

**Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la  
Fundación Universitaria del Área Andina**

[Laura Alejandra Medina Gaitan](#)

[Edwin Fabian Tellez Palomino](#)

[Bryan Rubio Bolivar](#)

Fundación Universitaria del Área Andina

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Psicología

Bogotá, DC.

2021

**Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la  
Fundación Universitaria del Área Andina**

[Laura Alejandra Medina Gaitan](#)

[Edwin Fabian Tellez Palomino](#)

[Bryan Rubio Bolivar](#)

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogos

Asesor José Areth Estevez Ceballos

Fundación Universitaria del Área Andina

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Programa de Psicología

Bogotá, DC.

2021

**Tabla de contenido**

Resumen	5
Abstract	5
Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	9
Marco Teórico	11
Hábitos	11
Hábitos de estudio	11
Estrés	13
Estrés académico	14
Marco Empírico	18
Estrés académico	18
Hábitos de estudio	23
Relación de hábitos de estudio y estrés académico	27
Objetivo General	30
Objetivos específicos	30
Hipótesis	31
Metodología	32
Diseño y alcance de la investigación	32

	4
Población	32
Muestreo	32
Instrumentos	33
Procedimiento	36
Estrategias de análisis	36
Resultados	37
Resultados hábitos de estudio	37
Resultados del estrés académico	39
Análisis de correlación	40
Discusión	44
Conclusiones	47
Recomendaciones y Limitaciones	49
Referencias	50
Anexos	56
Anexo 1. Consentimiento informado	56
Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico	57

## **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá durante la pandemia por COVID- 19; esta investigación se desarrolló a partir de un diseño no experimental transversal de alcance correlacional, con una muestra de 50 participantes. Además, se aplicaron los instrumentos: Inventario Hábitos de Estudio (IHE) y el Inventario Sistemático Cognitivo para el Estrés Académico (SISCO). Los resultados indicaron que los estudiantes presentaron hábitos de estudio acordes con la actividad académica y un estrés académico moderado. En cuanto a la correlación global entre las variables se indicó nulidad, sin embargo, algunos factores asociados a presentan relaciones significativas.

Palabras Claves: Estrés académico, hábitos de estudio, estudiantes universitarios.

## **Abstract**

The present research aims to establish the relationship between study habits and academic stress in Psychology students at the University Foundation of the Andean Area in Bogotá during the COVID-19 pandemic; It was developed from a non-experimental cross-sectional design of correlational scope, with a sample of 50 participants. In addition, the instruments of Study Habits (IHE) and the Systematic Cognitive Inventory for Academic Stress (SISCO) were applied. The results indicated that the students presented good study habits and moderate stress, in terms of the correlation between the variables indicating nullity, however, some factors associated with these present a relationship.

Key Words: Academic stress, study habits, university students.

## Introducción

La siguiente investigación toma el estrés académico como una reacción física, psicológica y comportamental frente a diferentes exigencias de un entorno académico, mientras que los hábitos de estudio se asumen como acciones que los estudiantes realizan con el fin de mejorar su aprendizaje. Asimismo, varios autores plantean que las dificultades académicas que desencadenan el estrés académico pueden deberse a un inadecuado uso de los hábitos de estudio (Rosales, 2016).

Motivo por el cual se planteó como objetivo de este estudio, establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede Bogotá durante la pandemia por Covid-19; este estudio surge en el contexto de las clases, donde surge la idea del estrés académico, no obstante, al tener un acercamiento al tema en cuestión surge un nuevo interés como lo son los hábitos de estudio, evidenciado que estas variables podrían relacionarse, por lo que surge el atractivo de investigar más exhaustivamente sobre el tema. Adicionalmente, al hacer una revisión de la literatura se encontraron pocas investigaciones en Colombia que establezcan la relación entre estas variables en la situación actual por la que está pasando el mundo con el Covid-19.

Esta investigación es de tipo cuantitativa no experimental transversal de alcance correlacional, contó con una muestra de 50 estudiantes activos del programa de Psicología entre las edades de 19 a 34 años con un promedio de 23. Además, los instrumentos que se utilizaron fueron el Instrumento de Hábitos de Estudio (IHE) y el Inventario Sistemático Cognitivo para el Estrés Académico (SISCO) para medir las dos variables del estudio.

Por último, el presente trabajo se divide en los siguientes apartados: (1) planteamiento del problema; (2) justificación; (3) marco teórico;(4) marco empírico; (5) objetivos e hipótesis; (6) metodología; (7) resultados; (8) discusión; (9) conclusiones y (10) recomendaciones y limitaciones.

### **Planteamiento del problema**

En el ámbito educativo el estrés es una respuesta común que se tiene frente a diversos eventos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios como exposiciones, exámenes, trabajos, entre otros, no obstante, cuando dichas situaciones superan al estudiante el estrés se puede agudizar dando como resultado reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales que pueden repercutir en el proceso académico (Domínguez y Colorado, 2019).

A nivel mundial, el estrés se ha convertido en un problema de suma importancia (OMS, 2004) debido a que al volverse la sociedad más competitiva se presenta mayor exigencia en las tareas del ambiente (Quispe y Ramos, 2019) como se evidencia en la prueba aplicada a 97,357 universitarios, más del 32% coincidieron en que el estrés académico es una de las mayores dificultades para alcanzar el éxito en el ámbito universitario (American College Association, como se citó en Quispe y Ramos, 2019).Por su parte, Martin (2007) demuestra en su investigación llamada Estrés académico en estudiantes universitarios, un aumento en el nivel de estrés académico en el 89% de los universitarios , lo cual genera repercusiones en los hábitos alimenticios, horas de sueños, consumo de sustancias psicoactivas y el autoconcepto académico.

En Latinoamérica, diversos estudios concuerdan que el estrés académico presenta un aumento de casos (Román y Hernández, 2011) como por ejemplo en investigaciones realizadas en México se encontró que más del 80% de estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés moderado como se corroboró en la investigación denominada Estrés Académico en estudiantes universitarios de Silva, López, Meza (2020). A su vez, en Colombia la información encontrada sobre este tipo de estrés es limitada, no obstante, las investigaciones halladas manifiestan que se pueden presentar diferentes niveles de estrés asociados a la carga académica teniendo como consecuencia una afectación en la salud física y mental de los estudiantes (Castillo, Cantillo y Estrada, 2018).

Adicionalmente, Rosales (2016) hace alusión a que el estrés puede estar asociado a la carencia de hábitos de estudio a lo largo de una carrera universitaria, su investigación demostró que el 80, 5 % de los estudiantes pueden presentar estrés académico, relacionándose significativamente con los hábitos de estudio, encontrándose una correlación negativa entre los síntomas del estrés académico con los hábitos de estudio, afectando la salud y el rendimiento de los estudiantes.

Actualmente, los hábitos de estudio son de gran importancia debido a las consecuencias positivas que pueden traer estos al rendimiento académico, sin embargo, la falta de estos hábitos puede repercutir en el aprendizaje (Cruz y Quiñones, 2011). Diversas investigaciones afirman que los estudiantes universitarios al ingresar en esta etapa no tienen hábitos de estudio adecuados y al paso de esta no los desarrollan o no hacen un buen uso de las técnicas asociadas a estos hábitos, ocasionando que las capacidades de los estudiantes se vean afectadas en el proceso formativo (Zarate, Soto, Martínez, Castro, García y López, 2018).



Asimismo, los autores Mondragón, Jiménez y Bobadilla (2017) plantean que los hábitos de estudios influyen de forma significativa el rendimiento académico, pues en su investigación logran evidenciar una correlación positiva entre los hábitos empleados por los estudiantes y su rendimiento académico.

Hoy en día, la pandemia a causa del COVID- 19 cambió la dinámica de muchas personas e instituciones en los ámbitos laboral, personal, social y académico; en este último los estudiantes universitarios fueron unos de los afectados, tornándose este contexto más complejo, donde la educación pasó de modalidad presencial a modalidad presencial remota, lo cual puso en evidencia diferentes dificultades como la accesibilidad, conectividad y una nueva forma de adaptación y aprendizaje en las personas involucradas, lo que trajo consigo un cambio en la forma de estudiar y por ende una serie de elementos estresantes en el contexto educativo.

Precisamente por lo anterior descrito es fundamental realizar una revisión teórica y empírica con el objetivo de conocer más detalladamente las variables a estudiar; por lo que surgió la siguiente pregunta:

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina?

### **Justificación**

El estrés en el ámbito académico es una de las problemáticas que experimentan los estudiantes universitarios ya que en la actualidad están expuestos a diferentes estresores que pueden provocar efectos adversos en el desarrollo de las actividades educativas. Por otra

parte, los hábitos de estudio son acciones necesarias para afrontar las demandas que trae el ambiente educativo y así alcanzar el éxito académico.

