

## Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado

Study habits and academic stress in students of a public educational institution in Puerto Maldonado

Edwin Gustavo Estrada Araoz<sup>1</sup>

**RECIBIDO:** 9 DE ABRIL DE 2020

**ACEPTADO:** 5 DE JUNIO DE 2020

### RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El enfoque fue cuantitativo, el diseño no experimental y el nivel correlacional. La muestra fue conformada por 121 estudiantes, cantidad que fue determinada mediante un muestreo probabilístico. Los instrumentos de recolección de datos fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, revisión-2014 y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indican que existe una relación inversa y significativa

---

<sup>1</sup> Doctor en Educación, Magister en Psicología Educativa, Licenciado en Educación, Docente, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú; edwin5721@outlook.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X> Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=NSZTFN4AAAAJ&hl=es>



## 48

entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes puesto que el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,365 con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ). Se concluyó que adecuados hábitos de estudio de los estudiantes están relacionados con bajos niveles de estrés académico.

**Palabras clave:** hábitos, estudio, estrés mental, adolescencia, educación básica

### ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between study habits and academic stress in students in the fifth grade of secondary education at a public educational institution in Puerto Maldonado. The approach was quantitative, the design was non-experimental and the correlational level. The sample was made up of 121 students, an amount that was determined by means of a probability sampling. The data collection instruments were the CASM-85 Study Habits Inventory, revision-2014 and the SISCO Inventory of Academic Stress. The results indicate that there is an inverse and significant relation between the study habits and the academic stress of the students since the Spearman's rho correlation coefficient was -0,365 with a p-value below the level of significance ( $p < 0,05$ ). It was concluded that adequate study habits of the students are related to low levels of academic stress.

**Keywords:** habits, study, mental stress, adolescence, basic education

### Introducción

En la actualidad, las investigaciones sobre los hábitos de estudio en el Perú se han mantenido vigentes debido, entre otros factores, al desempeño que demuestran los estudiantes de los niveles de educación primaria y secundaria en las evaluaciones estandarizadas tanto internacionales (Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes - PISA) como nacionales (Evaluación Censal de Estudiantes - ECE y Evaluación Muestral de Estudiantes - EME) donde se evidencia el bajo nivel de logro de los aprendizajes. En ese sentido, es una variable que tiene mucha relevancia en el ámbito académico.

Existen investigaciones que han determinado que la práctica de hábitos de estudio está asociada significativamente al éxito académico (Pineda y Alcántara, 2017; Mondragón, Cardozo y Bobadilla, 2017; Andrade et al., 2018; Chilca, 2017; García, 2019) y a los niveles de estrés académico, como es el caso de Dhanalakshmi y Murty (2018) quienes estudiaron la relación de los hábitos de estudio y la presencia del estrés académico en estudiantes del nivel secundario, llegando a concluir que los estudiantes que presentaban buenos hábitos de estudio presentaban menos niveles de estrés. Del mismo modo, Zárate et al. (2018) y Cusihuamán (2016) investigaron cómo se relacionan los hábitos y el estrés en estudiantes universitarios, concluyendo que la menor presencia de hábitos de estudio predispone a los estudiantes a tener estrés académico. Por otra parte, Quispe y Ramos (2019) y Núñez (2019) analizaron cómo se asocian el estrés y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios arequipeños y del nivel de educación secundaria de Puerto Maldonado respectivamente, llegando a la conclusión que ambas variables se relacionan significativamente.

De acuerdo a Argentina (2013) los hábitos de estudio están referidos a los comportamientos que los estudiantes han establecido y se relacionan a la forma las que logran sus objetivos académicos. Del mismo modo, Sánchez, (2002) lo define como las acciones constantes que el estudiante ejecuta para afrontar nuevos conceptos, conocerlos, entenderlos y aplicarlos. Asimismo, Zárate et al. (2018) señalan que se denomina hábitos de estudio a aquellas experiencias académicas usuales que los estudiantes realizan para poder aprender las cuales implican procesos de organización y gestión del tiempo y espacios, métodos y técnicas para estudiar e involucran dedicación y bastante disciplina.

La carencia o poca práctica de hábitos de estudio puede ser evidenciada cuando los estudiantes no utilizan adecuadamente su tiempo para realizar sus labores académicas, no utilizan técnicas de estudio, estudian a última hora o tienden a distraerse con facilidad. Dichas características son comunes a los estudiantes con mal desempeño, lo cual provoca también desaliento, frustración y, lógicamente, estrés puesto que sienten que no logran sus objetivos de aprendizaje (Acevedo, Torres y Tirado, 2015).

