sobre carga de tareas, los procesos de toma de pruebas y exámenes, y el tiempo que se dispone en función de la carga académica.

Sintomatología

Alude a las reacciones que presente el organismo ante un evento o estímulo estresor. Esta sintomatología puede evidenciarse a nivel físico, psicológico y comportamental. La sintomatología más frecuente en los estudiantes que presentan estrés son la inquietud, sensaciones de sueño excesivo durante el día, fatiga crónica, falta de perspectiva positiva ante la vida, tristeza, ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse y bloqueo mental (Barraza, 2005). En otro estudio realizado por Klostter Y Perrota (2019) arrojó que la sintomatología más frecuente fueron dolores de cabeza, inquietud, incapacidad de relajarse, como también, dificultades para concentrarse.

Estrategias de afrontamiento

Este último es un proceso que implica tanto un esfuerzo cognitivo como conductual para gestionar de manera más adaptativa las exigencias del ambiente presentes en la vida cotidiana. Lazarus y Folkman (1988) postularon diferentes estrategias bajo las cuales se puede afrontar escenarios como el descrito: “confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva” (Lazarus y Folkman, 1988 citado en Pezo y Solier, 2019, p. 53).

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

El objeto principal de la presente investigación es establecer la correlación entre las variables principalmente propuestas, evidenciando si existe grado de asociación entre los hábitos de estudio y estrés académico en la calidad de vida académica en los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito del sector la Mariscal.

La principal motivación que nos ha llevado a realizar esta investigación se fundamenta en aportar valor a este estudio, tomando en cuenta que en la actualidad estas variables siguen siendo una cuestión recurrente en los estudiantes universitarios, así como también, es interesante indagar como el estilo de vida académico se ve afectado positivamente o negativamente por los hábitos y cuando no se pueden satisfacer deseos planteados. Hoy en día muchos de los estudiantes poseen

hábitos de estudio desadaptativos que actúan desfavorablemente en el estudiante , por ende , en la satisfacción en el ambiente educativo, y a su vez, obstaculizan el cumplimiento de metas principalmente propuestas desarrollando estrés académico , es por esto que esta investigación busca analizar y asociar estas dos variables , y en esta misma senda, descubrir como los estudiantes las manejan.

Autores como Martínez, y Torres (2010) proponen que los hábitos de estudio son una forma de práctica que se vuelve repetitiva y es asimilada por intermedio del desarrollo de actividades a través de técnicas adecuadas. En esta misma senda, Carden y Wood (2018) sostienen que los hábitos de estudio no son otra cosa que el patrón de conducta que lleva a cabo el sujeto para adquirir el aprendizaje a través de la repetición, planificación, como también, la identificación de lo que va bien y funciona.

Según Redacción comercial (2023) publicado en el diario Primicias refiere que el ingreso a la educación superior implica un logro para quienes logran alcanzar dicho mérito, pues supone que se han adquirido conocimientos, técnicas, sobre la base de determinados recursos que se han aprovechado previamente, pero que también han sido posibilitados por condiciones ajenas a los estudiantes, por las llamadas condiciones sociales, además del capital social en forma de redes y amistades que se puede movilizar, sin embargo, este paso importante trae consigo nuevas responsabilidades ubicando a los estudiantes en una posición abrumadora. Es así, que los hábitos de estudio son fundamentales tal cuál lo menciona Solano et al. (2022) en su estudio indicando que la dificultad para hacerle frente los desafíos educativos se deben a que los estudiantes tienen hábitos de estudio desadaptativos, como también, han desarrollado estrés académico “como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales” (Butazzoni et al., 2018, p. 18). Méndez y Morán (2022) refieren que de acuerdo con la investigación científica entre el 60 y 70 % de estudiantes ecuatorianos encuestados presentaron emociones psicológicas negativas como efecto de la pandemia.

Investigaciones en universidades de Latinoamérica han realizado un análisis e interpretación de datos para determinar la asociación de hábitos de estudio y estrés académico. Un estudio realizado en el año 2022 en estudiantes universitarios del área de Ciencias básicas en Lima determinó que el 77 % de estudiantes presentó un nivel de estrés moderado profundo y 13 % de estudiantes tenían hábitos de estudio de nivel muy negativo a negativo, determinando una relación directa entre estas dos variables (Soto , et al., 2020). Del mismo modo, un estudio realizado a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba - Ecuador determinó que existe una correlación significativa entre la aplicación de hábitos de estudio desadaptativos y el estrés académico que conlleva como resultado (Hernández, 2024).

Desde este punto de vista los hábitos de estudio involucran un patrón de conductas repetitivos pero sistematizados, es decir, se requiere acciones diarias y constantes, pero estas deben prescindir de técnicas o metodologías adaptativas, como también, se valen de interpretaciones, criterios y sentimientos del individuo. Los estudiantes universitarios enfrentan múltiples desafíos donde los hábitos de estudio juegan un rol académico y emocional clave.

Como resultado, a esta revisión bibliográfica se ha podido describir que estas dos variables son bastante relevantes en el ámbito académico y en cabal reconocimiento de las hacederas y potencialmente repercusiones psicológicas que pueden desembocar, si no se mantiene un equilibrio entre ellas. Es por esto, que se ponen sobre la mesa la necesidad de establecer estrategias de apoyo estudiantil para lograr hábitos de estudio adaptativos y desarrollar habilidades de afrontamiento, con la finalidad de promover un ambiente educativo saludable.

V. Metodología

La presente investigación es de corte cuantitativo. Esta elección responde a la necesidad de entender tanto los datos objetivos sobre los hábitos de estudio y estrés académico, como también, otorgamiento del control sobre las variables de investigación y el punto de vista de actores a partir de registros y magnitudes. El enfoque cuantitativo permitirá medir, comparar y analizar relaciones

específicas entre las variables mediante la medición numérica y análisis estadístico, como también, garantizar la rigurosidad científica y práctica de los resultados, permitiendo obtener una visión integral de las variables estudiadas.

La investigación es no experimental, pues no se manipula intencionalmente variables; estas son observadas y analizadas en su contexto natural. Se clasifica como descriptivo-correlacional porque busca identificar y describir las relaciones de los hábitos de estudio y estrés académico, sin establecer causalidad directa. Asimismo, tiene un diseño transversal, pues los datos se recopilan en un solo momento, proporcionando una instantánea representativa de la población estudiada.

El estudio se ejecutó con una muestra de estudiantes universitarios en el rango de 20 a 25 años de los primeros semestres del sector La Mariscal.

Se tomaron en cuenta aspectos sociodemográficos como edad, género y nivel de educación, institución a la que pertenece, satisfaciendo aspectos necesarios para este estudio, cumpliendo con la edad que se requiere y ser estudiante universitario.

Criterios de inclusión

- Deben ser estudiante de universidad.
- Ser estudiante universitario del sector la Mariscal.
- Ser de rango etario mayor a 18 años

Criterios de exclusión

- Estudiantes de institutos.
- Estudiantes egresados.

Instrumentos y técnicas de producción de datos

Para garantizar el levantamiento de data relevante y confiable, se usan dos instrumentos principales:

Primero, el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) que evalúa hábitos de estudio desde la edad de 12 años en adelante, mediante cuatro escalas: 1) condiciones ambientales del estudio; 2) planificación del estudio; 3) empleo de materiales; y, 4) asimilación de contenidos. También sinceridad como una escala adicional. Esta distribución suma 90 elementos (Pozar, 2002).

Table 1 Coeficientes de consistencia interna del Inventario Hábitos de Estudio (IHE)

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,90	,953

Nota: Elaboración Propia

Además, se empleará el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007). Este instrumento de evaluación posee características que permiten reconocer el estado de tensión mental o estrés que acompaña a los estudiantes. El objetivo del cuestionario es evaluar el nivel de estrés estudiantil (leve, moderado, severo). El cuestionario tiene 21 reactivos con formato de respuestas tipo Likert envolviendo tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Durará de 20 a 25 minutos y puede ser aplicable a quienes estén en niveles de educación superior y posgrado.

Tabla 2 Coeficientes de consistencia interna del Inventario SISCO SV-21

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,924	30

Nota. Elaboración propia

Procedimientos de recolección de datos

Éste se ejecutará en tres fases:

1. Planeación: Se definirá la muestra mediante una selección deliberada en función de los criterios específicos de la investigación, tomando en cuenta aspectos representativos como género, edad, nivel educativo, como también, la institución a la pertenece. Asimismo, se realizará un estudio piloto para validar los instrumentos y garantizar su adecuación cultural y lingüística al contexto local.