Actualmente por la pandemia a causa del COVID- 19 se encontró que los estudiantes han tenido que cambiar su forma de relacionarse, de estudiar y de ver las clases debido a los lineamientos sanitarios impuestos por los diferentes entes gubernamentales, se ha tenido que migrar de una educación presencial a una educación remota, lo cual exige una adaptación rápida a este nuevo contexto. Esto puede generar alto nivel de incertidumbre en los estudiantes, que a su vez genera altos niveles de estrés y una nueva adaptación de los hábitos de estudio.

Por la anteriormente mencionado nace la necesidad de impulsar investigaciones que permitan abordar esta problemática, además, la importancia de esta investigación radica en la necesidad de llenar un vacío teórico, al igual que motivar nuevas investigaciones, pues se ha identificado que no hay muchas investigaciones que aborden este tema en tiempos de pandemia en Colombia, asimismo, puede proporcionar recomendaciones para futuras investigaciones.

Adicionalmente, mediante los resultados obtenidos, se pueden tomar acciones para fortalecer los hábitos de estudio y así poder disminuir el estrés académico con el fin de mejorar la vida estudiantil.

## **Marco Teórico**

### **Hábitos**

Los hábitos son conductas que se adquieren a través del tiempo por medio de la repetición, son conductas que son ejercidas con un nivel más bajo de conciencia y se realizan de forma automática, los hábitos pueden ser buenos o malos dependiendo su función en el desarrollo y bienestar del individuo que los ejerce (Hernández, Rodríguez y Vargas,2012). De igual forma, Cartagena (2008) resalta la importancia de la repetición y acumulación de los actos ejercidos por las personas en el desarrollo y establecimiento de cualquier tipo de hábito sin importar el ámbito en el cual está efectuando la conducta. Por otra parte, Amache (2018) recalca la importancia de la motivación al momento de adquirir y ejercer los hábitos, pues este autor plantea que si no hay objetivos claros el desarrollo de hábitos que permitan el crecimiento de la persona será más complicado.

### ***Hábitos de estudio***

El concepto de hábitos de estudio hace referencia a la forma cotidiana en la que los estudiantes actúan en busca de la obtención y asimilación de nuevos conocimientos, este actuar va a estar determinado por las estrategias, métodos y técnicas que buscan y ejercen los estudiantes al momento de su crecimiento académico (Cartagena 2008).

De igual manera, Garcia (2019) plantea que los hábitos de estudios son factores determinantes tanto en el aprendizaje como en la enseñanza, pues permiten la adquisición de nuevos conocimientos de forma rápida y efectiva, los estudiantes adquieren estos hábitos dentro y fuera del aula a través de la repetición de ciertas conductas.

Asimismo, Cruz y Quiñones (2011) definen los hábitos de estudio como acciones emprendidas por los estudiantes de manera constante y autónoma que facilita el aprendizaje, lo cual va a influir principalmente en la organización del tiempo, el espacio, las técnicas y métodos utilizados al momento de estudiar. De igual, Sánchez, (como se citó en Mondragón, Jiménez y Bobadilla, 2017) afirma que estos son conductas que los estudiantes ejercen en las diferentes situaciones a las que se enfrentan dentro de un ámbito académico teniendo como finalidad organizar el tiempo de estudio, plantear nuevas estrategias, elegir fuentes de información, mejorar las condiciones de estudio, mejorar la atención y relajación del sujeto frente a las demandas académicas que se le pueden presentar.

Por otra parte, Escalante, Escalante, Linzaga, y Merlos (2008) proponen que los hábitos de estudios están compuestos por cuatro elementos: (1) estrategias de higiene que serían todas las conductas encaminadas a resguardar la salud física y mental ;(2) condiciones materiales que hace referencia a contar con los materiales y recursos adecuados para propiciar la resolución de demandas académicas de forma adecuada;(3) estrategias de estudio son las formas en las que los estudiantes busca la adquisición del conocimiento, en este componente está implicado aspectos como la motivación y la voluntad de los estudiantes; (4)capacidad de estudio son las acciones a nivel cognitivo que tiene que ejercer el estudiante para lograr la adquisición del conocimiento.

Desde otro punto de vista, Pozar (2014) plantea un modelo en el cual refiere que los hábitos de estudio están compuestos por cuatro factores los cuales son: (1) condiciones ambientales, estas hacen referencia al entorno físico donde los estudiantes estudian, las personas que rodean a los estudiantes, la motivación intrínseca como extrínseca y la

facilidad de participación (2) planificación del estudio es la organización de los horarios, materiales y actividades encaminadas al ejercicio académico ;(3) utilización de materiales ,este factor hace referencia a estrategias de resumen, subrayado, comprensión de ideas primarias y secundarias ;(4) asimilación de contenidos son las estrategias de memorización y comprensión de contenido nuevo, al igual que generar nuevas ideas y la implementación de ese nuevo conocimiento en otros contextos.

Es así como los hábitos de estudio se vuelven automáticos y se emplean en ámbitos educativos, para poder adquirir estas conductas, se debe tener en cuenta: (1) horario estipulado; (2) distribución del tiempo; (3) estudiar diariamente; (4) hacer resúmenes; (4) hacer esquemas; (5) resaltar ideas; (6) utilizar medios digitales y físicos; y (7) estudiar en un ambiente sin ruido (Belcázar, Cirilo y Flores, 2016).

Por consiguiente, el rendimiento académico de los estudiantes se ve influenciado por factores como los son: (1) nivel intelectual; (2) personalidad; (3) motivación; (4) aptitudes;(5) hábitos de estudio; (6) relaciones interpersonales e intrapersonales; y (7) autoestima del estudiante (Chilca, 2017).

### **Estrés**

El estrés se puede definir como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión, es decir, es un sentimiento de tensión física o emocional que puede originarse a partir de una situación o pensamiento de frustración, nervios, situaciones de exceso (Orlandini, 2012).

También autores como Aguilar (2017) definen el estrés como un estado psíquico distinguido por una tensión nerviosa mantenida en el tiempo, determinado por elementos psicológicos y sociales. Adicionalmente, el estrés puede provocar cambios físicos, biológicos y hormonales (López, Cruz, Llanillo y Eustolia, 2016).

Igualmente, autores como Bárcenas y Ferrer (2016) conciben al estrés como una reacción del cuerpo relacionado con una tensión física y/o emocional, la cual proviene de una situación que trae consigo pensamientos de frustración y nerviosismo como resultado de una demanda externa a la persona.

Asimismo, Selye (como se citó en Perez, 2018), hace una distinción entre el estrés bueno (eustrés) y el estrés malo (distrés); este primero se asocia con estados saludables como la capacidad de afrontamiento de un individuo y el segundo con sentimientos negativos ante un esfuerzo excesivo de este (Morrison y Bennett, 2008), también cabe destacar que el lapso de tiempo en el que se mantiene el estrés es un factor predisponente a que la persona presente eustrés o distrés (Perez, 2018).

### ***Estrés académico***

El estrés académico según García y Zea (2011) se define como un conjunto de estímulos académicos que afectan respuestas emocionales, fisiológicas, cognitivas y conductuales del estudiante, siendo este el eje principal, no obstante, existen demás personas que son afectadas por este tipo de estrés, en otras palabras, cualquier individuo que interactúa en espacios educativos puede llegar a tener indicios de estrés académico.

También, autores como Cobiellas, Anazco y Góngora (2020), mencionan que el estrés académico está relacionado con un sentido de competencia en el entorno académico. Sin embargo, cuando la demanda académica se percibe como amenazante y el estudiante se percibe incapaz de responder, se producen consecuencias negativas para la salud física, el ámbito social y psicológico del estudiante (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

Adicionalmente, el estrés académico se manifiesta por una reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas que se presentan en un entorno académico, es decir, el estudiante universitario se debe enfrentar a pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones que ocasionan un desgaste físico, psicológico, emocional y comportamental en el cuerpo con el objetivo de conseguir las metas u objetivos con eficiencia (Martín, 2007).

Siguiendo con lo anterior, las situaciones estresantes que más enfrenta un estudiante son cuando sale de la zona de confort y exige un cambio nuevo, donde se establece una incertidumbre, puesto que provoca alteraciones en el cuerpo y obliga a generar un equilibrio, no obstante, la mayoría de los estudiantes no tienen muchas habilidades para manejar dichas situaciones, causando un mayor desgaste en el estudiante (Castillo, Walker y Castillo, 2015).