## 50

Lo mencionado concuerda con los argumentos de Zárata et al. (2018) quienes señalan que la carencia de hábitos de estudio influye en el rendimiento académico y, al no satisfacer las demandas de aprendizaje, provoca en los estudiantes principalmente estrés académico, caracterizado por la preocupación, somnolencia, desconcentración, nerviosismo, fatiga, depresión y bruxismo.

Con relación al estrés académico, en el último grado de la educación básica regular se realizan actividades académicas que requieren de una mayor demanda cognitiva y social en los estudiantes. Ellos necesitan consolidar todos sus aprendizajes y esforzarse por culminar satisfactoriamente el nivel secundario y prepararse para postular a las instituciones de educación superior (universidades e institutos). Por ello, es común observar en ellos una mayor prevalencia de estrés académico.

Para Barraza (2006) el estrés académico está referido a un proceso de adaptación el cual ocurre cuando el estudiante debe realizar variadas actividades académicas y las considera como estresores, generando un desequilibrio en el organismo, el cual manda al estudiante a afrontarlo para recuperar su equilibrio. Por su parte, para Alfonso et al. (2015) el que se origina debido a las demandas y exigencias propias del ámbito educativo. Por ello los estudiantes como los profesores se ven afectados por este problema. Del mismo modo, Martínez y Díaz (2007) señalan que el estrés académico es aquel malestar que presentan los estudiantes debido a la presión que sienten al enfrentarse a un determinado tópico propio del contexto educativo.

Al respecto, Jerez y Oyarzo (2015) señalan que el estrés académico, entendido como un proceso psicológico, se da en 3 momentos: en el primer momento el estudiante presenta muchas demandas académicas que son consideradas por él como estresores. Durante el segundo momento los estresores provocan un desequilibrio en su organismo que afecta su salud física, cognitiva y psicosocial. Finalmente, el tercer momento se da cuando el estudiante trata de recuperar el equilibrio que tenía a través de acciones de adaptación, las cuales dominan, ya sea por descubrimiento o porque aprendió.

Sagar y Singh (2017) afirman que los estudiantes, especialmente los del nivel de educación secundaria, experimentan ansiedad, estrés y depresión debido a la sobrecarga académica y la presión que reciben por parte de sus padres. Ellos son

por lo tanto un grupo objetivo ideal para estudiar cuál es el nivel de estrés que presentan (Augustine et al., 2011).

En virtud a lo expuesto, la presente investigación se justifica debido a que nos permitirá conocer en qué medida los estudiantes presentan hábitos de estudio, cuál es el nivel de estrés y cómo se relacionan ambas variables. Esta información será relevante para la toma de decisiones de las autoridades educativas de la institución educativa focalizada en la presente investigación. Por otra parte, existen pocos estudios en nuestro país en la región Madre de Dios que abarquen ambas variables, por lo que podrá la presente investigación podrá ser tomada como referencia para posteriores estudios de tipo básico y experimental.

La hipótesis de investigación indicó que existe relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Por último, el objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado.

## Método

El enfoque de investigación fue cuantitativo puesto que para efectuar el contraste de hipótesis se recogió datos, lo cual permitió realizar el análisis estadístico y la medición numérica de la información obtenida y sistematizada por los instrumentos aplicados (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018), el diseño fue no experimental ya que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, solo se observaron tal como se dieron en su entorno y luego analizadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) y el nivel correlacional puesto que se buscó conocer la relación existente entre las dos variables mediante el uso de coeficientes (Bisquerra, 2009).

La población estuvo conformada por 177 estudiantes que cursaban el quinto grado del nivel de educación secundaria en una institución educativa pública de Puerto Maldonado en el año 2019 y la muestra estuvo constituida por 121 estudiantes, cantidad que fue obtenida mediante un muestreo probabilístico.

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, revisión-98 y el Inventario SISCO de Estrés Académico.

## 52

El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, revisión-98 fue elaborado por Vicuña (1985), está conformado por 55 preguntas de tipo Likert (siempre – nunca) y evalúa 5 dimensiones asociadas a los hábitos de estudio: ¿cómo estudia usted? (ítems del 1 al 12), ¿cómo hace sus tareas? (ítems del 13 al 22), ¿cómo prepara sus exámenes? (ítems del 23 al 33), ¿cómo escucha sus clases? (ítems del 34 al 46) y ¿qué acompaña sus momentos de estudio? (ítems del 47 al 55).