2. Aplicación de instrumentos: Los cuestionarios serán administrados de forma individual y aleatoria a estudiantes de universidades aledañas del sector la Mariscal. Paralelamente, un investigador estará presente para resolver dudas y asegurar la correcta comprensión de las preguntas.

3. Análisis de datos: Los datos cuantitativos serán procesados utilizando software estadístico como SPSS, aplicando análisis descriptivos (medias, frecuencias y desviaciones estándar) y correlacionales para identificar el grado de cómo se asocian las variables.

Consideraciones éticas

El cumplimiento de los principios éticos es un aspecto fundamental en esta investigación. Se implementarán las siguientes medidas para garantizar los derechos y bienestar de los

estudiantes:

1. Consentimiento informado: A partir de la elaboración del cuestionario se propondrá a los estudiantes una alternativa de pregunta que indique la aceptación en la contribución de este estudio. Este medio destacará que participar es voluntario y retirarse en cualquier momento una opción.

2. Confidencialidad y anonimato: Los datos que se logre recolectar se tratarán confidencialmente. Para no permitir que se identifique a quienes participen se codificarán los datos para proteger su identidad. La data que se levante se mostrará de forma agregada.

3. Análisis de riesgos y beneficios: Aunque los riesgos asociados con esta investigación son mínimos, se ha considerado el posible malestar emocional al reflexionar sobre dificultades académicas o frustraciones personales. Para mitigar estos riesgos, contará con el apoyo emocional disponible durante el proceso. Los beneficios incluyen generar de conocimiento relevante para diseñar estrategias que favorezcan bienestar estudiantil.

4. No obligatoriedad: La participación será voluntaria. Ningún estudiante estará obligado a responder preguntas o participar en actividades con las que no se sienta cómodo.

5. Inclusión y equidad: Se garantizará la inclusión de estudiantes de diferentes géneros, niveles educativos y contextos socioeconómicos para obtener resultados representativos y aplicables a una amplia población.

VI. Pregunta de investigación

Existe una correlación positiva entre el Inventario de Hábitos de Estudio y Estrés académico en estudiantes.

HIPOTESIS

Los hábitos de estudio y estrés académico se relacionan de manera positiva en estudiantes de la ciudad de Quito.

VII. Organización y procesamiento de la información

La muestra de la presente investigación estuvo conformada por 99 estudiantes universitarios del sector la Mariscal. La organización y procesamiento de la información se realizó en primera instancia a partir de la identificación y selección de instrumentos apropiados, siendo estos cruciales en la toda la investigación.

La recolección de datos se realizó mediante la herramienta de Microsoft forms, permitiendo descargar la base de datos en Excel para la codificación de las variables de estudio, posteriormente, exportar los datos al Software SPSS versión 24 compatible con Windows, para el análisis estadístico.

Se realizó una prueba de normalidad que permitió determinar si la investigación se encamina hacia una estadística paramétrica o no paramétrica, y principalmente si existe una distribución normal de los datos. Terminada esta etapa se procedió a sacar la media de cada dimensión en cada uno de los instrumentos.

Es fundamental usar una herramienta confiable para llevar a cabo la investigación y lograr resultados que cumplan con los objetivos establecidos. Por eso, se comprobará la confiabilidad de dicha herramienta mediante la prueba Alfa de Cronbach, la cual mostrará que tiene una consistencia interna adecuada.

Para el análisis e interpretación de los resultados y a partir de la prueba de distribución normal se utilizó el coeficiente de correlación de rangos Spearman que permitió la exploración de las variables y determinar su grado de asociación.

VIII. Análisis de la información

El análisis de la información fue ejecutado mediante el Inventario de Hábitos de estudio (IHE) de Pozar y el Inventario sistémico cognitivista para el estudio de estrés académico SISCO -SV21. Se utilizó una escala de 5 ítems tipo Likert. Con 5 opciones de respuesta y un rango de 1 a 5 (de 1 "nunca" a 5 "siempre").

Los resultados del análisis de fiabilidad o Alfa de Cronbach, evidencian que con respecto al cuestionario Estrés académico en estudiantes cuyo resultado es de 0.924 y, el test de Inventario de Hábitos de Estudio cuyo resultado fue de 0.953, demuestran una alta confiabilidad de los instrumentos de investigación. También se tuvo en cuenta que las preguntas sean consistentes entre sí, además de asegurar que el instrumento a utilizar en la investigación sea confiable para recoger información de la muestra seleccionada.

Para el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas, se usaron medidas de tendencia central y de dispersión en el caso de las variables numéricas, y proporciones cuando se trató de variables categóricas.

El análisis estadístico se realizó en tres etapas. Para realizar el análisis de datos en primer lugar se realizó un análisis descriptivo a través de la frecuencia de los datos, posteriormente se combinó variables (tablas de contingencia) para obtener información sobre las variables que intervienen en los objetivos planteados, y luego se utilizó la estadística inferencial, teniendo en cuenta la distribución de datos en función del ajuste de normalidad, recurriendo a la prueba de significancia estadística de Kolmogórov-Smirnov (mayor 50).

Finalmente, en la tercera etapa se midió la correlación entre las variables mediante la prueba de Rho Spearman. La prueba de hipótesis mostró un nivel de significancia de $p < 0.05$ y $p > 0.05$.

SEGUNDA PARTE:

IX. Justificación

El objetivo perseguido es determinar la relación correlacional de hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios del sector La Mariscal, Quito, Ecuador. Esta medida surge de lo imperativo de hallar y analizar factores que condicionan el rendimiento académico, así como bienestar emocional de los jóvenes en etapas decisivas de su formación.

Comprender estas variables es fundamental porque su interacción puede determinar no sólo el éxito en la esfera académica, sino también la capacidad que tienen los estudiantes para abordar adversidades cotidianas y desafíos.

Erickson postula en su teoría del desarrollo psicosocial que las fases que atraviesan los individuos contribuyen al despliegue de competencias específicas (experiencia, aprendizaje), para hacerle frente a las situaciones cotidianas. Si a lo largo del proceso el sujeto ha desarrollado una competencia conveniente, sentirá una sensación de dominio y, por consecuente, suficiencia, es así, que el individuo contará con la capacidad de enfrentar desafíos futuros (Abril,2011).

Así mismo en la teoría del desarrollo evolutivo Berger (2009) manifiesta que la juventud conforma una etapa de vida que oscila desde los 18 años a los 25 años dependiendo del contexto social y cultural, en esta etapa los jóvenes realizan y experimentan elecciones, algunos de ellos deciden adoptar hábitos adaptativos y saludables de forma sostenible en el tiempo y otros realizan elecciones desfavorables. Un estudio realizado por (Gutiérrez et al. 2024) en la UDLA - Quito revela que esta etapa del desarrollo es crucial, ya que, no solo representa una transición, sino que también una adaptación conductual en un nuevo ambiente con nuevas relaciones interpersonales y sistemas de apoyo dinámicos.

Aplicar este estudio al segmento de la población universitaria, es de gran interés y relevancia ya que representa una etapa clave en varias esferas de su vida. Erickson en su teoría del desarrollo psicosocial refiere que entre los 20 a 40 años se dan pasos importantes como por ejemplo el paso

definitivo hacia la adultez, así mismo, en esta etapa se hace una transición hacia una definición de su propia identidad (conciben quienes son), se toman decisiones importantes cruciales para su estabilidad, se establecen compromisos y se fortalecen los juicios con familia, amistades y trabajo (Michan ,2022).

Actualmente, la integración a la universidad trae consigo un sin número de demandas y exigencias, como también aplicar métodos y técnicas novedosas de aprendizaje que le permitan al estudiante conquistar niveles de desempeño académico idóneos que estén preparados para los desafíos sociales, lo que atañe experiencias estresantes para los estudiantes. Estudios a nivel mundial encuentran data inquietante que señala la relevancia de este estudio. “Uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Al mismo tiempo, Guevara (2022), en investigaciones realizadas en marcos de hábitos de estudio revelan que adoptar buenos hábitos garantiza el aprendizaje significativo más allá del nivel de inteligencia y memoria, así mismo, le otorgan al estudiante abordar de forma autónoma y adaptativa situaciones problemáticas, como también, le garantizan tener un buen desempeño en el mundo competitivo.

En Latinoamérica, estudios revelan valores mayores al 67% de incidencia de estrés académico de estudiantes universitarios, se vinculan al rango de estrés moderado (Román y Hernández, 2008, tomado de Santos ,2016).