Por otra parte, el estrés académico permite la adaptación y manifestación de reacciones ágiles como el pensamiento y el comportamiento, de igual forma, puede favorecer la autoestima al lograr el rendimiento y las metas logradas, sin embargo, cuando empieza a ser perjudicial produce un agotamiento importante en el organismo, es decir, cuando los estudiantes empiezan la temporada de exámenes, comienzan a dormir con

menos frecuencia, sufriendo cambios que afectan la salud (Bedoy, 2017). De acuerdo con lo anterior, el autor menciona que existen dos tipos de estrés académico:

**Tabla 1.**

*Tipos de estrés académico.*

Tipo de estrés	Definición
Estrés agudo	Se ocasiona en un breve periodo de tiempo, aparece cuando se pasan situaciones complicadas o nuevas, por ejemplo, un parcial o una exposición.
Estrés crónico	Se ocasionan durante un periodo de tiempo más prolongado, puede durar semanas o meses, de igual manera, el estrés crónico suele aparecer cuando no se encuentra una solución ante la situación ocasionando problemas de salud en la persona.

*Nota:* Tipos de estrés que los estudiantes universitarios experimentan durante el periodo académico (Bedoy, 2017).

Asimismo, el estrés académico, de acuerdo con Jaimes (2013), puede causar efectos físicos, psicológicos y comportamentales, es decir, puede llegar a manifestar síntomas como: dolor de cabeza, mala memoria, diarrea, estreñimiento o dificultad para eliminar heces, rigidez en el cuello, falta concentración, ansiedad, depresión, insomnio, exceso de



sueño, envejecimiento, cambios de peso, cansancio constante y prolongado, de igual manera, estos síntomas se pueden clasificar en diferentes categorías como:

**Tabla 2.**

*Síntomas del estrés académico*

Categoría	Síntomas
Psicológica	Angustia, bloqueo mental, ansiedad, tristeza, inquietud, fallas en la memoria, dispersión, depresión, enojo, miedo al fracaso, entre otras.
Física	Fatiga, cansancio, problemas de digestión, agotamiento, temblor, insomnio, tensión muscular, dolor de cabeza, exceso de sueño, cambios de peso, entre otras.
Comportamental	Aislamiento, desgano, conflictos, consumo de sustancias, competitividad, rivalidad, aceptación, entre otras.

*Nota:* Elaboración propia a partir de Jaimes (2013).

Asimismo, el estrés académico se origina por una serie de situaciones como; realizar parciales, exposición de trabajos, realizar trabajos para pasar la materia, exceso de responsabilidad, intervención de aulas, falta de tiempo para realizar actividades, mantener un buen rendimiento, sobrecarga académica, limitación de tiempo (Jaimes ,2013), por ende, el estrés académico se fundamenta en realizar diferentes actividades académicas como ensayos, parciales, talleres, laboratorios, entre otros; además, demuestran efectúan estas

actividades para tener una aceptación con los docentes, grupos de estudio y padres, con el fin de disminuir el riesgo fracaso o decepción (Bedoy, 2017).

Para concluir, el autor Barraza (2007), menciona que el estrés académico es cuando el alumno tiene ciertas exigencias relacionadas en su aprendizaje, en otras palabras, el estrés académico es un desarrollo sistémico adaptativo, del mismo modo, establece una distinción terminológica sobre los alumnos de educación superior en tres momentos; (1) Estresores: el estudiante se encuentra con distintas variables en un entorno académico considerado estresores; (2) Síntomas: los estresores desbocan un desequilibrio, en donde se manifiesta por síntomas fisiológicos, psicológicos y comportamentales; y (3) Estrategias de afrontamiento: cuando el alumno comienza a experimentar un desequilibrio, al mismo tiempo comienza a realizar diferentes acciones que afronten los estresores y poder volver a tener un equilibrio, con el fin de construir el Inventario Sistémico Cognitivo para el Estrés Académico

### **Marco Empírico**

En relación con la presente investigación, se encontraron una serie de investigaciones las cuales se enfocan en el estrés y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

#### **Estrés académico**

En la investigación “Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osorno” realizada por Mendoza y Barría (2015), definen el estrés como un conjunto de procesos y respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales

ante una situación que demanda mayor esfuerzo y adaptación del individuo. En cuanto al estrés académico lo definen como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se da por una serie de factores que afectan la capacidad adaptativa del individuo como el desconocimiento, impotencia e incertidumbre (Barraza y Acosta, como se citó Mendoza y Barría, 2015) asociados a situaciones que el individuo puede percibir como peligrosas.

Para esta investigación se realizó un estudio no experimental de corte transversal con 250 participantes de diferentes áreas de la salud, se utilizó el inventario SISCO de estrés académico, con una escala de medición Likert la cual busca medir los factores estresores recurrentes y los síntomas asociados. Se encontró que el 98,4 % de los estudiantes ha presentado estrés académico durante el semestre y el 85% muestra niveles altos de estrés. Adicionalmente se encontró que los factores asociados son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de los trabajos y el tiempo limitado para la realización de trabajos. Por otro lado, se detectó que los síntomas con mayor frecuencia son la somnolencia, los problemas de concentración y la inquietud (Mendoza y Barría, 2015).

En el estudio “Estrés académico en estudiantes de tecnología superior” realizado por Silva, Luna y López (2018) argumentan que el estrés se define según la fuente de su origen (Orlandini, como se citó en Silva, Luna y López, 2018), por ende, el estrés académico es cuando los estudiantes universitarios son propensos a soportar tensiones psicológicas por causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales y de entorno que pueden afrontar el rendimiento académico.

Para el presente estudio se utilizó una muestra de 210 estudiantes de la carrera tecnología en finanzas, con un promedio de 23 años; se utilizó el inventario de SISCO de

estrés académico, cuenta con 30 ítems de tipo Likert y un ítem dicotómico. Se encontró que el 97% de los estudiantes confirmaron tener estrés en su entorno académico que puede repercutir en el bienestar y la salud de los estudiantes, adicionalmente, a nivel de reacciones se halló que a nivel psicológico es la de mayor incidencia, donde la ansiedad, angustia, concentración e inquietud juegan un papel importante. Por otra parte, se evidencio que solo 31% de los participantes desarrollan estrategias de afrontamiento como un plan de estudios y la asertividad que ayudan a disminuir el nivel de estrés (Silva, Luna y López, 2018).

El estudio “El estrés académico en alumnos de odontología” de Macias, García, Garza y León (2019) establece que el estrés académico se compone desde tres componentes: (1) estresor; (2) síntomas y (3) estrategias de afrontamiento, los cuales se ven permeados por las situaciones en las que la persona se desenvuelve.

La presente investigación es correlacional, transversal y no experimental, cuenta con una muestra de 93 alumnos de la universidad de Monterrey entre los 14 y los 29 años, donde se tuvieron en cuenta variables como el sexo, semestre, relación sentimental, fumar y actividad física; para este estudio se utilizó el inventario SISCO para el estudio del estrés académico, el cual contaba con 29 ítems repartidos en 8 ítems de estresores, 15 de síntomas y 6 de estrategias de afrontamiento con un escalamiento tipo Likert de cinco valores, adicionalmente se complementó el cuestionario con ocho preguntas relacionadas con las variables de interés (Macias, García, Garza y León, 2019)

Mediante el análisis descriptivo se encontró que las demandas que son valoradas con mayor frecuencia como estresores son la sobrecarga de tareas, los trabajos y las evaluaciones y los valorados con menor frecuencia como estresores son la competencia en pares y la participación en clase. En cuanto a los síntomas se encontró que los que ocurren

con mayor frecuencia son la fatiga crónica y la ansiedad y por el contrario con menor frecuencia el aislamiento social. Adicionalmente se halló que las estrategias de afrontamiento más utilizadas cuando se presenta el estrés académico, siendo esta la habilidad asertiva haciendo referencia a defender ideas sin dañar al otro y la elaboración de un plan de trabajo, además, en las variables sexo, edad y semestre no se encuentran diferencias significativas para el estudio (Macias, García, Garza y León, 2019).

En la investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19” por Velázquez (2020) se plantea la cuestión de cuáles son los efectos emocionales identificados como estrés académico debido al confinamiento y ruptura de la cotidianidad de la vida universitaria. En este estudio el estrés académico se ha definido como una situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico, donde se relaciona la percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar las exigencias académicas.

Para el presente estudio se utilizó en un primer momento la escala de afrontamiento del estrés académico, explora en qué grado el estudiante usa ciertas estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales y sociales frente a situaciones de estrés académico; contiene 23 preguntas que se responden con una escala tipo Likert que va de Nunca a Siempre y en un segundo momento se aplicó el cuestionario de percepción del estrés académico en estudiantes universitarios asociados al COVID-19, el cual indaga factores estresantes asociados con la situación del confinamiento y el cambio de la manera de estudiar, consta de 20 ítems; se aplicó a 166 estudiantes de la carrera de pedagogía de la universidad Autónoma de Chiapas entre las edades de 19 a 21 años (Velázquez, 2020).

