

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



EL ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO
EN LOS JÓVENES DE LA ACADEMIA DE ARTES
ESCÉNICAS AJAYU FLOW DE LA CIUDAD
DE LA PAZ

Tesis de grado presentada para la obtención del Grado de Licenciatura

POR: REYNA INGRID LARA MAMANI
TUTOR: M.Sc. MARCOS FERNÁNDEZ MOTIÑO

LA PAZ – BOLIVIA

2022

DEDICATORIA

Con mucho cariño a mis abuelos que están en el cielo por enseñarme que la perseverancia da logros y muy grandes en la vida.

A mis padres que están conmigo, por darme su apoyo, confianza y hacerme sentir más segura de mí misma.

A mi tía y tío que son como mis segundos padres por brindarme todo el apoyo y seguridad en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios por estar presente en todos los días de mi vida.

Agradecer a la Universidad Mayor de San Andrés y la carrera de Psicología, que me acogió todos estos años y me formo como profesional y a mis docentes por brindarme todo su apoyo y sabiduría.

Agradecer a mi tutor M.Sc. Marcos Fernández Motiño por toda su paciencia, consejos, ayuda que me brindo durante mi proceso y conclusión de mi investigación.

También agradezco a toda mi familia, a mis hermanas y hermano por ser el pilar fundamental en mi vida, y a mis amigos (as), que me apoyaron en la conclusión de mi investigación.

INDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	5
ÁREA PROBLEMÁTICA	5
1.1. Planteamiento del problema	5
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Objetivos de investigación	9
1.3.1. Objetivo general	9
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Hipótesis	10
1.5. Justificación	10
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes del estrés	13
2.2. Estrés	16
2.2.1. Definición	16
2.2.2. Tipos de estrés	16
2.2.2.1. Eustrés	17
2.2.2.2. Distrés	18
2.2.3. Niveles de estrés	19
2.2.3.1. Agudo	19
2.2.3.2. Crónico	20
2.2.3.3. Agudo episódico	21
2.2.4. Fases del estrés	22
2.2.4.1. Fase 1. Reacción de alarma	22
2.2.4.2. Fase 2 Estado de resistencia	23
2.2.4.3. Fase 3 Agotamiento	23

2.2.5. Aspectos fisiológicos más básicos del estrés	24
2.2.5.1. El sistema nervioso autónomo	24
2.2.5.2. Secreción de hormonas	24
2.2.6. Síntomas del estrés	25
2.2.7. Estresores del estrés	26
2.2.7.1. Psicosociales	27
2.2.7.2. Biológicos	27
2.2.8. Orientaciones teóricas del estrés	27
2.2.8.1. Teorías basadas en la respuesta	27
2.2.8.2. Teoría basada en el estímulo	28
2.2.8.3. Teorías basadas en la interacción	29
2.2.9. Afrontamiento del estrés	30
2.2.9.1. Definición	30
2.3. Antecedentes del estrés académico	31
2.3.1. Estrés académico	39
2.3.1.1. Definición	39
2.3.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico	41
2.3.2.1. Estresores académicos	43
2.3.2.2. Reacciones del estrés académico	45
2.4. Estrés académico y estrategias de afrontamiento	48
2.5. Hábito	49
2.5.1. Definición	49
2.5.2. Trilogía de los hábitos	50
2.6. Hábitos de estudio	51
2.6.1. Definición	51
2.6.2. Importancia de los hábitos de estudio	52
2.6.3. Factores que intervienen en los hábitos de estudio	53
2.6.3. 1. Factores personales o psicológicos	53
2.6.3.2. Los factores ambientales	54
2.6.3.3. Las condiciones instrumentales convencionales	54
2.6.4. Condiciones básicas para el desarrollo de hábitos de estudio	54

2.6.4.1. Ambiente de estudio.....	54
2.6.4.2. Aprendizaje y modificación de hábitos de estudio	55
2.7. Elementos de los hábitos de estudio.....	55
2.7.1. Formas de Estudio (Subrayado)	55
2.7.2. Resolución de Tareas	55
2.7.3. Preparación de Exámenes	55
2.7.4. Forma de escuchar la clase.....	56
2.7.5. Acompañamiento al estudio	57
2.8. Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio	57
CAPÍTULO III.....	60
MARCO METODOLÓGICO	60
3.1. Enfoque de Investigación	60
3.2. Tipo y diseño de investigación.....	60
3.2.1. Tipo de investigación	60
3.2.3. Diseño de investigación	60
3.3. Definición de las variables.....	61
3.3.1. Variables	61
3.3.2. Definición de variables.....	61
3.4. Operacionalización de las variables	62
3.5. Población y Muestra	66
3.5.1. Población.....	66
3.5.2. Muestra	66
3.5.2.1. Tipo de muestra.....	66
3.5.2.2. Criterios de selección y exclusión	66
3.5.2.3. Tamaño de la muestra	67
3.6. Técnica e instrumento de la investigación	67
3.6.1. Técnicas.....	67
3.6.2. Instrumentos.....	68
3.6.2.1. Inventario SISCO de Estrés Académico	68
3.6.2.1.1. Características	68
3.6.2.1.2. Administración	68