Uno de los estudios más recientes a nivel nacional de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal realizado por Aguilar, Cadena &Jara en el 2024, con una muestra de 56 estudiantes femenino (34), masculino (22) de la Universidad Técnica de Machala, reveló que el 62,92 % de estudiantes de niveles superiores tiene un nivel severo de estrés, estableciendo nexos con agentes estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento. Por otro lado, artículos en diversos medios indican que el número de abandonos está aumentando, en parte por la falta de herramientas emocionales para afrontar los retos profesionales. Estas cifras señalan la necesidad de realizar investigaciones para abordar esta cuestión

con un enfoque integral (Bazantes , 2023).

La motivación principal de este estudio responde a una conexión de intereses personales, necesidades universitarias detectadas, como también la intención de ofrecer un aporte valioso a este estudio. La investigación no solo es un tema de interés actual, sino que también impacta sobre la calidad de vida de estudiantes.

Se espera a modo de resultados incluye hallar datos importantes para mejorar el rendimiento académico, así como habilidades sociales y emocionales. Esto contribuirá directamente al sector educativo y al mismo tiempo tendrá un impacto positivo sobre el bienestar biopsicosocial de estudiantes.

X. Caracterización de los beneficiarios

El estudio se realizará sobre universitarios que oscilan cierta edad en el sector La Mariscal, en Quito - Ecuador en 2025. Esta selección se llevó a cabo considerando criterios tales como la proximidad geográfica, como también, la familiarización con los beneficiarios. La población elegida forma parte de un grupo importante para este estudio ya que se ubican en una fase de transición, donde pasan a un nivel de educación superior y las exigencias académicas ascienden, lo que conlleva a adoptar nuevas habilidades que garanticen el buen desempeño en todas las esferas de la vida académica. Este proceso implica categorizar los datos, identificar patrones e interpretar resultados sobre el marco teórico elegido. De este modo, este estudio accede a evidenciar el índice correlacional de hábitos de estudio / estrés académico.

Para ejecutar las evaluaciones requeridas, se tuvo participación de estudiantes universitarios de primeros semestres. La predisposición y cooperación fue esencial para obtener resultados precisos. El análisis también identificó diferencias importantes entre subgrupos, como el género, edad y nivel de educación, lo que ayudó a diseñar una investigación más específica y efectiva.

XI. Interpretación

En la presente investigación se reunió datos sociodemográficos de los estudiantes universitarios, para el análisis de los estilos de la población en cuanto, edad, género e institución universitaria a la que pertenecen, de tal forma que, se puedan conocer sus características.

Table 3 Resumen datos sociodemográficos

Variable	Categoría	Sexo					
		Hombre		Mujer		Total	
		f _i	%	f _i	%	f _i	%
Edad	18-20 años	7	7.1%	11	11.1%	18	18.2%
	21-24 años	18	18.2%	37	37.4%	55	55.6%
	25-30 años	12	12.1%	10	10.1%	22	22.2%
	Otra	0	0.0%	4	4.0%	4	4.0%
Institución a la que pertenece	Escuela Politécnica Nacional	11	11.1%	6	6.1%	17	17.2%
	Universidad Politécnica Salesiana	24	24.2%	47	47.5%	71	71.7%
	Pontificia Universidad Católica del Ecuador	2	2.0%	9	9.1%	11	11.1%

Nota. Elaboración propia

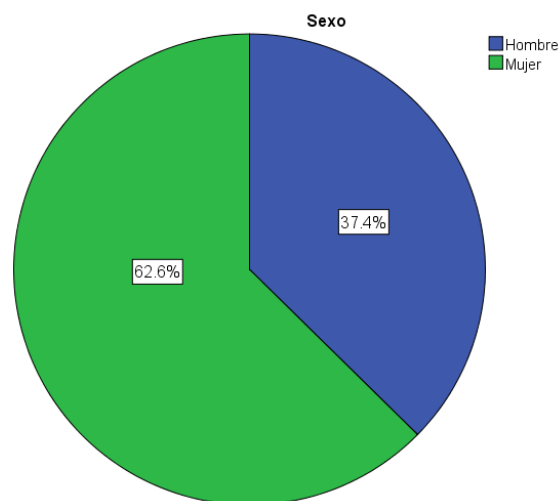
El total de la muestra corresponde a 99 personas entre masculino, femenino y otros en edad entre 18 a 30 años, que pertenecen a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Escuela Politécnica Nacional y Universidad Politécnica Salesiana.

Table 4 Identificación de sexo estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	37	37.4
Mujer	62	62.6
Total	99	100.0

Nota. Elaboración propia.

Figure 1 Porcentaje de identificación en términos de sexo.



Nota. Elaboración propia

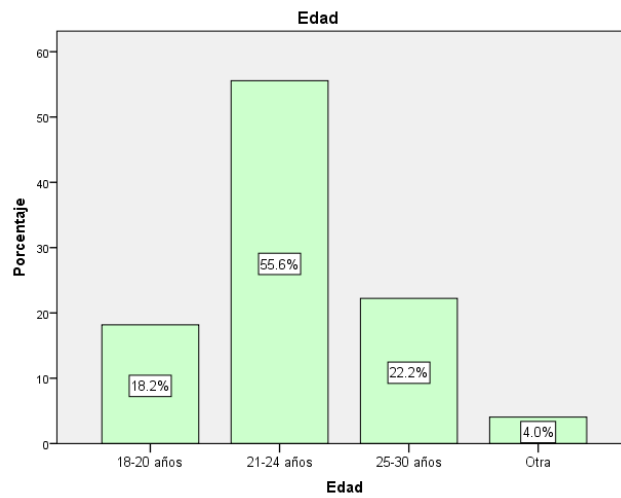
Un total de 99 estudiantes respondieron a las preguntas de acuerdo a su género. La muestra de los estudiantes de las universidades del Sector la Mariscal se encuentra compuesta por el 62.2% por mujeres, mientras que el 37.4% pertenece a los hombres, como se puede evidenciar existe una mayoría de la muestra compuesta por mujeres.

Table 5 Identificación por rangos de edad de estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje
18-20 años	18	18.2
21-24 años	55	55.6
25-30 años	22	22.2
Otra	4	4.0
Total	99	100.0

Nota. Elaboración propia

Figure 2 Porcentaje por rangos de edad de estudiantes universitarios



Nota. Elaboración propia

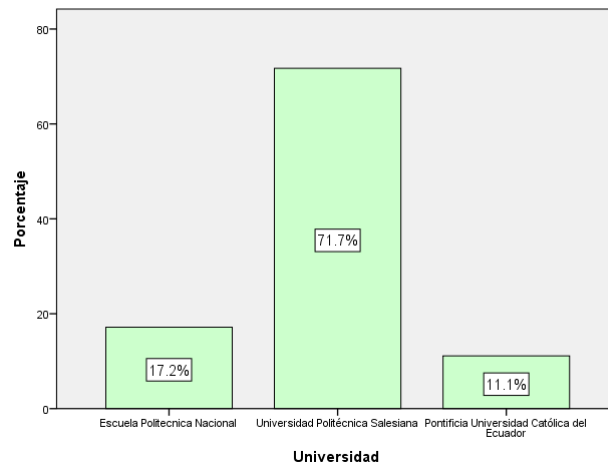
Los grupos de edad de la muestra de las tres universidades se encuentra compuesta por el mayor grupo de edad entre 21 a 24 años con el 55.6%, mientras que con el 22.2% están los alumnos entre 25 a 30 años, el 18.2% corresponde al grupo de edad entre 18 a 20 años, finalmente se identifica a un 4.0% que no responde a la pregunta con su edad y como opción lo denomina como Otra.