Sus propiedades psicométricas fueron determinadas mediante la validez y confiabilidad. La validación de contenido fue realizada mediante la técnica de juicio de expertos, para lo cual se recurrió a 3 especialistas en psicología educativa quienes evaluaron la claridad de las preguntas, la congruencia, la coherencia y la pertinencia. El promedio de las valoraciones fue de 0,925 lo que indica que el test tiene buena muy buena validez. Respecto a la confiabilidad, fue hallada mediante una prueba piloto, obteniéndose un coeficiente Kuder – Richardson (KR-20) de 0,885 lo que quiere decir que el test es muy confiable.

En cuanto al Inventario SISCO de Estrés Académico, fue diseñado por Barraza (2007) y está constituido por 31 ítems distribuidos en 4 dimensiones: nivel de estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas y estrategias utilizadas por los estudiantes ante el estrés. El ítem 1 es dicotómico (sí y no) y hace posible conocer si el adolescente debe contestar el inventario o no, el ítem 2 es de tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) y permite medir con qué intensidad se da el estrés académico, los ítems del 3 al 10 también son de tipo Likert y permiten conocer con qué frecuencia las demandas del contexto se valoran como estímulos que causan estrés, los ítems del 11 al 25 son de tipo Likert y hacen posible determinar con qué frecuencia se manifiestan los síntomas o reacciones a los estímulos estresores (físicas, psicológicas o comportamentales) y finalmente, los ítems del 26 al 31, que también son de tipo Likert, posibilitan determinar con qué frecuencia las personas usan estrategias para afrontar el estrés.

Sus propiedades psicométricas fueron halladas a través de la validez y confiabilidad. La validación de contenido también se realizó a través de la técnica de juicio de expertos. El promedio de las valoraciones fue de 0,905 lo que indica que el cuestionario tiene muy buena validez. Con relación a la confiabilidad, fue hallada

mediante una prueba piloto, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,860 lo que quiere decir que el cuestionario es altamente confiable.

El trabajo de campo se realizó en el año 2019 y estuvo enmarcado por dos momentos, el primero orientado a solicitar los permisos respectivos a la institución educativa y a los padres de familia para aplicar los instrumentos y el segundo a la aplicación, la cual se dio de manera colectiva.

Los instrumentos fueron calificados de acuerdo a las normas de corrección determinadas para cada uno, se consolidó la información en una base de datos y se realizó el tratamiento estadístico descriptivo e inferencial utilizando el software SPSS versión 22.

## Resultados

**Tabla 1**

*Resultados de la variable hábitos de estudio*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Negativo	45	37,2
Tendencia negativa	36	29,8
Tendencia positiva	23	19,0
Positivo	17	14,0
Total	121	100,0

De acuerdo a los datos expuestos en la tabla 1, el 37,2% de estudiantes presentan hábitos de estudio negativos, el 29,8% tiene tendencia negativa, el 19% presenta una tendencia positiva y el 14% de estudiantes presentan hábitos de estudio positivos. Estos resultados indican que los estudiantes se caracterizan porque en muy pocas oportunidades organizan su tiempo, acondicionan un espacio, aplican técnicas y métodos para estudiar.

**Tabla 2**

*Resultados de la variable estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	12,4
Medianamente bajo	21	17,3
Medio	33	27,3
Medianamente alto	40	33,1
Alto	12	9,9
Total	121	100,0

En la tabla 2 se puede observar que el 33,1% de los estudiantes presentan estrés académico en un nivel medianamente alto, el 27,3% manifiestan un nivel medio, el 17,3% tiene un nivel medianamente bajo, el 12,4% presenta un nivel bajo y el 9,9% evidencian un nivel alto. Esto significa que algunos estudiantes presentan trastorno del sueño, fatigas, dolores de cabeza, ansiedad e inquietud, desgano e irritabilidad lo cual afecta a su desarrollo físico y psicológico y social.

**Tabla 3**

*Correlación entre hábitos de estudio y estrés académico*

			Hábitos de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	-,365**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	121	121
Estrés académico	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,365**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	121	121

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En la tabla 3 se puede observar que el coeficiente de correlación rho de Spearman es de -0,365 con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ) lo cual nos



permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que existe relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico.