3.6.2.1.3. Descripción de la estructura.....	68
3.6.2.1.4. Propiedades psicométricas	69
3.6.2.1.5. Clave de corrección.....	69
3.6.2.1.6. Interpretación e Información que proporciona	70
3.6.2.2. Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85.....	71
3.6.2.2.1. Características	71
3.6.2.2.2. Administración	71
3.6.2.2.3. Estructura	71
3.6.2.2.4. Manual de aplicación	72
3.6.2.2.5. Hoja de respuestas	72
3.6.2.2.6. Calificación	72
3.7. Validez y confiabilidad	73
3.8. Procedimiento.....	75
CAPITULO IV	77
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	77
4.1. Resultados.....	77
4.2. Fase descriptiva	77
4.2.1. Entrevista- cuestionario sociodemográfico	77
4.2.2. Inventario de Estrés Académico	97
Tabla 23. Resultados generales de la variable Estrés Académico.....	97
4.2.3. Inventario de Hábitos de Estudio	108
Tabla 34. Resultados generales de la variable Hábitos de Estudio.....	108
4.3. Fase correlacional	114
Gráfico de resultados 40: Diagrama de Dispersión Correlación de Estrés Académico y Hábitos de Estudio.	115
Cuadro No. 41: Correlación: Estrés Académico – Hábitos de Estudio.....	115
CAPITULO V.....	118
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	118
4.1. Conclusiones	118
4.2. Recomendaciones	123
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	125
ANEXOS.....	134

TABLAS DE RESULTADOS

Tabla 1. Principales investigaciones del estrés académico.....	33
Tabla 2. Estresores del estrés académico.....	43
Tabla 3. Reacciones del estrés académico.....	46
Tabla 4. Sexo de la población.....	77
Tabla 5. Edad de la población.....	78
Tabla 6. Semestre en curso.....	79
Tabla 7. Estado civil de la población.....	80
Tabla 8. Con quién vive.....	81
Tabla 9. Tiene hijos.....	82
Tabla 10. Cuántos hijos tiene.....	83
Tabla 11. Usted trabaja.....	84
Tabla 12. En que traba.....	85
Tabla 13. Jornada laboral.....	86
Tabla 14. Cuántos días a la semana trabaja.....	87
Tabla 15. De qué Universidad eres.....	88
Tabla 16. En qué carrera estas.....	89
Tabla 17. Malestar en el periodo universitario.....	91
Tabla 18. Que reacción sintió.....	92
Tabla 19. Siente este malestar en.....	93
Tabla 20. Tiene un ambiente para estudiar.....	94
Tabla 21. Tiempo de estudio para un examen.....	95
Tabla 22. Tiempo para realizar tareas.....	96
Tabla 23. Resultados generales de la Variable de Estrés Académico.....	97
Tabla 24. Percepción de estrés académico.....	98
Tabla 25. Intensidad del estrés académico.....	99
Tabla 26. Dimensión de estresores del estrés académico.....	100
Tabla 27. Frecuencias de Sobre carga de tareas.....	101
Tabla 28. Frecuencias de Tiempo limitado para hacer trabajos.....	102
Tabla 29. Dimensión de reacciones físicas, psicológicas y conductuales.....	103
Tabla 30. Reacciones físicas, Fatiga crónica (cansancio permanente).....	104

Tabla 31. Reacciones físicas, Dolores de cabeza y migraña.....	105
Tabla 32. Reacciones Psicológicas, Sentimientos de presión y tristeza.....	106
Tabla 33. Usos de estrategias de afrontamiento.....	107
Tabla 34. Resultados generales de la Variable Hábitos de Estudio.....	108
Tabla 35. Frecuencia de hábitos de estudio área I.....	109
Tabla 36. Frecuencia de hábitos de estudio área II.....	110
Tabla 37. Frecuencia de hábitos de estudio área III.....	111
Tabla 38. Frecuencia de hábitos de estudio área IV.....	112
Tabla 39. Frecuencia de hábitos de estudio área V.....	113

GRAFICOS DE RESULTADOS

Gráfico 1. Fases o etapas del estrés.....	22
Gráfico 2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.....	47
Gráfico 3. Trilogía de los hábitos.....	51
Grafico del resultado 4: Sexo de la población.....	77
Grafico del resultado 5: Edad de la población.....	78
Grafico del resultado 6: Semestre en curso.....	79
Grafico del resultado 7: Estado civil.....	80
Grafico del resultado 8: Con quién vive.....	81
Grafico del resultado 9: Tiene hijos.....	82
Grafico del resultado 10: Cuantos hijos tiene.....	83
Grafico del resultado 11: Usted trabaja.....	84
Grafico del resultado 12: En que trabaja.....	85
Grafico del resultado 13: Jornada laboral.....	86
Grafico del resultado 14: Cuántos días a la semana trabaja.....	87
Grafico del resultado 15: De qué Universidad eres.....	88
Grafico del resultado 16: En qué carrera estas.....	89
Grafico del resultado 17: Malestar en el periodo universitario.....	91
Grafico del resultado 18: Que reacción sintió.....	92
Grafico del resultado 19: Siente este malestar en.....	93
Grafico del resultado 20: Tiene un ambiente para estudiar.....	94