Table 6 Identificación de universidad

	Frecuencia	Porcentaje
Escuela Politécnica Nacional	17	17.2
Universidad Politécnica Salesiana	71	71.7
Pontificia Universidad Católica del Ecuador	11	11.1
Total	99	100.0

Nota. Elaboración propia

Figure 3 Porcentaje de muestra seleccionada por Universidad



Nota. Elaboración propia

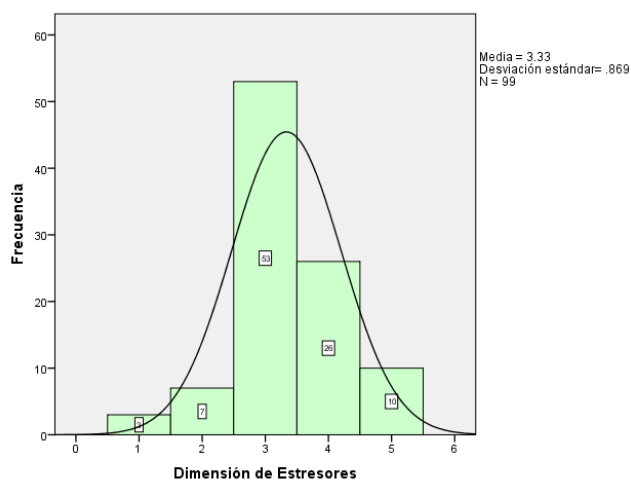
El mayor porcentaje de la muestra seleccionada corresponde a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, seguido de los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional con el 17.2% y el 11.1% a los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Table 7 Identificación de la dimensión estresores del Inventario sistémico cognitivista para el estudio de estrés académico SISCO SV-21

N	Válido	99
	Perdidos	0
Media		3.33
Desviación estándar		.869
Mínimo		1
Máximo		5

Nota. Elaboración propia

Figure 4 Frecuencia Dimensión estresores



Nota. Elaboración Propia

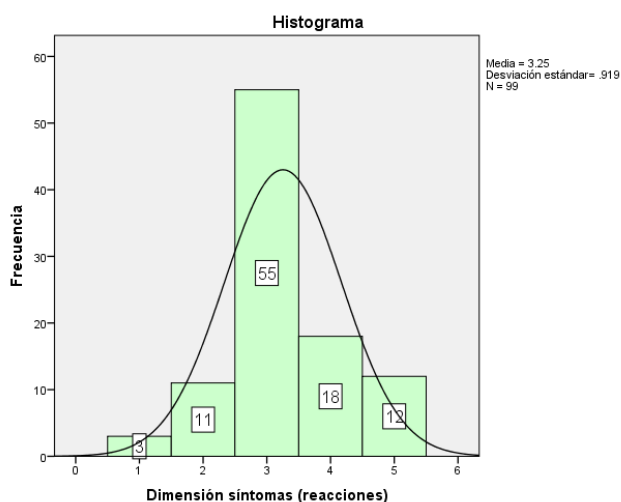
Con los resultados obtenido se evidencia que la dimensión representa un 64.7 que corresponde a un nivel moderado de estrés, esto puede deberse a factores de estrés de los estudiantes como sobre la sobrecarga de tareas, trabajos académicos, tiempo limitado para realización de las mismas, la forma de evaluación docente, etc.

Table 8 Identificación de la dimensión sintomatología del Inventario sistémico cognitivista para el estudio de estrés académico SISCO SV-21

N	Válido	99
	Perdidos	0
Media		3.25
Desviación estándar		.919
Mínimo		1
Máximo		5

Nota. Elaboración propia

Figure 5 Frecuencia Dimensión sintomatología



Nota. Elaboración propia

Con los resultados obtenidos se evidencia que la dimensión de sintomatología representa un 63.7 que corresponde a un nivel moderado de estrés, esto se puede deber a factores internos o externos como: fatiga crónica o cansancio permanente, a su vez, mayor necesidad de dormir, ansiedad y nerviosismo.

Inventario de Hábitos de Estudio

A continuación, se presenta un resumen de las Escalas de inventarios de hábitos de estudio dividido en escala Likert en el que las categorías que van desde Muy Malo hasta Excelente.

Table 9 Resumen Escalas de Inventario Hábitos de Estudio de acuerdo al sexo

Escalas	Categoría	Sexo					
		Hombre		Mujer		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%
Escala I Condiciones Ambientales de Estudio	Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Malo	1	1.0%	1	1.0%	2	2.0%
	Regular	19	19.2%	40	40.4%	59	59.6%
	Bueno	14	14.1%	20	20.2%	34	34.3%
	Excelente	3	3.0%	1	1.0%	4	4.0%
Escala II Planificación del estudio	Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Malo	0	0.0%	4	4.0%	4	4.0%
	Regular	19	19.2%	47	47.5%	66	66.7%
	Bueno	17	17.2%	10	10.1%	27	27.3%
	Excelente	1	1.0%	1	1.0%	2	2.0%
Escala III	Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

Utilización de los Materiales	Malo	3	3.0%	4	4.0%	7	7.1%
	Regular	22	22.2%	45	45.5%	67	67.7%
	Bueno	11	11.1%	11	11.1%	22	22.2%
	Excelente	1	1.0%	2	2.0%	3	3.0%
Escala IV Asimilación de contenidos	Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Malo	2	2.0%	2	2.0%	4	4.0%
	Regular	18	18.2%	44	44.4%	62	62.6%
	Bueno	16	16.2%	15	15.2%	31	31.3%
Sinceridad	Excelente	1	1.0%	1	1.0%	2	2.0%
	Muy malo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Malo	0	0.0%	1	1.0%	1	1.0%
	Regular	23	23.2%	49	49.5%	72	72.7%
	Bueno	13	13.1%	11	11.1%	24	24.2%
	Excelente	1	1.0%	1	1.0%	2	2.0%

Nota. Elaboración propia

Detallando por cada una de las Escalas se presenta a continuación las siguientes tablas de contingencia en la para el análisis de tres variables como son sexo, edad y las escalas.

Table 10 Sexo- Edad Escala I Condiciones Ambientales de Estudio

Sexo	Escala I Condiciones Ambientales de Estudio											
	Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Hombre	Edad	18-20 años	0	0.0%	4	4.0%	3	3.0%	0	0.0%	7	7.1%
		21-24 años	1	1.0%	9	9.1%	6	6.1%	2	2.0%	18	18.2%
		25-30 años	0	0.0%	6	6.1%	5	5.1%	1	1.0%	12	12.1%
		Total	1	1.0%	19	19.2%	14	14.1%	3	3.0%	37	37.4%
Mujer	Edad	18-20 años	0	0.0%	8	8.1%	3	3.0%	0	0.0%	11	11.1%
		21-24 años	0	0.0%	26	26.3%	11	11.1%	0	0.0%	37	37.4%
		25-30 años	1	1.0%	6	6.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
		Otra	0	0.0%	0	0.0%	4	4.0%	0	0.0%	4	4.0%
		Total	1	1.0%	40	40.4%	20	20.2%	1	1.0%	62	62.6%
Total	Edad	18-20 años	0	0.0%	12	12.1%	6	6.1%	0	0.0%	18	18.2%
		21-24 años	1	1.0%	35	35.4%	17	17.2%	2	2.0%	55	55.6%
		25-30 años	1	1.0%	12	12.1%	7	7.1%	2	2.0%	22	22.2%
		Otra	0	0.0%	0	0.0%	4	4.0%	0	0.0%	4	4.0%
		Total	2	2.0%	60	60.4%	30	30.2%	2	2.0%	92	92.6%

Total	2 2.0%	59 59.6%	34 34.3%	4 4.0%	99 100.0%
--------------	---------------	-----------------	-----------------	---------------	------------------

Nota. Elaboración propia

En la primera Escala que se refiere a las condiciones ambientales de Estudio, se puede observar que tienen una condición Regular ya que representa el 59.6%, de los cuales las mujeres en edad de 21 a 24 años representan el 26.3%, mientras que los hombres del mismo rango de edad con el 9.1%, con la opción de Bueno representan el 34.3% donde las mujeres en edad de 21 a 24 años representan el 11.1% y los hombres de ese mismo rango de edad con el 6.1%. la opción de Excelente y Malo representan con el 6.0% en conjunto.

Table 11 Sexo- Edad Escala II Planificación del estudio

Sexo	Escala II Planificación del estudio											
	Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Hombre	Edad	18-20 años	0	0.0%	3	3.0%	4	4.0%	0	0.0%	7	7.1%
		21-24 años	0	0.0%	9	9.1%	8	8.1%	1	1.0%	18	18.2%
		25-30 años	0	0.0%	7	7.1%	5	5.1%	0	0.0%	12	12.1%
	Total	0	0.0%	19	19.2%	17	17.2%	1	1.0%	37	37.4%	
Mujer	Edad	18-20 años	3	3.0%	8	8.1%	0	0.0%	0	0.0%	11	11.1%
		21-24 años	0	0.0%	30	30.3%	7	7.1%	0	0.0%	37	37.4%
		25-30 años	1	1.0%	6	6.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
	Otra	0	0.0%	3	3.0%	1	1.0%	0	0.0%	4	4.0%	
Total	4	4.0%	47	47.5%	10	10.1%	1	1.0%	62	62.6%		
Total	Edad	18-20 años	3	3.0%	11	11.1%	4	4.0%	0	0.0%	18	18.2%
		21-24 años	0	0.0%	39	39.4%	15	15.2%	1	1.0%	55	55.6%
		25-30 años	1	1.0%	13	13.1%	7	7.1%	1	1.0%	22	22.2%
	Otra	0	0.0%	3	3.0%	1	1.0%	0	0.0%	4	4.0%	
Total	4	4.0%	66	66.7%	27	27.3%	2	2.0%	99	100.0%		

Nota. Elaboración propia

En la Escala II con respecto a la planificación de estudios la opción de Regular es la de mayor representatividad con el 66.7% donde las mujeres en edad de 21 a 24 años con el 30.3% y los hombres del mismo rango de edad con el 9.1%, mientras que la opción de Bueno representa el 27.3% donde los hombres en este caso representan el 8.1% en edad de 21 a 24 años, y las mujeres del mismo rango de edad con el 7.1%, en cambio las opciones de Malo y Excelente representan el 4.0% y 2.0% respectivamente.