Se encontró que, al haber una desorganización en los estudios, al haberse alterado las rutinas y espacios académicos, la percepción de pérdida de control ocasionado por las pandemias puede incrementar el estrés académico, adicionalmente, los estudiantes que no poseen estrategias de afrontamiento activo son los más vulnerables a este tipo de estrés y presentan mayor malestar; igualmente se encontró que hubo un incremento importante en los estudiantes, afectando la vida académica de estos mismos (Velázquez, 2020).

En la investigación de Ruiz y Navarro (2021) sobre “Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19” definen el estrés académico como una interferencia en la vida del estudiantes en contra de su voluntad y altera su comportamiento frente a sus responsabilidades académicas como estudiar, concentrarse y de atención (Lunley y Provenzano, como se citó en Ruiz y Navarro, 2021) lo que ocasiona que existan dificultades para cumplir objetivos en el proceso de aprendizaje.

Se utilizó una muestra de 50 estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac de la carrera de administración de empresas en modalidad virtual por tiempos de pandemia, se aplicó una encuesta de 18 preguntas que evaluaban la sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas y tiempo limitado del estrés académico, mediante un escalamiento tipo likert que va de nunca hasta siempre. En cuanto a los resultados se obtuvo que el 46% de los estudiantes obtuvieron un nivel alto de estrés académico, donde el 44% presenta un alto nivel en la sobrecarga de tareas y casi el 50% presentan un alto nivel en las categorías de evaluaciones y tiempo limitado, sin embargo, se infiere que si se entrena a los estudiantes en estas categorías el estrés podría disminuir (Ruiz y Navarro, 2021).

### **Hábitos de estudio**

En esta categoría se encuentra la investigación de Acevedo, Torres y Tirado (2015) acerca de los “hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje a distancia en alumnos de ingeniería de sistemas de la universidad de Cartagena (Colombia)” donde buscan analizar ambas variables en 650 estudiantes universitarios.

Para este trabajo, consideran los hábitos de estudio como una conducta casi automática que ayuda a las personas afrontar las tareas y desafíos académicos (Arco y Fernandez, como se citó en Acevedo, Torres y Tirado, 2015). Sin embargo, estos autores encuentran en diferentes investigaciones que los hábitos de estudio que implementan los alumnos no son los adecuados y existen muchas variables internas y externas que influyen en estos y asimismo como la motivación se ve ligada a la forma de organizar, planificar y entender tareas (Torres y Vidal; Bajwe et al, como se citó en Acevedo, Torres y Tirado, 2015) a partir de todo esto surge su investigación.

En relación a la metodología, los autores emplearon un diseño metodológico descriptivo no experimental de corte transversal, los instrumentos que utilizaron fue una versión modificada del cuestionario hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje; sus resultados reflejan que los estudiantes no tenían hábitos de estudio debido a que la mayoría de respuestas indican que los estudiantes no tienen un lugar asignado para estudiar, no repasan los contenidos de la materia, no manejan esquemas que les permita manejar la información, no tenían suficientes apuntes, dormían poco, no tenían un buen manejo del tiempo y su búsqueda de información era superficial. En otro ángulo, se encontró que el 58% de los estudiantes no tenían motivación por lo que se encontraban estudiando carreras no iba con sus intereses personales.

Seguida de esta investigación, se encuentra Capdevila y Bellmunt (2016) con su estudio respecto a “Importance of study habits on adolescents' academic achievement: gender differences” su objetivo es determinar qué aspectos de los hábitos de estudio se encuentran relacionados con el rendimiento académico y si existen diferencias de género.

La definición que acogen los autores para el rendimiento académico fue de Fullana (como citó en Capdevila y Bellmunt, 2016) quien indica que es el resultado final acumulado del estudiante que ha atravesado un proceso de aprendizaje y en el cual muchas variables influyen como las interpersonales y las intrapersonales, sin embargo, los autores se centran en sólo dos las cuales fueron el género y los hábitos de estudio.

A partir de lo anterior, entienden los hábitos de estudio como un procedimiento que realiza el estudiante con la intención de aprender mejor el conocimiento implementando diferentes técnicas y estrategias (Hernández y García, como citó en Capdevila y Bellmunt, 2016).

En relación con la metodología, la muestra fue de 203 estudiantes donde 114 eran hombre y 89 eran mujeres; se utilizó el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), los resultados obtenidos indicaron una correlación positiva entre hábitos de estudio y rendimiento académico, esto significa que entre más hábitos de estudio se tengan y sea buenos, asimismo, el rendimiento académico se verá afectado es decir incrementado (Capdevila y Bellmunt, 2016).

La investigación de Pineda y Alcántara (2017), sobre “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, en donde el objetivo principal es buscar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes



universitarios, en la cual, los factores ambientales encontrando que la mayoría de los estudiantes no tienen un lugar fijo para estudiar, otro factor evaluado corresponde a la organización del tiempo. El estudio fue desarrollado con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y diseño transversal.

Siguiendo con el anterior texto, los autores manifiesta que la muestra fue probabilística no experimental constituida por 238 estudiantes y la recolección de los datos lo realizaron mediante la construcción de un cuestionario dividido en dos partes, en donde, la primera parte se centró en las variables de tipo general de los alumnos, como sexo, edad, número de cuenta, carrera en la que se encuentra matriculado, no obstante, la segunda parte realizaron un instrumento que mide la percepción que tienen los estudiantes de los hábitos de estudio (Pineda y Alcántara, 2017).

Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación estadísticamente significativa, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes y los autores comprobaron la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes universitarios matriculados en el curso de álgebra, a un nivel de significancia (Pineda y Alcántara, 2017).

En otro orden de ideas, los autores Rabia, Mubarak, Tallat y Nasir (2017), con su investigación “A Study on Study Habits and Academic Performance of Students”, en esta investigación se examina la asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes, sin embargo, los autores manifiestan que los hábitos de estudio contribuyen significativamente en el desarrollo de conocimientos y capacidades perceptivas, no obstante, asumieron la postura de correlacionar los hábitos de estudio con el

rendimiento académico, en donde explican que si un método se ve afectado se afectará el rendimiento del estudiante.

Además, los autores manifiestan que tomaron una muestra de 270 estudiantes de dos universidades Govt. Allama Iqbal College for Women, Sialkot y Govt y Escuela técnica para chicos, Sialkot, de igual manera, realizaron un instrumento que mide la asociación entre hábitos de estudio y rendimiento académico y se comprobó mediante la prueba de chi-cuadrado, no obstante, los autores manifestaron que, los resultados mostraron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes (Rabia, Mubarak, Tallat, Nasir, 2017).

En la investigación de Huamán (2019) titulada “Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en un grupo de estudiantes de psicología de una universidad” plantea como objetivo identificar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los hábitos de estudio en los estudiantes de psicología.

La anterior investigación relata que la ansiedad es experimentada por un gran número de personas y entre ella se encuentra la ansiedad ante los exámenes, esta es entendida como una ansiedad de ejecución, indicando que se produce porque la demanda ambiental exige un alto rendimiento o una aprobación e incluso algunos estudiantes ven esta situación como una amenaza (Hernández et al, como se citó en Huamán, 2019).

Por otra parte, destacan que los factores más importantes para adquirir un hábito de estudio se centran en: (1) Tener un horario; (2) buen manejo del tiempo; (3) estudiar constantemente; (4) tener diferentes estrategias para ordenar y sintetizar la información y

(5) tener un espacio únicamente para estudiar que considere cómodo (Alva, como se citó en Huamán, 2019).

Este estudio tuvo un diseño correlacional donde utilizaron un cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes y el test de hábitos de estudio; los resultados arrojaron una correlación negativa entre ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio, lo que indicó que la ansiedad aumenta cuando se tienen pocos o nulos hábitos de estudio, adicionalmente, se encontró que a más edad mayor es la ansiedad y en cuanto al género se evidenció que en el grupo femenino existen mayores niveles de ansiedad ante los exámenes que en el grupo masculino (Huamán, 2019).

### **Relación de hábitos de estudio y estrés académico**

En la investigación “Relationship between study habits and academic stress of B.ED” de los autores Dhanalakshmi y Murty (2017) plantea como objetivo conocer el efecto de los hábitos de estudio y estrés académico en los aprendices de B.ED; para este estudio los hábitos de estudio se conciben como formas de estudiar que ejercitan las habilidades de aprendizaje, mientras que el estrés académico lo definen como la angustia mental frente a las demandas académicas que enfrentan los estudiantes en su día a día.