Grafico del resultado 21: Tiempo de estudio para un examen.....	95
Grafico del resultado 22: Tiempo para realizar tareas.....	96
Grafico del resultado 23: Resultado general de la Variable Estrés academico.....	97
Grafico del resultado 24: Percepción de estrés academico.....	98
Grafico del resultado 25: Intensidad del estrés academico.....	99
Grafico del resultado 26: Dimension de estresores del estrés academico.....	100
Grafico del resultado 27: Frecuencia de sobre carga de tareas.....	101
Grafico del resultado 28: Frecuncia Tiempo limitado para hacer trabajos.....	102
Grafico del resultado 29: Dimensión de reacciones fisicas, psicologicas y conductuales.....	103
Grafico del resultado 30: Reacciones fisicas, Fatiga crónica (cansancio permanente).....	104
Grafico del resultado 31: Reacciones fisicas, Dolores de cabeza o migrañas.....	105
Grafico del resultado 32: Reacciones psicologicas, Sentimientos de presión y tristeza.....	106
Grafico del resultado 33: Uso de estrategias de afrontamiento.....	107
Grafico del resultado 34: Resultado general de la Variable de Habitos de Estudio:	108
Grafico del resultado 35: Frecuencia de habitos de estudio área I.....	109
Grafico del resultado 36: Frecuencia de habitos de estudio área II.....	110
Grafico del resultado 37: Frecuencia de habitos de estudio área III.....	111
Grafico del resultado 38: Frecuencia de habitos de estudio área VI.....	112
Grafico del resultado 39: Frecuencia de habitos de estudio área V.....	113

RESUMEN

La presente investigación se realizó con la finalidad de determinar el grado de relación del Estrés Académico y Hábitos de estudio, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO del autor Arturo Barraza Macías y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM.85, instrumento elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.

La muestra estuvo compuesta por 25 jóvenes, miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw, universitarios de diferentes carreras y universidades, se plantea una investigación descriptivo- correlacional, con un diseño no experimental.

Los resultados presentan una correlación de -0.846 negativamente considerable, entre las variables de estrés académico y hábitos de estudio, donde se reafirma la relación entre las variables investigadas, por lo que se afirma que la mayoría de los jóvenes de la presente investigación presentan una tendencia que a mayores niveles de estrés académico (moderado 48% y profundo 52%), presentan menores niveles de hábitos de estudio con tendencia (-), negativa y muy negativo de un 72% de los sujetos de la investigación en el entorno académico.

INTRODUCCIÓN

El estrés se encuentra en todo el desarrollo de nuestra vida, ya que está presente en cada situación que afrontamos, es el principal factor de vitalidad de la persona, es el centro de la biopsicoactivación y adaptabilidad del ser humano, el estrés puede ser positivo (eustrés) o negativo (distrés).

Las enfermedades mentales, que son las que más se extienden en el tiempo de vida del ser humano, generan altos costos económicos. Personas enfermas y sus familiares, o quienes cuidan de ellos, a menudo reducen su productividad tanto en el hogar como en el trabajo, datos recogidos de la Organización Mundial de la Salud demuestran que una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental (OMS 2004 citado en Banco Mundial, 2015).

En América Latina, la situación es un poco más complicada, sobre todo en las zonas de menos ingresos. De acuerdo a la Asociación Mundial de Psiquiatría, la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades de mentales. El problema no acaba ahí. Para el tratamiento de enfermedades mentales, los recursos humanos de la región son escasos: menos de 2 psiquiatras y de 3 psicólogos por cada 100 mil personas. La mayoría de estos especialistas están concentrados en la zona urbana (Asociación Mundial de Psiquiatría 2002 citado en Banco Mundial, 2015).

De acuerdo a Barraza, (2005),” El estrés puede considerarse como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales, entre los que figura el fenómeno estresante, o sea, ante el cual el sujeto es vulnerable y que posee la capacidad de provocarle la respuesta de estrés, con énfasis en la personalidad, que le confiere variados matices al individuo, las formas de afrontamiento y los sistemas de apoyo social” (Pág. 19).

El estrés académico llega a impactar en múltiples aspectos de la persona, puede afectar el aspecto emocional y fisiológico, también en nuestras relaciones interpersonales, y es evidenciado de diferentes formas según cada persona, (Díaz, 2010).

Las repercusiones generadas en el individuo, en este caso el estudiante, por el estrés académico, así como en cualquier otro tipo de estrés, son representadas en manifestaciones, en las que se dividen en físicas, como el acrecentamiento de la pulsación, latido cardiaco acelerado, incremento de la sudoración y en la rigidez de la musculatura, respiración agitada o entrecortada, perturbaciones del sueño, agotamiento, cefaleas o migrañas y problemas digestivos. Entre las manifestaciones conductuales está el decrecimiento del rendimiento académico, la predisposición a discutir, el retraimiento, el desgano, el ausentismo, aumento de posibilidad de sufrir incidentes, ataques nerviosos, reducción o aumento del hambre o sueño. Y en las manifestaciones psicológicas podemos encontrar la presencia de perturbaciones, inquietud, decaimiento, ansiedad, dificultad para mantener la concentración, irritación, disminución de la autoconfianza, aumento de la intranquilidad, problemas al momento de tomar decisiones, pensamientos o ideas recurrentes negativas y la fácil distracción (Gutiérrez y Amador, 2016, p. 26).