**Tabla 4**

*Correlación entre las dimensiones de los hábitos de estudio y el estrés académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	¿Cómo estudia usted??	Coeficiente de correlación	-,334**
		Sig. (bilateral)	,009
	¿Cómo hace sus tareas?	Coeficiente de correlación	-,203*
		Sig. (bilateral)	,021
	¿Cómo prepara sus exámenes?	Coeficiente de correlación	-,340**
		Sig. (bilateral)	,004
	¿Cómo escucha sus clases?	Coeficiente de correlación	-,141*
		Sig. (bilateral)	,039
	¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	Coeficiente de correlación	-,123*
		Sig. (bilateral)	,045

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En la tabla 4 podemos ver que el estrés académico se relaciona de forma inversa pero significativa con las dimensiones ¿cómo estudia usted? ( $r_s = -0,334$ ;  $p < 0,05$ ), ¿cómo hace sus tareas? ( $r_s = -0,203$ ;  $p < 0,05$ ), ¿cómo prepara sus exámenes? ( $r_s = -0,340$ ;  $p < 0,05$ ), ¿cómo escucha sus clases? ( $r_s = -0,141$ ;  $p < 0,05$ ) y ¿qué acompaña a sus momentos de estudio? ( $r_s = -0,123$ ;  $p < 0,05$ ).

## Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. Un primer hallazgo señala que el nivel predominante de los hábitos de estudio es el negativo 37,2% lo cual quiere decir que muy pocos estudiantes practican hábitos de estudio. La realidad que se encontró es motivo de preocupación por lo que es necesario que los docentes y padres de familia fomenten el desarrollo de hábitos de estudio puesto que, como se pudo ver, los estudiantes no ponen en práctica, ya sea por desconocimiento o desidia. Este resultado corrobora la investigación de Zárata et al. (2018) quien halló que la mayoría de estudiantes (61,14%) no tenían hábitos de estudio, es decir no ejecutan acciones para ser personas competentes, demostrando también bajos niveles de autorregulación y poco compromiso con su aprendizaje. Respecto al estrés académico, se halló que el nivel predominante de estrés académico es el nivel medianamente alto lo cual es motivo de preocupación puesto que afectaría al desarrollo integral del estudiante. Los hallazgos expuestos concuerdan con Bedoya, Matos y Zelaya (2014) quienes identificaron que existe prevalencia del estrés académico en el 77,5 % de los estudiantes, donde los niveles de estrés fueron más altos en alumnos de primer año y séptimo año, en comparación con los alumnos de cuarto año debido a que estaban empezando o en proceso de adaptación a la vida universitaria. Del mismo modo, coincide con Zárata et al. (2018) quien determinó que el estrés afectaba al 81% de los estudiantes quienes se caracterizaban por competir con sus pares, percibir una sobrecarga académica, lidiar con el carácter del docente y disponer de poco tiempo para realizar tareas por lo que presentaban algunas manifestaciones negativas en su salud física, psicológica y comportamental.

En la tabla 3 se determinó la existencia de una relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico ya que el coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,365 con un p-valor menor que el nivel de significancia. En ese sentido, adecuados hábitos de estudio de los estudiantes estarían relacionados con bajos niveles de estrés académico, así como el desarrollo de estrategias para afrontarlas. Este resultado coincide con la investigación de Zárata et al. (2018) quien

determinó que existe relación entre la carencia de hábitos de estudio y las respuestas físicas y psicológicas producidas por el estrés ( $X^2 = 0,278$ ). En ese sentido, mientras los estudiantes tengan menores hábitos de estudio, tendrán una mayor disposición a padecer de estrés académico. Así pues, el estrés académico puede presentarse en cualquier etapa o modalidad educativa cuando el estudiante no tenga o no ponga en práctica hábitos de estudio y tampoco diseñe estrategias para afrontar tales demandas que considera amenazantes. Del mismo modo, los hallazgos corroboran la investigación de Dhanalakshmi y Murty (2018) quienes establecieron que existe un impacto significativo de los hábitos de estudio en el estrés académico de los alumnos de educación básica. En virtud a lo expuesto, el estrés académico provoca una angustia mental con respecto a alguna frustración asociada con el fracaso académico, la aprehensión de dicho fracaso o incluso la posibilidad de su ocurrencia. En ese sentido, es producto de la combinación de demandas académicas que exceden los recursos adaptativos con que cuenta un estudiante. Al respecto, Acevedo, Torres y Tirado (2015) indican que la poca práctica de hábitos de estudio puede ser evidenciada cuando los estudiantes no utilizan adecuadamente su tiempo para realizar sus labores académicas, no utilizan técnicas de estudio o estudian a última hora. En ese sentido, tiene sentido pensar que los estudiantes que no organizan o gestionan su tiempo para el estudio y desarrollo de actividades académicas tienden a estar preocupados y estresados porque el plazo de presentación de sus trabajos o fecha de exámenes es cercano y temen no poder concluirlos o desarrollarlos satisfactoriamente.