Table 12 Sexo- Edad Escala III Utilización de materiales

Sexo	Escala III Utilización de los Materiales											
	Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%		
Hombre	Edad	18-20 años	2	2.0%	3	3.0%	2	2.0%	0	0.0%	7	7.1%
		21-24 años	1	1.0%	12	12.1%	5	5.1%	0	0.0%	18	18.2%
		25-30 años	0	0.0%	7	7.1%	4	4.0%	1	1.0%	12	12.1%
	Total	3	3.0%	22	22.2%	11	11.1%	1	1.0%	37	37.4%	
Mujer	Edad	18-20 años	0	0.0%	11	11.1%	0	0.0%	0	0.0%	11	11.1%
		21-24 años	2	2.0%	27	27.3%	8	8.1%	0	0.0%	37	37.4%
		25-30 años	2	2.0%	5	5.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
	Otra	0	0.0%	2	2.0%	1	1.0%	1	1.0%	4	4.0%	
Total	4	4.0%	45	45.5%	11	11.1%	2	2.0%	62	62.6%		
Total	Edad	18-20 años	2	2.0%	14	14.1%	2	2.0%	0	0.0%	18	18.2%
		21-24 años	3	3.0%	39	39.4%	13	13.1%	0	0.0%	55	55.6%
		25-30 años	2	2.0%	12	12.1%	6	6.1%	2	2.0%	22	22.2%
	Otra	0	0.0%	2	2.0%	1	1.0%	1	1.0%	4	4.0%	
Total	7	7.1%	67	67.7%	22	22.2%	3	3.0%	99	100.0%		

Nota. Elaboración propia.

La escala III referente a la utilización de los materiales identifica como Regular los procedimientos de los estudiantes con el 67.7% donde las mujeres de 21 a 24 años representan el 27.3%, y los hombres dentro de ese mismo rango de edad representan el 12.1%, por otro lado la opción de Bueno representa el 22.2% de lo que las mujeres y hombres en su conjunto representan el

11.1% respectivamente, en este Escenario la opción de Malo tiene un porcentaje de participación del 7.1% donde las mujeres representan el 4.0% y los hombres con el 3.0%, en cambio la opción Excelente donde demuestran una alta eficiencia en la utilización de los materiales para su estudio con el 3.0% representado por 2 mujeres y 1 hombre.

Table 13 Sexo- Edad Escala IV Asimilación de contenidos

Sexo	Escala IV Asimilación de contenidos											
	Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	F _i	%	fi	%		
Hombre	Edad	18-20 años	0	0.0%	3	3.0%	4	4.0%	0	0.0%	7	7.1%
		21-24 años	1	1.0%	9	9.1%	8	8.1%	0	0.0%	18	18.2%
		25-30 años	1	1.0%	6	6.1%	4	4.0%	1	1.0%	12	12.1%
		Total	2	2.0%	18	18.2%	16	16.2%	1	1.0%	37	37.4%
Mujer	Edad	18-20 años	0	0.0%	8	8.1%	3	3.0%	0	0.0%	11	11.1%
		21-24 años	0	0.0%	30	30.3%	7	7.1%	0	0.0%	37	37.4%
		25-30 años	2	2.0%	5	5.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
		Otra	0	0.0%	1	1.0%	3	3.0%	0	0.0%	4	4.0%
	Total	2	2.0%	44	44.4%	15	15.2%	1	1.0%	62	62.6%	
Total	Edad	18-20 años	0	0.0%	11	11.1%	7	7.1%	0	0.0%	18	18.2%
		21-24 años	1	1.0%	39	39.4%	15	15.2%	0	0.0%	55	55.6%
		25-30 años	3	3.0%	11	11.1%	6	6.1%	2	2.0%	22	22.2%
		Otra	0	0.0%	1	1.0%	3	3.0%	0	0.0%	4	4.0%
	Total	4	4.0%	62	62.6%	31	31.3%	2	2.0%	99	100.0%	

Nota. Elaboración propia.

En esta escala guarda similitud en las respuestas, puesto que la Asimilación de contenidos la opción de Regular representa el 62.6% donde el rol de las mujeres es predominante con el 44.4% y

los hombres con el 18.2% donde más sobresalen los alumnos en edad entre 21 a 24 años. La opción de Bueno en cambio está representada por el 31.3%, en este caso los hombres son los que llevan mayor representatividad con el 16.2% y las mujeres con el 15.2%. mientras que las opciones de Malo y Excelente mantienen su porcentaje como en las escalas anteriores en este caso con el 4.0% para la opción de malos hábitos para la asimilación de contenidos y como Excelente con el 2.0%.

Table 14 Sexo- Edad Escala de Sinceridad

Sexo		Sinceridad										
		Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total		
		fí	%	fí	%	fí	%	fí	%	fí	%	
Hombre	Edad											
		18-20 años	0	0.0%	5	5.1%	2	2.0%	0	0.0%	7	7.1%
		21-24 años	0	0.0%	11	11.1%	6	6.1%	1	1.0%	18	18.2%
		25-30 años	0	0.0%	7	7.1%	5	5.1%	0	0.0%	12	12.1%
	Total	0	0.0%	23	23.2%	13	13.1%	1	1.0%	37	37.4%	
Mujer	Edad											
		18-20 años	1	1.0%	7	7.1%	3	3.0%	0	0.0%	11	11.1%
		21-24 años	0	0.0%	32	32.3%	5	5.1%	0	0.0%	37	37.4%
		25-30 años	0	0.0%	7	7.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
	Otra	0	0.0%	3	3.0%	1	1.0%	0	0.0%	4	4.0%	
	Total	1	1.0%	49	49.5%	11	11.1%	1	1.0%	62	62.6%	
Total	Edad											
		18-20 años	1	1.0%	12	12.1%	5	5.1%	0	0.0%	18	18.2%
		21-24 años	0	0.0%	43	43.4%	11	11.1%	1	1.0%	55	55.6%
		25-30 años	0	0.0%	14	14.1%	7	7.1%	1	1.0%	22	22.2%
	Otra	0	0.0%	3	3.0%	1	1.0%	0	0.0%	4	4.0%	
	Total	1	1.0%	72	72.7%	24	24.2%	2	2.0%	99	100.0%	

La opción sobre la sinceridad se centra en un punto intermedio que es la opción de Regular con el 72.2% casi las tres cuartas partes de la muestra se identifican con esta opción, donde las

mujeres representan el 49.5% y los hombres con el 23.2%. la opción de Bueno representa el 24.2% con respecto al total de lo que los hombres representan el 13.1% y las mujeres con el 11.1%, la opción de Excelente representa el 2.0% y la de Malo con el 1.0%. se puede evidenciar buenas prácticas de sinceridad por parte de los estudiantes de las tres universidades que conforman la muestra de la presente investigación.