Según Alfonso et al. (2015), Uno de los contextos en los que más casos de estrés se presenta es el contexto académico, ya que los estudiantes se ven sometidos continuamente a situaciones de presión por los exámenes y evaluaciones, por la sobrecarga de tareas académicas y la falta de tiempo que se tiene para realizarlas de forma obligatoria.

El estrés académico llega a convertirse en un trastorno biopsicosocial, de no adaptación del joven, a las exigencias constante y demandas abrumadoras de los círculos académicos dentro de la sociedad.

Un estudio realizado en la Universidad Nacional San Agustín, tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año, la muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, la mayoría de estudiantes indicó que estaban sometidos a una alta cantidad de estresores académicos; quiere decir que la mayoría de los estudiantes perciben que hay sobrecarga

de tareas, dificultad en las evaluaciones, en las presentaciones, en las exposiciones y tiempo limitado, con una tendencia negativa de los estudiantes a los hábitos de estudio (Quispe y Ramos 2019, p. 72). De acuerdo con esto Góngora (2008), delimitó a los hábitos de estudio como un cúmulo de comportamientos reiterativos asignados a desarrollar un adecuado rendimiento académico como consecuencia del uso de diversas técnicas y estrategias.

Las investigaciones realizadas sobre estrés académico denotan la existencia de índices destacados de estrés en los estudiantes, siendo estos más altos en periodos de exámenes y finalización del semestre, donde llega a producirse sobrecarga de tareas, tiempo reducido para presentar los trabajos, exigencias en algunas materias, exposiciones de último momento. Sin tener en cuenta que los hábitos de estudio en los jóvenes se verían en descenso por las altas exigencias y demandas de su entorno educativo.

La presente investigación se realizó con la finalidad de determinar el grado de relación del Estrés Académico y Hábitos de estudio, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO del autor Arturo Barraza Macías y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM.85, instrumento elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri, con el fin de valorar los indicadores de estrés académico y hábitos de estudio en los jóvenes miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz, compuesta por una muestra de 25 jóvenes.

Para una mejor precisión esta investigación ha sido estructurada bajo capítulos de presentación, con cinco capítulos a seguir en números romanos, los cuales para su mejor comprensión han sido organizados en orden temático que pretende enfatizar los aspectos centrales de la investigación.

En el primer capítulo (I), se expone el planteamiento del problema, donde se menciona los argumentos de la investigación; también está presente el problema de la investigación, donde se precisa el propósito que se quiere lograr con el objetivo general y los específicos, y próximamente se fundamenta sistemáticamente la justificación de la investigación.

En el segundo capítulo (II), se fundamenta en el Marco Teórico, antecedentes, definiciones de los autores, este capítulo comprende las bases conceptuales de la investigación, enfocándose de manera más precisa en las variables, objetivos, para así poder apoyar, interpretar y comprender las bases que sustentan la investigación.

En el tercer capítulo (III), hace referencia al Marco Metodológico que siguió la investigación, donde se describe la situación del universo de la investigación, como el método, tipo de estudio, diseño de investigación, población, muestra, sujetos, identificación de las variables, conceptualización de las variables, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos y el procedimiento de la investigación.

En el capítulo (IV), se realiza el análisis de los resultados mediante la aplicación de procedimientos estadísticas a los resultados obtenidos, posterior a la aplicación del instrumento de recolección de información.

En el capítulo (V), se presenta el análisis y discusión de los resultados obtenidos de cada una de las variables analizadas. Se presentan también las conclusiones y recomendaciones obtenidas en la investigación.

Para concluir con la investigación se mencionará con detalle las referencias bibliográficas utilizadas para respaldar la investigación y los anexos realizados para la investigación.

CAPÍTULO I

ÁREA PROBLEMÁTICA

1.1. Planteamiento del problema

En este siglo XXI la sociedad pasa por momentos cambiantes, de cambios no rápidos, sino acelerados. Con nuevas situaciones académico-laborales y exigencias sociales. Todo esto exhibe una situación diferente para el individuo, un estado de cambio y/o adaptación que podría llegar a percibir tanto como positiva o negativamente, generando un posible desequilibrio en la persona.

El subdirector de la Organización Panamericana de la Salud, mencionó que, el estrés no es extraño para ninguno de nosotros. La globalización, el desarrollo tecnológico y las comunicaciones virtuales nos impone retos y condiciones que con frecuencia exceden los límites de nuestras habilidades y capacidades. Su resultado es el estrés, que puede conducirnos a disfunciones físicas, mentales y sociales; incluso dañar nuestra salud, mermar nuestra productividad y afectar nuestros círculos familiares y sociales (Becerra, 2016).

De acuerdo a Caldera et al., (2007), En el mundo: “Uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”. El estrés negativo es una enfermedad de gran importancia y que llama la atención, por ser una problemática que incluye a toda la humanidad, repercutiendo en la vida del ser humano de manera psicológica, física y social.

Cualquier suceso puede dar lugar a una respuesta emocional y generar estrés, por ejemplo, en la sociedad boliviana las marchas, bloqueos, desempleo, son algunos de los factores que más predominan para desencadenar el estrés. En la sociedad actual, nueve de cada diez presentarían algún problema de estrés y ansiedad, como evidencia, se puede observar la actitud de los ciudadanos ante la realidad. No se trata necesariamente de eventos muy intensos, es suficiente con que se acumulen durante largos períodos de tiempo; y la manera

en que la persona los interpreta o se enfrenta a ellos le afecta negativamente, con actos de violencia (El Diario, 2016).