Para esta investigación se utilizó una muestra de 300 becarios de seis universidades, se hizo uso del Inventario de hábitos de estudio desarrollado por Prabhakar y la Escala de estrés académico de Abha Rani Bisht, para este estudio los resultados revelaron que dependiendo del género varía el nivel de estrés académico experimentado y una diferencia significativa en el uso de hábitos de estudio, además, el lugar y el tipo de institución

también es un factor importante en los hábitos de estudio y el estrés académico (Dhanalakshmi y Murty, 2017).

Adicionalmente, la investigación de Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018), acerca de “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud”, donde el objetivo es analizar la relación de los hábitos de estudio con el estrés que pueden manejar los estudiantes del área de la salud. En este estudio los autores manifiestan que el estudiante se enfrenta constantemente a las exigencias que la formación médica que se requiere, por ende, consideran que la ausencia de hábitos de estudio puede ser un factor predisponente de estrés académico.

En relación con la metodología, los autores emplearon un diseño metodológico cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra seleccionada aleatoriamente y conformada por 741 estudiantes de primer año de licenciatura en medicina general, de igual forma, los autores aplicaron el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza, con el fin de encontrar una relación de hábitos de estudio y el estrés académico, sin embargo, los autores encontraron una ausencia en los hábitos de estudio donde provoca mayor carga al estrés y el estudiante de medicina de primer año se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento (Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López, 2018)

Por otro lado, se encuentra la investigación de Araoz (2020) denominada “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado”, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública. En esta

investigación se refiere que el inadecuado uso de hábitos de estudio se observa cuando no tienen manejo del tiempo, no emplean técnicas de estudio, entre otras, lo cual puede provocar desaliento, frustración y estrés por no lograr cumplir en el contexto académico (Acevedo, Torres y Tirado, como se citó en Araoz, 2020). En cuanto al estrés académico lo definen como una mayor demanda cognitiva y social en los estudiantes en relación con las exigencias de este contexto (Araoz, 2020).

El estudio tuvo una metodología cuantitativa no experimental de alcance correlacional, se tuvo en cuenta a 121 estudiantes mediante un muestreo probabilístico; donde se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y el inventario SISCO de Estrés Académico; se encontró que la mayoría de los estudiantes no tenía hábitos de estudio, demostrando bajos niveles de autorregulación y poco compromiso con su aprendizaje; en cuanto al estrés académico se evidenció un nivel medianamente alto, para finalizarse encontró que existía una relación inversa y significativamente entre las dos variables con un coeficiente de correlación rho de Spearman de  $-0,365$  (Araoz, 2020).

### **Objetivo General**

Establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

### **Objetivos específicos**

1. Describir el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.
2. Determinar los factores de estrés académico que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.
3. Identificar los diferentes hábitos de estudio que están presentes en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

## **Hipótesis**

HI. Resultados mayores en la escala de hábitos de estudio se relacionan con bajos resultados de estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

HA1. Bajos resultados en la escala de hábitos de estudio se relacionan con mayores resultados de estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

HA2. Resultados mayores en la escala de hábitos de estudio se relacionan con mayores resultados de estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

HA4. Bajos resultados en la escala de hábitos de estudio se relacionan con bajos resultados en el inventario en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

H0: No existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

## **Metodología**

### **Diseño y alcance de la investigación**

La presente investigación es de tipo cuantitativa no experimental transversal de alcance correlacional, donde se busca establecer la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede Bogotá.

### **Población**

La población en la que se pretende desarrollar la investigación debe contar con las siguientes características: estudiantes de educación superior, que estén activos del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá, de igual manera, se encuentre realizando el semestre de forma remota.

### **Muestreo**

Para esta investigación se realizó un muestreo a conveniencia, se contó con la participación de 50 estudiantes activos del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede de Bogotá, los cuales 40 pertenecen al sexo femenino y 10 al masculino. Adicionalmente, las edades de los participantes que se encuentran entre los 19 a 34, con un promedio de 23 años y una moda de 21 años, de los cuales 28 se encontraban laborando actualmente y 22 no, asimismo, se encontró que el semestre más representativo es octavo con 24 estudiantes, y el semestre menos representativo es décimo con un participante.



También, se evidenció que el máximo de materias vistas en el semestre por los participantes es de 7 y el mínimo es de 3, con un promedio de 5 y una moda de 6, además, el número máximo de horas de estudio invertidas a la semana en tareas académicas fue de 40 y el mínimo de 2; con un promedio de 9 horas.

### **Instrumentos**

Para esta investigación se emplearon dos cuestionarios, en primer lugar, se aplicó el Instrumento de Hábitos de Estudio (IHE), elaborado por Fernández Pozar, en un primer momento el autor operacionaliza el concepto de estudio y posterior a esto se identificaron las variables por las cuales se van a identificar los hábitos ejercidos al momento de estudiar (Pozar, 2014).

El autor entiende el concepto de estudio como toda actividad ejercida y regida por hábitos intelectuales; que van a facilitar la adquisición de conocimientos y habilidades que permitirán la transformación y desarrollo cultural de una sociedad. Así mismo, estos permitirán un proceso de aprendizaje constante.

Por otra parte, las variables, factores o hábitos identificados como esenciales a la hora de estudiar fueron las siguientes: condiciones ambientales, planificación, utilización de materiales y asimilación de contenidos (Pozar, 2014).

En cuanto a la fiabilidad del instrumento se obtuvo por medio del procedimiento de dos mitades o mitades partidas; en el cual la prueba es aplicada a diversas muestras de sujetos; posterior a esto, se corrieron índices de correlación y se calcularon los coeficientes por medio de la fórmula de Spearman Brown para cada una de las cinco escalas inmersas en el

instrumento encontrando los siguientes resultados: en la escala (1) condiciones ambientales se encontró un coeficiente de fiabilidad del 0,95. En cuanto a la escala (2) de planificación del estudio se obtuvo un coeficiente del 0,95. Asimismo la escala (3) utilización de materiales puntuó un coeficiente del 0.93. De igual forma, en la escala (4) de asimilación de contenidos se encontró un coeficiente de 0,95. Por último la escala (5) de sinceridad en la cual se obtuvo un coeficiente del 0,94. De acuerdo con estos datos encontramos que el instrumento tiene una fiabilidad promedio de más del 0,90, lo cual nos indica que los datos obtenidos al aplicar este instrumento son consistentes y estables (Pozar, 2014).

La validez del inventario de hábitos de estudio se obtuvo por medio de un proceso de correlación entre los resultados arrojados por el inventario y unos determinados criterios de eficacia, en los cuales los docentes a cargo de los estudiantes que participaron en la aplicación experimental del instrumento debían calificar a sus estudiantes en alguna de las siguientes categorías: (5) Excelente, (4) Bien, (3) Normal, (2) Insuficiente, (1) Pésimo. Estas calificaciones deberían darlas de acuerdo con los siguientes criterios: organización del trabajo, realización de este y rendimiento. Al realizar el proceso de correlación se encontró una correlación del más del 0,80 lo que nos indica que el instrumento inventario de hábitos de estudio efectivamente está midiendo la variable de estudio en este caso los hábitos de estudio (Pozar, 2014).

En segundo lugar, se aplicó el inventario SISCO del estrés académico, elaborado por Barraza Macía en el 2007, el cual tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios (Barraza, 2007); este inventario ha sido adaptado para que su aplicación se pueda realizar de manera virtual, mediante la

plataforma digital Google forms, esto se realizó debido a la contingencia en la que nos encontramos actualmente.

El inventario SISCO contiene 37 ítems distribuidos de la siguiente manera: (1) contiene 1 ítem de filtro dicotómico, es decir, si o no que permite determinar si el estudiantes aprueba realizar el inventario; (2) se presenta 1 ítem de escala tipo Likert con cinco valores numéricos, en otras palabras es del 1 al 5, donde 1 es “poco” y 5 “mucho” que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico; (3) menciona 9 ítems de tipo Likert con cinco valores, en donde 1 es “nunca”, 2 es “rara vez”, 3 es “algunas veces”, 4 es “casi siempre” y 5 es “siempre”, puesto que permiten identificar las situaciones que generan estrés; (4) contiene 21 ítems de tipo Likert con cinco categorías, en otra palabras 1 es “nunca”, 2 es “rara vez”, 3 es “algunas veces”, 4 es “casi siempre” y 5 es “siempre”, que permita identificar la frecuencia con que se presentan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando se presenta el estímulo estresor; y (5) presenta 9 ítems de escalamiento Likert, en donde 1 es “nunca”, 2 es “rara vez”, 3 es “algunas veces”, 4 es “casi siempre” y 5 es “siempre”, para identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en las situaciones que causan estrés.

Además, el inventario SISCO presenta una confiabilidad del ,85 basado en el Alfa de Cronbach y con relación a las categorías del inventario se presenta una confiabilidad de .83 en la categoría de estresores, de igual manera en la categoría de síntomas expresa una confiabilidad del .87 y la categoría de afrontamiento representa un .85 de confiabilidad según el Alfa de Cronbach (Barraza, 2007).