Table 15 Sexo- Edad Inventario de Hábitos de Estudio

Sexo		Hábitos de Estudio									
		Malo		Regular		Bueno		Excelente		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Hombre	Edad										
	18-20 años	0	0.0%	4	4.0%	3	3.0%	0	0.0%	7	7.1%
	21-24 años	0	0.0%	10	10.1%	7	7.1%	1	1.0%	18	18.2%
	25-30 años	0	0.0%	6	6.1%	6	6.1%	0	0.0%	12	12.1%
	Total	0	0.0%	20	20.2%	16	16.2%	1	1.0%	37	37.4%
Mujer	Edad										
	18-20 años	0	0.0%	8	8.1%	3	3.0%	0	0.0%	11	11.1%
	21-24 años	0	0.0%	29	29.3%	8	8.1%	0	0.0%	37	37.4%
	25-30 años	1	1.0%	6	6.1%	2	2.0%	1	1.0%	10	10.1%
	Otra	0	0.0%	2	2.0%	2	2.0%	0	0.0%	4	4.0%
	Total	1	1.0%	45	45.5%	15	15.2%	1	1.0%	62	62.6%
Total	Edad										
	18-20 años	0	0.0%	12	12.1%	6	6.1%	0	0.0%	18	18.2%
	21-24 años	0	0.0%	39	39.4%	15	15.2%	1	1.0%	55	55.6%
	25-30 años	1	1.0%	12	12.1%	8	8.1%	1	1.0%	22	22.2%
	Otra	0	0.0%	2	2.0%	2	2.0%	0	0.0%	4	4.0%
	Total	1	1.0%	65	65.7%	31	31.3%	2	2.0%	99	100.0%

Nota. Elaboración propia

En resumen, los hábitos de estudio de los estudiantes de las tres Universidades están considerado como Regular con el 65.7% de los que las mujeres representen el 45.5% y los hombres con el 20.2%, mientras que la opción de Bueno se encuentra en el orden 31.3% donde los hombres representan el 16.2% y las mujeres con el 15.2%, y las opciones de Muy bueno con el 2.0% y Malo

con el 1.0%.

Análisis inferencial de los resultados

Verificación del supuesto de Distribución normal de los datos

Para verificar la normalidad de los datos de la muestra se aplicó la Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de la muestra que es mayor que 50 y con el resultado obtenido se determinó si existe o no correlación entre las variables Inventario de Hábitos de Estudio y Estrés académico en estudiantes.

Tabla 16 Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
La rivalidad académica que pueda surgir con mis compañeros de clase.	.257	89	.000
La competencia estudiantil que se da entre quienes compartimos aula.	.254	89	.000
El temperamento y forma de ser de los docentes que me imparten clases	.244	89	.000
El modo en que los docentes califican actividades como tareas, foros, ensayos, proyectos, lecturas, investigaciones, entre otros.	.216	89	.000
El nivel de exigencia académica que tienen mis profesores.	.258	89	.000
El tipo de actividades académicas que me solicitan los profesores (ensayos, proyectos, análisis, búsquedas, ejercicios, etc.).	.260	89	.000
Recibir clases de docentes con un enfoque mayormente teórico.	.260	89	.000
Mi nivel de intervención en las clases (conectarme, participar, responder, argumentar, etc.).	.244	89	.000
Contar con poco tiempo para cumplir con las tareas o actividades asignadas por los docentes	.187	89	.000
Realizar exámenes, trabajos prácticos o ejercicios de aplicación.	.252	89	.000
Presentar un tema frente a toda la clase.	.226	89	.000
No tener claro lo que realmente están pidiendo los docentes.	.280	89	.000
Que los docentes no estén suficientemente capacitados (en el contenido o en el uso de tecnología).	.190	89	.000
Asistir o conectarme a clases que resultan poco dinámicas o repetitivas.	.224	89	.000
No lograr comprender los contenidos que se tratan durante la clase.	.232	89	.000
Tener alteraciones del sueño, como insomnio o pesadillas frecuentes.	.255	89	.000
Sentir cansancio constante o prolongado durante el día.	.199	89	.000
Padecer dolores de cabeza intensos o migrañas recurrentes.	.223	89	.000
Experimentar malestares digestivos, dolor abdominal o diarrea	.205	89	.000

Adoptar comportamientos nerviosos como rascarse, morderse las uñas o frotarse constantemente.	.158	89	.000
Tener sueño constante o sentir la necesidad de dormir más de lo habitual.	.191	89	.000
Estar inquieto o no poder mantenerme en calma con facilidad.	.289	89	.000
Sentimientos persistentes de tristeza o depresión.	.230	89	.000
Sentirme nervioso, angustiado o con desesperación.	.298	89	.000
Dificultades al tratar de mantener la concentración.	.297	89	.000
Tener reacciones agresivas o estar más irritable de lo normal.	.278	89	.000
Tener discusiones, contradicciones o conflictos frecuentes con otras personas.	.225	89	.000
Apartarme o mantenerme alejado del resto.	.244	89	.000
Falta de motivación o energía para cumplir con las actividades académicas.	.277	89	.000
Cambiar la cantidad de comida que consumo, ya sea comiendo más o menos de lo habitual.	.216	89	.000
¿Le gustaría contar con un espacio completamente cómodo y agradable para estudiar?	.232	89	.000
¿Suele dejar de lado sus asuntos personales al momento de dedicarse al estudio?	.229	89	.000
¿Tiene el hábito de elaborar resúmenes o esquemas al estudiar sus lecciones?	.197	89	.000
¿Estudia con disposición incluso aquellas materias que le resultan poco atractivas?	.238	89	.000
¿Estudia con el propósito real de aprender y memorizar el contenido?	.229	89	.000
¿Su intención al estudiar es verdaderamente comprender y retener lo aprendido?	.203	89	.000
¿Se le dificulta poner atención cuando algunos profesores están explicando?	.359	89	.000
¿Suele preguntar a sus docentes cuando algo no le queda claro?	.216	89	.000
¿Puede localizar rápidamente los temas en sus libros usando el índice?	.270	89	.000
¿Ha dejado inconcluso alguna vez un trabajo o estudio que se había propuesto completar?	.221	89	.000
¿Desearía contar con una técnica de estudio personal más eficiente?	.253	89	.000
¿Ha logrado convertir el estudio en una rutina constante?	.273	89	.000
¿Considera que estudiar se ha vuelto un hábito en su vida diaria?	.249	89	.000
¿Cree que podría obtener calificaciones más altas si se lo propusiera seriamente?	.201	89	.000
¿Revisa las notas o referencias que encuentra mientras lee?	.270	89	.000
¿Alguna vez le han enseñado cómo hacer esquemas o resúmenes de las lecciones?	.207	89	.000
¿Confía en su capacidad de memoria?	.227	89	.000
¿Distribuye su tiempo de estudio en función de la importancia de cada materia?	.217	89	.000
¿Cree que su comprensión lectora mejoraría si practicara la lectura todos los días?	.206	89	.000

¿Está convencido de que leer diariamente le ayudaría a mejorar su forma de lectura?	.251	89	.000
¿Consulta el diccionario cuando se encuentra con una palabra que no entiende o le genera dudas?	.228	89	.000
¿Sabe cómo manejarse de forma autónoma en una biblioteca para buscar libros o autores específicos?	.236	89	.000
¿Participa ocasionalmente en trabajos académicos en grupo junto a compañeros de clase?	.292	89	.000
¿Ha organizado su propio horario de estudio?	.268	89	.000
¿Recuerda con mayor facilidad lo que aprendió cuando estudió con interés?	.202	89	.000
¿Tiene una motivación fuerte que lo impulse a estudiar con entusiasmo?	.278	89	.000
¿Suele subrayar en sus apuntes o libros las partes que considera más relevantes?	.260	89	.000
¿Posee una verdadera determinación para comenzar a estudiar cuando debe hacerlo?	.266	89	.000
¿Trata de aplicar y utilizar lo que ha memorizado para reforzar su aprendizaje?	.314	89	.000
¿Le gustaría que sus docentes mostraran un trato más amable hacia usted?	.294	89	.000
¿Considera que generalmente obtiene buenas calificaciones?	.309	89	.000
¿Antes de comenzar a escribir un examen, organiza mentalmente los temas que va a tratar?	.247	89	.000
¿Lee por párrafos completos o lo hace palabra por palabra?	.287	89	.000
¿Le molesta que otras personas desordenen sus materiales o espacio de estudio?	.218	89	.000
¿Siente que sus profesores lo evalúan de forma justa, tomando en cuenta su esfuerzo?	.300	89	.000
¿Pierde tiempo al estudiar por no tener preparado previamente el material necesario?	.285	89	.000
¿Alguna vez ha pensado que quienes estudian mucho son "empollones"?	.229	89	.000
¿Suele estudiar estando en buenas condiciones físicas y con energía?	.342	89	.000
¿Se asegura de estar en buena forma física antes de ponerse a estudiar?	.265	89	.000
¿Cree que su horario de estudio actual podría mejorar significativamente?	.247	89	.000
¿Repite de forma mecánica frases y palabras sin reflexionar sobre su significado al memorizarlas?	.234	89	.000
¿Cree que podrá aprobar el curso en función del tiempo que dedica al estudio?	.285	89	.000
¿Le gustaría organizar sus estudios de manera que pueda aprovechar mejor cada momento de trabajo?	.234	89	.000
¿Piensa que sus notas no reflejan realmente su nivel de inteligencia?	.218	89	.000
¿Utiliza los esquemas y resúmenes que ha hecho para prepararse antes de los exámenes?	.271	89	.000