Es importante mencionar que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante situaciones estresantes, hay aquellos que utilizan sus experiencias de vida o estrategias de afrontamiento para sobrellevar el estrés.

En nuestra sociedad las marchas, el tráfico, la situación económica y en estas instancias el aislamiento social, son detonadores de estrés los cuales generan peleas, gritos, insultos entre la población, como también reacciones físicas y psicológicas de dolor de cabeza, migrañas, cansancio, que debería ser motivo de alerta para nuestra realidad paceña.

Hoy en día y con mayor frecuencia la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud. Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta sin importar la edad, el género, condición económica o raza, (Ávila, 2014).

En la vida cotidiana el joven está expuesto a todo tipo de exigencias, demandas y presiones ya sean estresores en el círculo familiar, en el trabajo o en lo académico como ser: la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado, la personalidad del profesor, los exámenes de improvisado o el sin fin de exposiciones al final del semestre que traen consigo una fuerte carga de reacciones psicológicas, físicas, comportamentales y un desequilibrio en la persona que lo padece, este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad.

En el contexto internacional el estrés en estudiantes está propenso a incrementarse ya que constantemente se desempeñan roles y hábitos diariamente, siendo estas actividades regidas por elevados niveles de exigencia y eficacia los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Existen investigaciones donde se dan a conocer que más del 25 % de personas padecen de cuadros elevados de estrés, se presume

que en las localidades más de la mitad de los individuos padecen de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico, (Caldera et al., 2007).

De acuerdo a Barraza, (2005), El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situaciones estresantes) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En un estudio con más de dos mil estudiantes, constatan que los universitarios se perciben como especialmente ineficaces para gestionar el estrés que les generan las nuevas situaciones académicas, pudiendo influir de forma muy notable sobre el bienestar físico y psicológico, al margen de los efectos sobre los resultados académicos (Feldman et al., 2008).

El estrés académico en jóvenes, contempla reacciones Psico-fisico-conductuales que se producen a consecuencia de las diferentes demandas y exigencias, que la persona atraviesa en la vida académica. En la cual las presiones del ámbito académico llegan a repercutir de manera negativa o no en la salud de la persona.

Si estas repercusiones se dan de manera negativa en el joven es por la activación del Distrés, que es un estrés negativo que paraliza, bloquea o enferma a la persona, ya que se presenta por una sobre activación o una baja activación psicofisiológica de la persona, produciendo desarmonía en las funciones cognitivas, afectivas y sociales de la persona.

De acuerdo a Toribio y Franco, (2016), En la investigación Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante exponen: Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes las estudian son susceptibles de padecer altos niveles de estrés. Esta investigación estudió los estresores desencadenantes

del estrés académico en los estudiantes de la licenciatura de enfermería de la universidad del Papaloapan. Investigación que se realizó usando como población a 60 alumnos de la licenciatura de enfermería. Revelando en los resultados que los estresores más afectantes en esta población son los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de la misma, la personalidad y carácter del profesor (Párr. 1 y 2).

En América Latina los estudios realizados sobre el estrés en estudiantes se vienen realizando desde finales de la década de los noventa, por lo que aún se encuentra en un periodo de constante crecimiento, se conceptualiza como una fase de carácter adaptativo y sobre todo psicológico que conlleva a diversas respuestas para hacer frente al estrés de parte de los alumnos ante las condiciones de desequilibrio propias del ambiente académica, (Barraza, 2007).

Los jóvenes atraviesan diferentes dificultades mientras van cursando sus labores académicas en la universidad, se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio académico que demanda una gran cantidad de recursos físicos, conductuales y psicológicos de diversa índole, una de las consecuencias llega ser el estrés académico que afecta a la comunidad estudiantil; cuando este se presenta a un examen con terror, el nerviosismo para presentar un trabajo, la sobrecarga de tareas vs el tiempo, y en que media se ven relacionados con los hábitos de estudio.

Los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje, requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones del estudiante que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo (Hernández et al., 2012, p. 72)

Los estudiantes no pueden usar habilidades de estudio efectivas, hasta que no tengan buenos hábitos. Un individuo aprende más rápida y completamente que otro debido a los buenos hábitos de estudio (Bajwa, 2011 citado en Mondragón et al, 2016).

Los hábitos de estudio son conductas que se deberían practicar con regularidad en el ámbito universitario, el uso inadecuado de hábitos de estudio, ya sea por las distracciones, falta de organización para estudiar, estudiar solo para los exámenes, el tiempo que se utiliza para planificar o prepararse para una tarea o presentación, trae consigo consecuencias negativas en el éxito académico y el desequilibrio en el estudiante.

Un estudio sobre rutina y hábitos para estudiar en alumnos, se halló que las rutinas vinculadas con los deberes educativos no se están potenciando, sino por el contrario andan en decadencia. Siendo las instituciones de mayor prestigio las que tienen una mayor exigencia con sus estudiantes, (Garay, 2006).