## **Procedimiento**

Esta investigación se contó siete fases las cuales consistieron en: (1) Se realizó una revisión de la literatura sobre el constructo hábitos de estudio, estrés y estrés académico; (2) se llevó a cabo una revisión empírica de diferentes investigaciones relacionadas con hábitos de estudio, estrés académico y la relación; (3) se eligió la muestra y los instrumentos a utilizar; (4) se desarrolló un cuestionario de caracterización (5) se realizó dos encuentros para recolectar los datos necesarios para la investigación, se hizo la primera aplicación del instrumento de Hábitos de Estudio en el laboratorio de psicología de la sede principal de la Fundación Universitaria del Área Andina durante tres semanas para poder recolectar la información, sin embargo, por el tercer pico del covid-19 la aplicación de esta prueba se demoró cinco semanas aproximadamente; (6) se realizó la aplicación del segundo instrumento sobre estrés académico con el Inventario SISCO de manera virtual por medio de la plataforma Google Forms; (7) Se hizo un análisis de datos a través de los programas SPSS y Excel.

## **Estrategias de análisis**

Para esta investigación se tuvieron en cuenta tres estrategias de análisis, en primer lugar, se utilizaron los estadísticos descriptivos para observar el promedio de los resultados que tuvieron los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina en los instrumentos de SISCO y el IHE, posteriormente se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para conocer la relación entre las variables de estudio y finalmente se realizó un gráfico de dispersión (ver figura 1) entre el instrumento de estrés académico y hábitos de estudio para determinar si se acepta o no la hipótesis.

## Resultados

### Resultados hábitos de estudio

**Tabla 4.**

*Resultados del inventario de hábitos de estudio.*

Escala	Resultados en eneatis
Condiciones ambientales de estudio	7,44
Planificación del estudio	4,78
Utilización de materiales	7,94
Asimilación de contenidos	7,1
Sinceridad	4.06

*Nota:* Elaboración propia.

Los resultados de las condiciones ambientales muestran que los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina cuentan con condiciones ambientales óptimas para el desarrollo y puesta en marcha de hábitos de estudio. De igual forma, son estudiantes que no se les dificulta la participación y ejecución de actividades académicas; teniendo en cuenta el instrumento aplicado se podría deducir que los estudiantes están atentos a la trasmisión y recepción de información brindada por sus

tutores o docentes, lo que les permitirá comprender mejor y efectuar estrategias de estudio más eficaces.

Teniendo en cuenta los resultados de planificación del estudio, se identificó que los estudiantes de Psicología cuentan con hábitos orientados a la planificación y organización de tiempos, espacios y materiales de estudio, permitiéndoles un desarrollo óptimo de los deberes académicos.

De acuerdo con los resultados de utilización de materiales, los estudiantes de Psicología efectúan estrategias claras orientadas en el aprovechamiento de los materiales y recursos de estudio como libros, artículos y material audio visual. Asimismo, cuidan de la clasificación de la información y la búsqueda de material auxiliar que les permita entender mejor los temas a estudiar. De igual forma, el instrumento aplicado demostró que los estudiantes ejercen estrategias como el repaso, el subrayado y la esquematización de la información para mejorar la comprensión de los temas abarcados en las lecturas y material audiovisual.

Los estudiantes de Psicología obtuvieron resultados de asimilación de contenidos; son estudiantes que comprenden antes de memorizar, son capaces de planificar muy bien su tiempo de estudio y de descanso, del mismo modo, son capaces de trabajar tanto individual como grupalmente sin ningún problema.

Por otra parte, en los resultados descriptivos del inventario SISCO, se evidencio que la mayoría de los estudiantes que están cursando la carrera de Psicología tienen un promedio de 52,6 % refiriendo a la posibilidad que está dentro de los baremos normativos centrado a la muestra es de 49% a 60%. lo que equivale a un nivel moderado de estrés.

## Resultados del estrés académico

**Tabla 5.**

*Estadísticos descriptivos del inventario SISCO*

	Estresores	Reacciones fisiológicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias de afrontamiento	%
Media	17,56	9,7	10,52	7,58	13,54	52,6%

*Nota:* Elaboración propia.

De modo que el estrés académico experimentado por los estudiantes no es favorable, debido a que los aspectos académicos afectan el bienestar del estudiante durante un corto lapso, en otras palabras, en el entorno del estudiante se manifiestan diferentes sistemas que vulneran al estudiante, sin embargo, estos sistemas también pueden aportar en la reducción de los estresores, puesto que, el estudiante al encontrarse en un entorno familiar puede favorecer a las estrategias de afrontamiento empleadas por él.

Adicionalmente, se identificó que los estudiantes tienen un promedio de 17,56 en la categoría de estresores, lo que indica que los estudiantes están expuestos a diferentes factores estresantes como: a la competencia con los compañeros, exceso de trabajos, sobrecarga de actividades académicas, tiempo limitado y participación en el ambiente educativo.

En cuanto a las reacciones físicas presentadas se identificó que las que ocurren con mayor frecuencia son: dolores de cabeza y mayor necesidad de dormir, en las reacciones

psicológicas se encontró síntomas como la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración, además, en las reacciones comportamentales se encontró el aumento y consumo de alimentos y la falta de energía para realizar labores académicas; cabe destacar que las reacciones psicológicas son las más frecuentes con una media de 10,52 (ver tabla 5).

Teniendo en cuenta los resultados de estrategias de afrontamiento, se identificó que el promedio de respuestas de los estudiantes es de 13,54, determinando que al presentar estrés académico los estudiantes hacen uso de estrategias de afrontamiento como buscar información, verbalizar la situación, elaborar un plan para la ejecución de las tareas, adicionalmente, técnicas de respiración y relajación.

### **Análisis de correlación**

A continuación, se dará a conocer los datos relacionados entre (1) Inventario de Hábitos de Estudio y el (2) Inventario SISCO, instrumentos psicométricos utilizados en la investigación.

### **Tabla 6.**

*Coefficientes de correlación de Pearson entre el estrés académico y hábitos de estudios.*

---

Hábitos de estudio			
Ambiente	Planificación	Materiales	Asimilación

---



	Estresores	-0,13	-0,10	0,06	0,08
	Reacciones fisiológicas	-0,28*	-0,27*	-0,12	-0,27
Estrés académico	Reacciones psicológicas	-0,33*	-0,34	-0,12	-0,24
	Reacciones comportamentales	-0,53**	-0,40**	-0,04	-0,23
	Estrategias de afrontamiento	0,18	0,14	0,13	-0,24

---

*Nota:* \*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01

\*La correlación es significativa en el nivel 0.05

Mediante el coeficiente de correlación de Pearson se estableció la relación existente entre variables evaluadas en los instrumentos SISCO y el IHE, encontrando lo siguiente.

En la escala condiciones ambientales del inventario de hábitos de estudio y la escala de reacciones comportamentales del inventario SISCO, se encontró un coeficiente de correlación de Pearson de -0,53, lo que indica que las variables se relacionan inversamente, es decir, a medida que las condiciones ambientales incrementan o son óptimas, las reacciones comportamentales en los estudiantes disminuyen.

Asimismo, se evidenció una correlación de  $-0,40$  entre la escala de planificación y la escala de reacciones comportamentales, lo que nos indica que si los estudiantes tienen buenos hábitos dirigidos a la planificación de sus actividades académicas; van a disminuir las reacciones comportamentales provocadas por el estrés académico.