¿Cree haber alcanzado su máximo nivel de lectura y comprensión?	.332	89	.000
¿Considera que ya ha perfeccionado totalmente su capacidad lectora?	.229	89	.000
¿Tiene un sistema o archivo personal donde guarda sus apuntes, fichas, libros y materiales?	.233	89	.000
¿Le resulta más sencillo estudiar cuando utiliza esquemas o resúmenes elaborados por usted mismo?	.317	89	.000
¿Sabe tomar apuntes mientras escucha las explicaciones durante la clase?	.251	89	.000
¿Busca apoyo en fuentes externas como bibliotecas o compañeros cuando necesita material que no posee para estudiar?	.278	89	.000
¿Recurre al diccionario cada vez que duda sobre el significado de una palabra?	.247	89	.000
¿Aporta realmente sus ideas y esfuerzo cuando trabaja en grupo con otros compañeros?	.250	89	.000
¿Suele terminar por completo las tareas de estudio y trabajo que se le asignan?	.265	89	.000
¿Preferiría memorizar únicamente aquello que entiende perfectamente?	.295	89	.000
¿Revisa cuidadosamente sus exámenes escritos antes de entregarlos?	.307	89	.000
¿Modifica a veces su manera de leer (cambiando el ritmo o el tono) para evitar el aburrimiento mientras estudia?	.314	89	.000
¿Está convencido de que el estudio representa una actividad fundamental para su vida?	.254	89	.000
¿Participa en discusiones o análisis grupales sobre trabajos y tareas escolares?	.305	89	.000
¿Cree que sus padres podrían ser más comprensivos con respecto a sus estudios?	.510	89	.000
¿Presta atención en clase debido al temor que le generan algunos profesores?	.309	89	.000
¿Está atento durante las explicaciones que dan los docentes?	.248	89	.000
¿Vuelve a leer una parte del texto si no la ha entendido, aunque le cueste hacerlo?	.288	89	.000
¿Le resulta difícil concentrarse en el estudio cuando tiene problemas personales importantes?	.250	89	.000
¿Se siente capaz de seguir el ritmo del curso y aprobar al final?	.255	89	.000
¿Cree que sería más productivo si cambiara la forma en que organiza su estudio?	.272	89	.000
¿Piensa que rendiría mejor si los profesores le trataran con más equidad?	.272	89	.000
¿Estudia en un lugar adecuado, sin ruidos ni interrupciones?	.238	89	.000
¿Utiliza los índices de los libros para obtener una visión general de la asignatura?	.329	89	.000
¿Le gustaría estudiar solamente en las horas del día en que se siente más concentrado?	.274	89	.000
¿Memoriza contenidos que no comprende realmente?	.280	89	.000

¿Distribuye su tiempo de estudio para incluir todas las asignaturas?	.300	89	.000
¿Ha pensado que algunos profesores no son comprensivos con los estudiantes?	.377	89	.000
¿Siente en ocasiones que sus profesores no muestran comprensión?	.297	89	.000
¿Elabora sus esquemas y resúmenes basándose en los puntos que ha subrayado?	.300	89	.000
¿Lee con interés las materias que le resultan poco atractivas?	.325	89	.000
¿Repasa frecuentemente lo aprendido para evitar olvidarlo?	.334	89	.000
¿Estudia diariamente y se toma un descanso completo durante los fines de semana?	.299	89	.000
¿Desearía tener una memoria más eficiente?	.262	89	.000
¿Se mantiene informado sobre su progreso en cada una de las asignaturas?	.298	89	.000
¿Sabe identificar las partes más importantes cuando está leyendo?	.281	89	.000
¿Le gusta aprender de memoria cosas que no entiende?	.264	89	.000
¿Cree que estudiar en grupo ayuda a resolver dudas que uno solo no puede solucionar?	.305	89	.000
¿Realiza pausas para descansar aproximadamente cada hora mientras estudia?	.285	89	.000
¿Le gustaría que le enseñaran cómo estudiar y trabajar en equipo de forma efectiva?	.259	89	.000
¿Recibe apoyo y motivación en casa para ayudarle a estudiar?	.317	89	.000
¿Se preocupa por mejorar la calidad y velocidad con la que lee?	.296	89	.000
¿Sus profesores le brindan apoyo y motivación respecto a sus estudios?	.295	89	.000
¿Procura relacionar y analizar lo que ya sabe con lo que está memorizando?	.297	89	.000
¿Piensa que sus compañeros podrían brindarle más ayuda en sus estudios?	.280	89	.000

Nota. Las preguntas fueron adaptadas del cuestionario original de Pozar (2002) y Barraza (2007).

Respecto a la prueba de normalidad aplicada a la distribución de los datos, se obtuvo un valor de significancia (p) menor a 0.05 en las variables analizadas. Esto indica que los datos no presentan una distribución normal. Por lo tanto, con estos resultados para el análisis inferencial se utilizó la prueba de significancia estadística no paramétrica que se basa en el coeficiente de correlación de Rho Spearman (tabla 15).

Prueba de Hipótesis

Con la prueba no paramétrica de Rho de Spearman se determina el grado de correlación

existente entre las variables.

Planteamiento de Hipótesis.

Ho: No existe una correlación estadísticamente significativa entre el Inventario de Hábitos de Estudio y Estrés académico en estudiantes.

Ha: Existe una correlación entre el Inventario de Hábitos de Estudio y Estrés académico en estudiantes.

Nivel de confianza:95%

R (coeficiente de correlación) = -1 0 1

Decisión: Sig. (bilateral) < 0.05 Rechazo la Hipótesis Nula

Table 17 Correlación Hábitos de estudio y Estrés académico

			Estrés Académico	Hábitos de Estudio
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1.000	.230*
		Sig. (bilateral)	.	.022
		N	99	99
	Hábitos de Estudio	Coeficiente de correlación	.230*	1.000
		Sig. (bilateral)	.022	.
		N	99	99

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

Nota. Elaboración propia.

Como el valor de Significación bilateral es (p) 0.022 es menor a 0.05, se afirma con el 95% de confianza que existe correlación positiva de intensidad baja entre las variables Inventario de Hábitos de Estudio y Estrés académico en estudiantes.

XII. Principales logros del aprendizaje

Las lecciones aprendidas a partir de la realización del presente proyecto de investigación permitieron identificar importantes hallazgos. Se aprendió que el ambiente escolar y las rutinas

saludables son importantes, de modo tal que la adopción de buenos hábitos de estudio y un nivel saludable de estrés, permite que los estudiantes pueden adquirir el aprendizaje de forma eficiente y eficaz, propiciando una actitud positiva hacia el aprendizaje.

La formación académica en marcos de salud mental fue crucial para la aplicación de los instrumentos estandarizados, de modo que los participantes puedan implicarse ejerciendo una interacción con los reactivos de forma accesible, cognoscible y amigable, permitiendo la medición de las variables, definición y obtención de los datos relevantes.

Del mismo modo, se puede establecer los niveles de hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios, como la intensidad de su relación mediante el SPSS 24 cumpliendo así con los objetivos de la investigación.

Este análisis ofrece una mejor comprensión de cómo los estudiantes se sienten y viven su vida académica, así mismo, como los buenos hábitos de estudio no solo ayudan a que el aprendizaje sea más significativo, sino que también, hacen de esta actividad una experiencia agradable.

XIII. Conclusiones

- En conclusión, este estudio logró cumplir con el objetivo principal, el cuál consistía en analizar el grado correlacional de las variables de estudio, a través del análisis estadístico.
- Mediante la aplicación del instrumento Inventario Hábitos de estudio se logró reconocer que los estudiantes universitarios presentan hábitos de estudio regulares y buenos ubicándolos como positivos.
- En función al objetivo que refiere a la medición de los niveles de estrés de los estudiantes universitarios se puede concluir que tanto en la dimensión de estresores y sintomatología se ubican en un nivel moderado de estrés.

- Finalmente, la investigación logró determinar que los hábitos de estudio y estrés académico tienen una correlación positiva de intensidad baja con un puntaje de 0,230*, ambas variables interactúan de forma positiva, sin embargo, su relación no es fuerte.

Recomendaciones

A partir de la investigación realizada se recomienda que los estudiantes establezcan metas alcanzables que los encaminen hacia un sentido de dirección y motivación en sus estudios, que le permitan incorporar los conocimientos de forma más enriquecedora. Así mismo, es importante que implementen en su vida escolar el hábito de la lectura, y técnicas de estudio tales como la realización de mapas conceptuales, mentales, que facilitan la síntesis y organización de la información. Esta científicamente comprobado que realizarlos facilitarán la retención y procesamiento de la información.