Según Hernández et al., (2012), los estudiantes no han sido capaces de desarrollar hábitos de estudio adecuados en la universidad; no cuentan con el espacio, método, ni organización que le permite asimilar los nuevos conocimientos aprendidos, obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio.

Por lo ya mencionado es preciso, profundizar e investigar si existe o se establece un grado de relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio, esta investigación brindará información siendo guía, base y sustento para futuras investigaciones, teniendo cimientos en lo teórico y práctico.

Según lo expuesto anteriormente se formula el problema de investigación

1.2. Formulación del problema

¿Existirá relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los jóvenes, miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

- Establecer el grado de relación del estrés académico y los hábitos de estudio en los jóvenes, miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw.
- Explicar los componentes del estrés académico presente en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw.
- Exponer los hábitos de estudio de los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw.
- Analizar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw.

1.4. Hipótesis

Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado. Se derivan de la teoría existente y deben formularse a manera de proposiciones. De hecho, son respuestas provisionales a las preguntas de investigación (Hernández et al., 2014, p.104).

Existe un grado de relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los jóvenes, miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz.

1.5. Justificación

La presente investigación toma en cuenta el estrés académico y los hábitos de estudio, en jóvenes de 18 a 27 años de edad, hombre y mujeres miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw, que estudian en diferentes Carreras y Universidades; con la investigación se pretende buscar el grado de relación entre estas dos variables.

Se considera que el estrés negativo es un hecho que llama mucho la atención porque afecta a la salud del ser humano, es por esta razón que es una problemática de mucho interés a investigar y de tomar respectiva atención por los elevados índices de estrés que se presenta en la sociedad.

De acuerdo a Caldera et al., (2007), En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las

personas tienen algún problema de salud mental de este tipo, como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías (p. 78).

Complementando a la cita Martínez y Díaz, (2007), El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre los estudiantes (Berrio y Mazo, 2011).

“Desde los grados escolares hasta la educación universitaria y de posgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión y a esta se la denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (Barraza, 2007),

En la actualidad los jóvenes que empiezan a incursionar en la vida universitaria se van enfrentando a responsabilidades mayores en el ámbito social, ya que la universidad demanda de un rendimiento académico adecuado, considerando metas, logros y objetivos planteados en la malla curricular y tanto en la misión y visión de este nivel superior. Donde los docentes exigen en sus asignaturas, diversas actividades académicas como: presentación de trabajos grupales, fichas, ensayo, mapas conceptuales, trabajos en aula, exámenes, parciales, exposiciones, defensas, trabajos de campo con carga horaria fuera de la institución que apoya en la práctica laboral y al éxito profesional, pero que al mismo tiempo contiene una fuerte carga de emociones, declive en los hábitos de estudio y

responsabilidades que genera tensión en los jóvenes de manera negativa, y una falta de adaptación de los jóvenes a las exigencias universitarias.

Esto conlleva a los jóvenes universitarios a enfrentarse cada vez más a retos y exigencias del medio profesional que demanda una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole que se deben tomar en cuenta en la sociedad, ya que el estrés académico puede ocasionar un riesgo en la salud del joven universitario.

La presente investigación tiene relevancia en la sociedad, ya que es un aporte de información para futuras investigaciones y de conocimiento para toda la sociedad, como para el ámbito universitario (director, plantel docente y plantel administrativo), y un llamado de concientización para la población universitaria que está inmersa en esta problemática.

Presenta un aporte contemporáneo en la sociedad actual, tanto para la directora como el plantel docente de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw. que tendrán la información correspondiente del estudio, como fundamentación teórica de la investigación. Por si necesitaran emprender charlas, técnicas o métodos de cuidado, protección, bienestar y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Es de principal interés para los jóvenes miembros de la académica de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz, ya que son el núcleo primordial de la investigación; este estudio tiene por objeto dar a conocer la relación de Estrés Académico y Hábitos de Estudio. Brindando así una nutrida información a los estudiantes del tema a investigar y vislumbrando que factores psicosociales de estrés académico son más propensos a presentarse en el joven universitario y cuál es el tipo de relación que tiene o no con los hábitos de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estrés

Desde sus primeras definiciones en la década de 1959 el término “estrés” se ha convertido en parte habitual de nuestro vocabulario. La buena noticia es que esta popularización ha conllevado una mayor conciencia de su importancia para nuestra salud mental y física, y ha promovido innumerables estudios para mitigar su efecto. La mala noticia es que la definición del estrés se ha ampliado hasta incluir situaciones cotidianas e inofensivas y respuestas fisiológicas y conductuales normales (Torres y Baillés, 2019).

Según Clausi y Col, (2007) citado en Quispe y Ramos (2019), el estrés deriva del griego “stringere”, que significa apretar. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos como stress, stresse, strest y straisse.

El estrés es una respuesta fisiológica normal del organismo para hacer frente a una demanda del entorno, esta respuesta es imprescindible para la vida y extremadamente eficaz para la supervivencia y la reproducción (Torres y Baillés ,2019).

El ser humano dispone de mecanismos y condiciones para manejar el estrés. Ante situaciones de estrés cada persona reacciona y responde de manera diferente, la incapacidad para manejar las demandas del entorno llega a ocasionar respuestas de estrés nocivas para nuestro cuerpo, poniendo en peligro nuestra salud, bajando nuestras defensas y haciéndonos vulnerables de enfermedades.