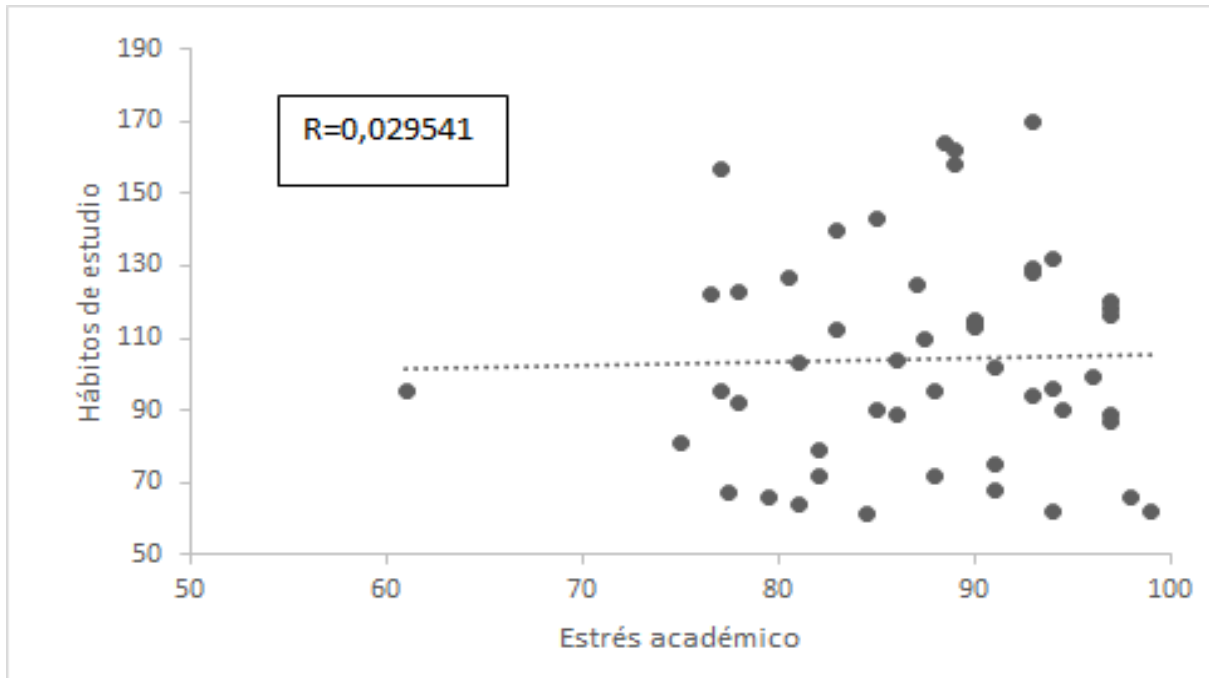
Por otra parte, la relación identificada entre condiciones ambientales y reacciones fisiológicas fue de  $-0,28$  lo que nos indica una correlación débil; es decir que las condiciones ambientales no influyen en las reacciones fisiológicas experimentadas por las estudiantes causadas por el estrés académico.

De igual forma, la escala de condiciones ambientales y la escala de reacciones psicológicas cuenta con una correlación de  $-0,33$  lo que indica que las condiciones ambientales no son un determinante fuerte al momento de experimentar o no experimentar reacciones a nivel psicológico a causa del estrés académico experimentado en los estudiantes.

Por último, se identificó una correlación de  $-0,27$  entre las escalas de planificación y las reacciones fisiológicas causadas por el estrés académico, lo que indica una correlación débil; es decir que la planificación y organización de las actividades académicas no son un determinante significativo entre experimentar o no reacciones fisiológicas a causa del estrés académico.

### **Figura 1**

*Distribución de los datos entre el estrés académico y hábitos de estudio.*



*Nota:* Elaboración propia.

En cuanto a la distribución de los resultados existentes entre el inventario de hábitos de estudio y el inventario de SISCO se encontró un coeficiente de correlación de 0,029, (ver figura 1), lo que indica una correlación nula, es decir, que el tener buenos hábitos de estudios no son un determinante en experimentar o no el estrés académico.

De acuerdo con los resultados y a lo planteado en las hipótesis de esta investigación se llega a la determinación de aceptar la hipótesis nula, en la cual se plantea que: el tener buenos hábitos de estudio no influye en el estrés académico que experimentan los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Bogotá.

## Discusión

El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la sede Bogotá durante la pandemia por Covid-19, por medio del análisis de datos obtenidos al aplicar los instrumentos IHE y SISCO.

En cuanto a los hábitos de estudios se encontró que los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Bogotá cuentan con buenos hábitos de estudio, se identificó en los resultados que los estudiantes están por encima de la media poblacional en este atributo, lo que nos indica según Pozar (2014) que los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina son estudiantes que cuentan con hábitos de planeación, organización de espacios y tiempos de estudio; lo cual facilita el desarrollo del aprendizaje.

De igual forma, se identifican hábitos encaminados a la participación en espacios y actividades académicas. Asimismo, no se identifican dificultades en la generación de redes de apoyo que les permitan o faciliten el desarrollo académico tanto dentro como fuera de espacios académicos. Son estudiantes que buscan y ejecutan estrategias relacionadas con la facilitación de comprensión y estabilidad del conocimiento en el tiempo como: resúmenes, mapas conceptuales, subrayado de ideas primarias y secundarias entre otras; permitiendo procesos de asimilación de contenidos.

Al revisar investigaciones relacionadas con el atributo hábitos de estudio encontramos la investigación de Capdevila y Bellmunt (2016) con su estudio respecto a “Importance of study habits on adolescents' academic achievement: gender differences” se

ha encontrado que los estudiantes que cuentan con buenos hábitos de estudios son estudiantes que se les facilita la comprensión y estabilidad de los conocimientos adquiridos, al igual que existen correlaciones positivas entre los buenos hábitos de estudio y el rendimiento académico. Al tener buenos hábitos de estudio los estudiantes son capaces de implementar estrategias que permiten tener un mejor desempeño académico.

En cuanto al estrés académico, se percibió que los estudiantes tenían reacciones negativas hacia los siguientes estresores: la competencia con los demás compañeros, el tiempo limitado para entregar actividades académicas, las responsabilidades académicas y la sobrecarga de trabajos. Asimismo, los principales síntomas que experimentan los estudiantes son: ansiedad, angustia, problemas de concentración, problemas de sueño, fatiga y dolores de cabeza.

Sin embargo, se ha encontrado que los estudiantes ejecutan estrategias de afrontamiento como: elogios a sí mismo, búsqueda de la información, el sentido del humor y utilización de herramientas que aporten al tema académico, lo cual permite una regulación del estrés académico experimentado por el estudiante a causa de una demanda académica.

Al revisar investigaciones relacionadas con el constructo se encontró que la investigación de Mendoza y Barria (2015), sobre “Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osorno”, donde se relaciona con un proceso de carácter adaptativo, puesto que, se presenta por una serie de factores que afectan al estudiante, de igual manera, los estresores principales que afectan a los estudiantes son las evaluaciones de los profesores, la limitación de tiempo para entregar los trabajos y la

sobrecarga de los trabajos, además se hace referencia a los principales síntomas como problemas de sueño, ansiedad, problemas de concentración y la inquietud. Por lo tanto, los autores concuerdan con los resultados obtenidos por esta investigación, relacionando los estresores académicos y los síntomas como base del estrés moderado.

Además, la investigación de Macias, García, Medro y León (2019), sobre “El estrés académico en alumnos de odontología”, menciona que la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la limitación de tiempo son los aspectos que desequilibran al alumno, de igual manera, los síntomas concurren son la fatiga y ansiedad. También, los autores Silva, López y Meza (2020), sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios” hallaron resultados similares a la investigación, en donde encontraron que los alumnos manifestaban estrés moderado por síntomas como la fatiga y la falta de concentración, por tal motivo estas investigaciones concuerdan y demuestran que a la hora de realizar actividades académicas, los estudiantes presentan fatiga, falta de sueño y ansiedad, sin embargo, en las investigaciones realizadas no se encontró alguna relación con las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés no era congruente con esta investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior, se entiende que en el entorno del estudiantes se manifiestan diferentes aspectos que afectan de forma positiva o negativa la regulación fisiológica, psicológica y comportamental, en la cual, aumenta o reduce los estresores, en otras palabras, en esta investigación se encontró que la contingencia que está pasando aportó a disminuir los niveles de estrés que se encuentran los estudiantes, puesto que, el entorno académico se compone por partes de la casa, en donde el estudiante tiene la facilidad de encontrar diferentes herramientas que permitan reducir los estresores o tener un

equilibrio en los síntomas fisiológico, psicológico y comportamental ante la realización de exámenes, preguntas sorpresas, límite de trabajos, entre otras.

En cuanto a las correlaciones que se pudieron evidenciar entre las diferentes escalas del inventario de hábitos de estudio y los aspectos relacionados con el estrés académico evaluado en el inventario de SISCO, se encontró que los estudiantes al presentar una adecuada planificación de sus actividades, horarios y recursos académicos, generan una disminución en reacciones comportamentales generadas por el estrés como lo son alteraciones en la alimentación, aislamiento social, desmotivación por realizar los deberes académicos y tendencia a problematizar los retos que se puedan presentar en el ámbito académico. Al contrastar estos resultados con los de otras investigaciones como la de la investigación de Zárate, Soto, Martínez, Castro, García y López (2018), acerca de “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud” podemos identificar un acuerdo en que, al existir una manifestación significativa de la variable de hábitos de estudio, menor estrés experimentan los estudiantes.