La identificación de los factores que producen estrés, es vital, ya que los estudiantes contarían con la capacidad para reconocer cómo reaccionan frente a eventos que superan su capacidad de afrontamiento, así como también, los efectos que se generan a nivel integral (organismo, emociones).

Es por esto que se recomienda sensibilizar acerca del estrés académico y su impacto en el pleno bienestar psicológico, como también, la participación activa de los estudiantes en espacios recreativos o aulas, permitiendo así incitar una influencia positiva en la comunidad universitaria, en función de puedan manejarlo de forma saludable y acertada.

XIV. Referencias bibliográficas

- Abril. (2011). Institucionalización en niños abandonados y su influencia en el desarrollo psicosocial de los niños de 5 a 9 años de edad en el niño huérfano y abandonado, Santa Marianita de Jesús, en el periodo 2010-2011. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato. Google Académico. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/237e3688-b3fd-444b-865e-c57edd6fd8b7/content>
- Águila, B, et al. (2015). Estrés académico. Edumecentro. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf?msckid=66a2f81dcdba1>
- Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20.
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza. A. (2018). Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión 21 items.ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114-132.
- Castro Condori, C. L. F., & Millan Calderon, R. E. (2022). Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo-2022. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64
- Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado em 06 de abril de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Bogantes, C. Á., Viquez, G. V., Méndez, D. R., Monge, M. F. H., & Valverde, A. D. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY). *Revista Educación*, 44(1), 1-23.

- *Butazzoni, M. y Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
- Calero, M. (2005). Técnicas de estudio e investigación. Lima: Edit. San Marcos.
- Cartagena Beteta, M., (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.
- Cervantes Ramírez, E. G., Padilla Pérez, I. J., Palma González, B. L., Hernández Lemus, B. y Villela, C. E. (2024). Constructivismo e inteligencias múltiples. Revista Diversidad Científica, 4(2), 23-37.
- Chuzón Ugaz, R. I. & Flores Rosas, V. R. (Dir.). (2017). *Los hábitos de estudio y el aprendizaje en los estudiantes de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2012*: (1 ed.). D - Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://elibro-net.ecups.idm.oclc.org/es/ereader/bibliotecaups/228304?page=28>
- Daza Cantor, T. M. (2014). *Importancia de las tareas en el aula escolar* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- de Camargo, B. (2010). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2). Recuperado a partir de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Dueñas Ramirez, M. D. R., Lopez Valentino, L. M., & Palomino Perales, J. D. (2024). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Ica, 2023.
- ENRÍQUEZ VILLOTA, M. F., FAJARDO ESCOBAR, M., & GARZÓN VELÁSQUEZ, F. (2015). UNA REVISIÓN GENERAL A LOS HáBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
- García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín redipe*, 8(10), 75-88.
- Gil Álvarez, Julio Alberto, & Fernández Becerra, Caridad Odalis. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, 13(1), 16-31. Epub 31 de marzo de 2021. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016&lng=es&tlng=es.

- Gutiérrez Alvarado, A. E., Lynch López, J. A., & Mora Parrales, L. M. (2019). MÉTODOS Y TÉCNICAS DE APRENDIZAJE. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(1), 5-9.
- Jara Chalán, M. J., Olivera Orihuela, M. V., & Yerrén Huiman, E. J. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista De Investigación De Estudiantes De Psicología "JANG&Quot;*, 7(2), 22–35. Recuperado a partir de <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>
- Lista, V. T., Herrera, L. C., Amores, I. G., Noriega, G., & Montenegro, M. (2019). Hábitos de vida saludable y su impacto en el rendimiento de la prueba TERCE en niños panameños en edad escolar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39(4), 116-121.
- Marfileño, V. E. G. (2015). Actitudes de los estudiantes hacia el estudio. *Caleidoscopio-Revista Semestral de Ciencias Sociales y Humanidades*, (33), 139-156.
- Méndez, M. C. O. (1999). Síndrome de adaptación general. *EA, Escuela Abierta*, 2, 41-50.
- Méndez Puga, A. M., Contreras Pérez, N. K., & Valdez Mejía, D. E. (2012). La relevancia de las tareas escolares para generar prácticas educativas con personas jóvenes y adultas y mejorar la vinculación escuela-comunidad. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 34(2), 62-78.
- Miguelsaiz, M. M. *ENSEÑANZA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN EL AULA. ESTUDIO DESCRIPTIVO EN PROFESORADO DE NIVELES NO UNIVERSITARIOS* (Doctoral dissertation, Universidad de Valladolid).
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Pallo-Pilalumbo, S., Mayorga-Ases, M., Hernández-Del Salto, S., & Melo-Fiallos, D., (2023). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. 593 Digital Publisher CEIT, 9(1-1), 187 - 198, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Quelopana, J. (1999). Guía metodológica y científica del estudiante. *Perú: Editorial San Marcos*.
- Redacción comercial. (4 de septiembre de 2023). 3 hábitos de estudio fundamentales para universitarios. *Primicias*. https://www.primicias.ec/nota_comercial/hablemos-de/educacion/pregrado/habitos-estudio-universitarios/
- Roblero Pachacama, J. (2017). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. Quito: UCE. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>

- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Terry Torres, L. (2008). Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico. [Tesis pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. PUCP. [file:///C:/Users/Dell/Downloads/TERRY_TORRES_LIZETH_H%C3%81BITOS%20DE%20ESTUDIO%20Y%20AUTOEFICACIA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/TERRY_TORRES_LIZETH_H%C3%81BITOS%20DE%20ESTUDIO%20Y%20AUTOEFICACIA%20(1).pdf)
- uevas-Torres, Marilis, & García-Ramos, Tania. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress. *Trabajo y sociedad*, (19) Recuperado en 02 de abril de 2025, de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005&lng=es&tlng=es.
- Tunal, G., & Cortez-Estrella, N. A. (2018). Técnicas de enseñanza basadas en el Modelo de Desarrollo Cognitivo. *Educación y Humanismo*, 20(35), Article 35. <https://doi.org/10.17081/eduhum.20.35.3018>
- Ubillos, S., Mayordomo, S., & Páez, D. (2004). Capítulo X: Actitudes: Definición y Medición. Componentes de la actitud. Modelo de la acción razonada y acción planificada. *Psicología social, cultura y educación*, 301-326.
- Tesis para Optar el Grado de Magíster en Educación con Mención en Docencia e Investigación en Educación Superior

XV. Anexos

Estilo

Configuración

Vista previa

Recopilar respuestas

Ver respuestas 123

Inventario de Hábitos de Estudio -Inventario SISCO para el estudio del estrés académico



OBJETIVO: Evaluar y comprender el nivel de estrés presente en estudiantes universitarios.

INSTRUCCIONES: Estimado/a participante gracias por tomarte unos minutos para responder este cuestionario. Queremos conocer cómo vives tu vida académica y cómo te sientes al respecto. Lea cada enunciado con atención ,no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que responda con sinceridad según lo que usted realmente piensa o siente. El cuestionario 1 utiliza una escala del 1 al 5 , donde 1 indica que esta tarea no te provoca nada de estrés y 5 te produce mucho estrés. En el segundo cuestionario se utiliza una escala de 1 donde siempre al 5 , donde 1 indica que no aplicas estos hábitos de estudio y 5 indica que siempre los aplicas.

CONSENTIMIENTO INFORMADO: La información que se reunirá del presente cuestionario es confidencial y se utilizará únicamente para fines académicos .Si usted accede a participar en este cuestionario , se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que tomará aproximadamente entre 15 y 20 minutos. Los datos recolectados serán anónimos lo que implica que no conocerá su nombre ni ninguna información que permita identificarle de manera individual.Su participación en la investigación es completamente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Además, si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente, a fin de clarificarla oportunamente. En caso de tener alguna duda sobre la investigación, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: kzambanov2@est.ups.edu.ec

IMPORTANCIA DE SU PARTICIPACIÓN: Su participación en este cuestionario es fundamental para conocer y comprender cómo afecta el estrés académico a los estudiantes universitarios y cómo enfrentan las presiones académicas , así como también , conocer los hábitos de estudio que se aplican, identificando fortalezas y áreas de mejora , que no solo beneficiarán a los estudiantes sino que también , a los docentes para brindar un mejor acompañamiento en el proceso de aprendizaje . ¡Gracias por su participación!