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes, es un concepto complejo, vigente e interesante.

De acuerdo a Martínez y Díaz, (2007), sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial,

celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia inter relacional en la socialización (p. 12).

Dicha dificultad para identificar el significado del término estrés se evidencia desde tiempo atrás, pues en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, y durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales características. De allí la importancia de retomar la génesis del concepto (Moscoso, 1998, citado en Martín, 2007).

Así pues, el término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación”.

Posteriormente, cuando realizó su posdoctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicio físico extenuante con ratas, comprobando elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como “estrés biológico” y después simplemente “estrés”.

De esta manera, Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p. 13).

Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes. Por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos resaltaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona. Las orientaciones psicosociales, por otra parte, han puesto el acento en el estímulo y en la situación que genera el estrés, enfocándose en factores externos. En contraste, otras tendencias mediacionales o transaccionales, han hecho énfasis en definir el estrés de forma interactiva.

Asimismo, hay otra perspectiva, que se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo, denominado distrés, o positivo, denominado eustrés. Cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla de eustrés.

Inversamente, cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, entonces se produce distrés.

En cambio, los modelos más recientes sobre estrés, denominados modelos integradores multimodales, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital. Estos modelos presentan una visión comprensiva más amplia sobre el tema.

Por ello, aunque la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés, como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal.

Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35).

2.2. Estrés

2.2.1. Definición

Según Berrio y Mazo, (2011), “el estrés se presenta en todas las esferas de la vida, en todos los medios y ambientes, donde el ser humano se desarrolla y el ámbito educativo no es la excepción”.

El estrés no es una enfermedad, sino una respuesta fisiológica útil y eficiente que únicamente puede resultar nociva en determinadas circunstancias (Torres y Baillés, 2019).

De acuerdo a Reina, (2004), define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo (eustrés) permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo (distrés) va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo.

El estrés es un factor de vital importancia en la vida de la persona, ya que es el centro de biopsicoactivación y principal elemento de adaptación y dinámica humana.

2.2.2. Tipos de estrés

Selye diferencia dos tipos de estrés: Eustrés (positivo) y distrés (negativo).

Según Orlandini, (1999), El buen estrés es necesario para la salud y crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere de cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar. El exceso de los estímulos (Hiperestrés) o la reducción (Hipoestrés) de estos, ocasionan malestar o distrés (p. 27).

2.2.2.1. Eustrés

El Eustrés es un prefijo griego que se refiere al estrés positivo que se presentan en diferentes individuos capaces de enfrentar diversas situaciones complicadas que pueden aparecer a lo largo de su vida. El eustrés causa en las personas: Alegría, satisfacción y energía vital que conlleva a la relajación de las personas (Pereyra. 2010).

Selye (1914) citado por Troch (1982), denomino Eustres (al estrés positivo), promueve el desarrollo y crecimiento. El estrés positivo permite responder de manera sincrónica a las necesidades y desarrollar altos niveles de ejecución (p. 45).

De acuerdo a Gómez, (2020), El eustres es el lado positivo del estrés, este puede incrementar la motivación personal y el rendimiento, lo que en la mayoría trae beneficios, es viable si se tiene control, esta acondiciona al individuo para que exista una respuesta como:

- Claridad y rapidez de ideas.
- Mayor capacidad en los músculos.
- Mayor capacidad de oxigenación.
- Existe un aumento en la actividad motora del intestino.
- Menor flujo disminuido.
- Aumento del trabajo cardiaco.

El estrés es un estado de activación que puede ser positiva (Eustrés) generando euforia, alegría en la persona, es fascinante en pequeñas dosis, porque nos mantiene alerta para resolver nuestros problemas cotidianos lo más rápido posible, nos convierte en seres más proactivos y orientados al cambio de nuestras tomas de decisiones.

A nivel fisiológico se asocia con la producción de dopamina, la llamada ‘hormona de la felicidad’. lo cual es muy beneficioso para nuestra salud, porque nos motiva y nos impulsa a reaccionar en la vida, como hacer ejercicio, trabajar o estudiar.

2.2.2.2. Distrés

El Distrés es un prefijo griego que se refiere al estrés negativo que pueden presentar algunas personas, el cual trae como consecuencia un desorden fisiológico como pueden ser las somatizaciones. Las causas usuales del Distrés pueden ser: familia, trabajo, estímulos internos y externos, frustraciones (Pereyra, 2010).

Según Selye (1914) citado por Troch (1982) menciona que “El distrés es enemigo de todo el mundo, puede golpear de manera despiadada y afectar no solo al cuerpo, sino también al espíritu y dispone al espíritu de muchos medios para torturar y aniquilar” (p. 45).

El distrés se presenta cuando el estrés sigue aumentando, el rendimiento crece cada vez más despacio, hasta alcanzar un máximo. Donde el rendimiento comienza a disminuir, lentamente al principio, muy deprisa luego, y se entra en zona de peligro (UNEFA, 2010),

Según Gómez, N. (2020), los síntomas que se presentan en el distrés, estrés negativo son:

Síntomas psicológico-emocional

- Ira
- Irritabilidad y frustración
- La ansiedad y el pánico
- Miedo

Síntomas de distrés físico

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolor de cuello, etc.