### **Conclusiones**

Se ha determinado que los hábitos de estudio y el estrés académico juegan un papel importante en el ámbito educativo y más ahora por la situación de pandemia por la que se está pasando; teniendo en cuenta los dos primeros objetivos específicos se encontró que los estudiantes de la Fundación Universitaria del Área Andina presentan un nivel moderado de estrés académico con un porcentaje de 52.6, en donde los principales estresores son: la competencia con los demás compañeros, el tiempo limitado para entregar las actividades la sobrecarga de trabajos y las responsabilidades académicas, igualmente, se halló que los

estudiantes presentan síntomas como ansiedad, angustia, problemas de concentración, problemas de sueño, fatiga y dolores de cabeza, no obstante, al momento de presentar estrés recurren a estrategias de afrontamiento como elogios a sí mismo, búsqueda de la información, el sentido del humor y utilización de herramientas que aporten el tema académico.

Adicionalmente, los estudiantes universitarios demostraron tener buenos hábitos, lo que hace referencia al tercer objetivo específico, donde se identificó la participación y ejecución en las actividades académicas, además de contar con condiciones ambientales óptimas que les facilitan la planificación y organización de tiempos mediante el aprovechamiento de recursos de estudio como libros, artículos, medios audiovisuales, entre otros, adicionalmente, los estudiantes logran asimilar los contenidos de las materias vistas de forma adecuada posibilitando el trabajo tanto individual como grupal.

Referente a la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico se encontró un coeficiente de correlación de Pearson de 0,029 encontrando una correlación casi nula entre las variables, por lo que se acepta la hipótesis nula, es decir, no existe relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina, sin embargo, se hallaron algunas correlaciones significativas en algunos componentes de las variables como: (1) ambiente y reacciones fisiológicas; (2) ambiente y reacciones psicológicas; (3) planificación y reacciones fisiológicas, siendo estas tres primeras correlaciones a nivel de 0,01; (4) ambiente y reacciones comportamentales y (5) planificación y reacciones comportamentales siendo estas correlaciones a nivel de 0,05, identificando que los estudiantes presentan diferentes



hábitos de estudio en el ambiente académico y así, poder experimentar un nivel moderado de estrés.

### **Recomendaciones y Limitaciones**

Para futuras investigaciones se recomienda usar una muestra más amplia debido a que los resultados pueden ser más significativos, puesto que la presente investigación contó con una muestra reducida debido a los lineamientos de bioseguridad impartidos por el gobierno a causa del Covid-19 para evitar las aglomeraciones en sitios públicos y privados.

Además, se deben tener en cuenta las variables contextuales que puedan influir en el estudio a la hora de aplicar un cuestionario virtual ya que esto puede contribuir a tener mayor margen de error y por ende la confianza en los resultados puede disminuir.

Finalmente, se recomienda realizar investigaciones más exhaustivas sobre la relación entre estrés académico y hábitos de estudio, asimismo, incluir la variable del COVID-19 para tener una mayor información respecto a los cambios que trajo consigo el fenómeno que se está viviendo respecto al constructo. También, podría ser de suma importancia realizar las investigaciones del tema en modalidad presencial para hacer una comparación y ver los cambios que experimentan de una modalidad a otra.

## Referencias

- Acevedo, D., Torres, J y Tirado, D. (2015). 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.
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R y Nieves, Z. (2015) Estrés académico. *Revista Cielo*.7(2), 163-178.
- Aguilar, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Revista Médica Granma*. 21(6), 971-982.
- Amache, A. (2018) Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes de segundo de secundaria de las I.E.E. de la RED San Cristóbal, Cuchumbaya y Carumas-Moquegua-2018 (Tesis para la obtención de magister) Escuela de posgrado Universidad César Vallejo.
- Araoz, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Revista Científica de Ciencias Sociales*. 4(2), 47-62.
- Bárcenas, S., y Ferrer, C. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. 9(10).
- Bedoy, E. (2017). Factores Moderadores del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia.

- Belcázar, R; Cirilo, F y Flores, N. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Rev Lati-American Journal of Physics Education*. 10 (1).
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 6(3), 59-99.
- Castillo, R., Walker, G. J. G., & Castillo, J. G. D. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40.
- Castillo, I., Cantillo, A. y Estrada, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 20(2).
- Capdevila, A y Bellmunt, H. (2016). Importance of study habits on adolescents' academic achievement: gender differences. *Education siglo XIX*. 34 (1), 157 - 152.
- Cobiellas, L., Anazco, A y Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Revista cielo*, 34(2).
- Chilca, A. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista propósitos y representaciones*. 5 (1), 71-127.
- Cruz, F y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*. 11(3), 1-17.

- Dhanalakshmi, K y Murty, K. (2017). Relationship between study habits and academic stress of B.ED trainees. *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language*. 6(28), 7852-7856.
- Domínguez, C. y Colorado, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary*. 16(2), 245-257.
- Escalante, L., Escalante, Y., Linzaga, C. y Merlos, M. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 1-15.
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista boletín redipe*. 8 (10), 75-88.
- García, N. y Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 10(3), 67- 87.
- Huamán, J. (2019). Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en un grupo de estudiantes de psicología de una universidad. *Teoría y práctica*. 1 (1), 45 – 48.
- Jaimes, R. (2013). Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga.

- López, M., Cruz, E., Llanillo, R y Eustolia, M. (2016). El estrés laboral en México. En R. Paredes, N. Peña, I, Vacío (Eds.), *La Micro y Pequeña Empresa: Un análisis desde la perspectiva económico administrativa. Tópicos Selectos de Micro y Pequeñas Empresas* (pp. 368-374). Ecorfan.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Macias, A., García, L., Garza, A y León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*. 6(1). 12-26.
- Mendoza, M y Barria, 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.
- Morrison, V y Bennett, P. (2008). *Psicología de la Salud*. Pearson Prentice Hall. Madrid, España.
- Mondragón, C; Jiménez, D y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*. 8 (15), 661-685.
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo. Fondo de cultura económica. *Phys. Rev.* 47, 777-780.
- Organización Mundial para la Salud (2004). *La Organización del Trabajo y del Estrés*. Recuperado el 4 de agosto del 2021.

- Perez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 21(2), 604-620.
- Pineda, O., y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista De Ciencia Y Tecnología*, 6(2), 19-34.
- Pozar, F. F. (2014). *IHE: Inventario de hábitos de estudio*. Tea Ediciones.
- Quispe, K y Ramos, W. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la universidad nacional de San Agustín (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.
- Rabia, M., Mubarak, N., Tallat, H y Nasir, W. (2017). Un estudio sobre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista internacional de Ciencias Sociales Asiáticas*. 7(10), 891-897.
- Ruiz, R y Navarro, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempos de la pandemia Covid-19. *Revista Ciencia Latina*. 5(1), 365-376.
- Román, C y Hernández, R. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(2), 1-14.
- Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima.

- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
- Silva, L., Luna, R y López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista Universitas*. 1(28), 193-209.
- Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Revista digital de la Universidad de Chiapas*. 9(25), 158-179.
- Zárate, E., Soto, G., Martínez, G., Castro, L., García, A., y López, M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con cédula de ciudadanía número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, como persona natural confirmo que he sido invitado(a) a participar en este estudio. Esta investigación es conducida por los estudiantes de psicología Laura Medina Gaitán, Edwin Tellez Palomino y Bryan Rubio Bolívar como parte de una investigación postulada como proyecto de grado en la Fundación Universitaria del Área Andina bajo la supervisión de profesor José Estévez

#### Propósito del estudio

El propósito de este estudio es analizar la relación existente entre los hábitos de estudio efectuados por los estudiantes de Psicología de la Fundación universitaria del Área Andina y el estrés académico que experimentan.

#### Confidencialidad

Entiendo que cualquier información de tipo personal o social, que haga parte de los resultados de la investigación será mantenida de manera confidencial. En ninguna publicación se hará uso de mis resultados no se mencionará mi nombre, a menos que lo consienta y autorice por escrito, como lo determina la Ley 1090 Artículo 23, 29, 30.

#### Participación voluntaria



La participación en este estudio es voluntaria. Entiendo que tengo la libertad de retirar mi consentimiento de participación en esta investigación en cualquier momento del estudio. Como lo determina la Ley 1090 Artículo 36 inciso i.

Nota: La presente recolección de datos tiene dos momentos, el primer momento de la recolección se enfocará en los hábitos de estudio y en segundo lugar en el estrés académico, por tal motivo, vamos a necesitar de su participación en una segunda instancia.

**CONSIENTO VOLUNTARIAMENTE PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO.**

---

Firma del participante

## **Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico**

### Cuestionario sociodemográfico

A continuación, encontrará una serie de preguntas que se refieren a una caracterización para la investigación. En el siguiente cuadro podrá responder las preguntas de forma abierta.

Nombre	
Correo Institucional	

Teléfono	
Semestre	
En estos momentos trabaja	
Cantidad de materias vistas en el semestre	
¿Cuántas horas de estudio invierte en tareas académicas?	