Finalmente, en la tabla 4 se pudo corroborar que existe relación inversa pero significativa entre el estrés académico y las 5 dimensiones de los hábitos de estudio. Es decir, la forma cómo una persona estudia, cómo hace sus tareas, las estrategias que aplica para prepararse para los exámenes, la forma cómo oyen las clases y los recursos con que cuenta cuando estudia inciden inversamente en el nivel de estrés que puedan presentar los estudiantes. Bajo esa mirada, cuanto mejor lo hagan, los niveles de estrés serán menores puesto que serán conscientes de que sus objetivos académicos están encaminados para ser logrados, caso contrario el de las personas que no ponen en práctica las actividades y estrategias mencionadas, puesto que estarán angustiados y sumamente preocupados por lograrlo, sabiendo que no

## 58

cuentan con los recursos metodológicos y estratégicos para afrontar dichas demandas y exigencias propias de la vida académica. Este hallazgo guarda relación con Cusihuallpa (2016) quien identificó que existe relación negativa y significativa entre las dimensiones de los hábitos de estudio (conducta frente al estudio, trabajos académicos, preparación de exámenes, escuchar la clase y condiciones ambientales de estudio) y la variable estrés académico. Los niveles de correlación fluctuaron entre bajo y muy bajo.

Para finalizar, las principales limitaciones de la presente investigación fueron la poca cantidad de estudiantes participantes y la utilización de instrumentos autoadministrados lo cual circunscribe los resultados a la muestra estudiada y podría crear sesgos de deseabilidad social respectivamente. Por ello, se recomienda a los investigadores que amplíen la muestra considerando a estudiantes de grados inferiores y complementen la recolección de datos aplicando instrumentos a los padres de familia o docentes ya que son las personas que pasan bastante tiempo con los estudiantes.

### Conclusiones

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de  $-0,365$  con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre la dimensión ¿cómo estudia usted? y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de  $-0,334$  con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre la dimensión ¿cómo hace sus tareas? y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de  $-0,203$  con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre la dimensión ¿cómo prepara sus exámenes? y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,340 con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre la dimensión ¿cómo escucha sus clases? y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,141 con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

Se ha determinado que existe relación inversa y significativa entre la dimensión ¿qué acompaña sus momentos de estudio? y el estrés académico de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,123 con un p-valor menor que el nivel de significancia ( $p < 0,05$ ).

## Referencias

- Acevedo, D., Torres, J. y Tirado, D. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación universitaria*, 8(5), 59-66. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Andrade, I., Facio, S., Quiroz, A., Alemán, L., Flores, M. y Rosales, M. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería universitaria*, 15(4), 342-351. <https://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
- Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

## 60

- Augustine, L., Vazir, S., Rao, S., Rao, M., Laxmaiah, A. y Nair, K. (2011). Perceived stress, life events & coping among higher secondary students of Hyderabad, India: A pilot study. *The Indian journal of medical research*, 134(1), 61-68.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Recuperado de <http://www.psicologiacientífica.com/>
- Bedoya, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. Recuperado de <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa. (2a ed.)*. Madrid: La Muralla S.A.
- Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Cusihuallpa, J. (2016). *Hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de pregrado). Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/3920>
- Dhanalakshmi, K. y Murty, K. (2018). Relationship between study habits and academic stress of B. Ed trainees. *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language*, 6(28), 7852-7856. Recuperado de <http://www.srjis.com/pages/pdfFiles/15363985627.%20K.%20Dhanalakshmi%20ref%20uday.pdf>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 8(10), 75-88. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i10.833>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación. (6ªed.)*. México: Mc Graw-Hill.
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-*

- psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Núñez, K. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018*. (Tesis de posgrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2151>
- Pineda, O. y Alcántara, N. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista De Ciencia Y Tecnología*, 6(2), 19-34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Quispe, J. y Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10187>
- Sánchez, C. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. (18ª ed.). México: Ed. Aula Santillana.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Sagar, P. y Singh, M. (2017). A study of academic stress among higher secondary school students. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 5(4), 1864-1869. Recuperado de <http://ijcrt.org/papers/IJCRT1704236.pdf>
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-2014*. Peru: Grafi-K-Gr.

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21 (3), 153-157.