Síntomas de distrés con trastornos intestinales

- Acidez
- Flatulencia
- Diarrea
- Estreñimiento

- Calambres estomacales.
- Reflujo ácido
- Náusea

Síntomas de distrés continuos

- Aumento repentino de la presión arterial.
- Latido del corazón y palpitaciones rápidas.
- Dificultad para respirar.
- Dolor de pecho.

El Distrés es una activación negativa que cuando se produce por mucho tiempo, causa miedo, temor, ansiedad o angustia, la producción excesiva de las hormonas de estrés “cortisol” perjudica la salud física y mental de la persona, generando a largo plazo un desgaste del cuerpo (dolor de espalda, cuello) y dificultad en la funcionabilidad de la persona para trabajar o estudiar, por los continuos dolores de cabeza o migrañas.

2.2.3. Niveles de estrés

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes niveles de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento (Leka et al., 2004).

La amplitud del estrés experimentado depende de tres niveles:

2.2.3.1. Agudo

Según Gómez, N. (2020), el estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, las exigencias, presiones anticipadas del futuro cercano, etc. El estrés agudo es inquietante en pocas dosis, pero resulta demasiado agotador si este se prolonga. Dado que el estrés agudo es de corto plazo, no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes en el organismo aun, así se ve asociado con el estrés a largo plazo.

De acuerdo a Benjamín, (1991), los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. (p. 49)

2.2.3.2. Crónico

De acuerdo a Gómez, N. (2020), el estrés crónico es agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Es la que hace estragos en el organismo, es un desgaste a largo plazo. Lo padecen individuos que se encuentran en situaciones como: la pobreza, desempleo, fobias, miedos, las familias disfuncionales, estar en un matrimonio problema, en un empleo o carrera con demandas continuas y complicadas. (Pg. 27)

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Pérez, 1990).

El estrés crónico se presenta durante un periodo prolongado de tiempo, cuando la persona no logra resolver o afrontar una situación problemática (un matrimonio infeliz, no encontrar trabajo, problemas de dinero, dificultades en la universidad), ya sea por las exigencias o presiones de su entorno, que continua por semanas o meses, al no encontrar maneras de controlar el estrés, este llega a causar problemas en la salud.

2.2.3.3. Agudo episódico

De acuerdo a Leka et al., (2004), las personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo (Pg.29).

Es frecuente que las personas que sufren de estrés agudo estén casi siempre demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Esta serie de características señaladas suelen referir a personas con "mucho energía nerviosa" siempre apuradas, cortantes e irritables. La relación interpersonal con estas personas suele deteriorarse con rapidez, debido a una extremada queja por los problemas o situaciones por los cuales atraviesan e incluso por dolencias físicas; la ausencia de empatía, serenidad, tranquilidad y paciencia es evidente no existe rastro alguno de la capacidad de resiliencia, (Gómez, N., 2020).

De acuerdo a Pérez, (1990), Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles. (p.21)

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación. (Benjamín, 1991, p. 41)

Las personas que sufren estrés agudo padecen de dolores de cabeza, migrañas, hipertensión o enfermedades cardíacas, son personas demasiado negativas, culpando a todos de su desgracia, sin tener en cuenta que en sus manos está el poder de cambiar esta situación. El estrés agudo requiere de tratamiento profesional.

2.2.4. Fases del estrés

Son tres fases sucesivas de adaptación al organismo:

Gráfico 1. Fases o etapas del estrés



Fuente: Osorio, 2016.

2.2.4.1. Fase 1. Reacción de alarma

Para Selye, la reacción de alarma se presenta de forma inmediata a la percepción del cambio, y se envía una señal que provoca una hiperactivación fisiológica y cognitiva, dando lugar a un proceso de respuesta basado en conductas rutinarias y estereotipadas que tratarán de solucionar la situación. Si la respuesta emitida logra sobreponerse a la situación, el Síndrome General de Adaptación se detiene y de no ser así, el organismo evoluciona hacia la denominada fase de resistencia, siempre y cuando los cambios producidos por el estresor no resulten de tal intensidad que produzcan un colapso o agotamiento de los recursos.

Esta es la fase inicial que se presenta ante la presencia de estresores, “la reacción de alarma, indica que, en la primera exposición a un estresor, la resistencia fisiológica en realidad disminuye un poco, mientras el organismo reúne sus fuerzas para la resistencia” (Fontana, 1989).

En esta primera fase de alarma de corta duración, al aproximarse un estímulo estresante, el organismo se prepara para responder de manera automática y defenderse de la posible amenaza, se genera una activación psicológica y fisiológica, aumentando la atención en todo el organismo para reconocer si es una situación de peligro o no.

2.2.4.2. Fase 2 Estado de resistencia

Para Selye, en esta fase y ante la persistencia del desequilibrio, se recurre a mantener unos mayores niveles de activación fisiológica y conductual. Si a través de este mecanismo se logra sobreponerse a la situación, el Síndrome General de Adaptación llega a su fin, y de no ser así, se progresaría a la última fase.

En la fase de resistencia desaparece las características de la primera fase, en esta fase se desarrollan procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a demandar una respuesta pronta, menos lesiva para la persona. Esta reacción se hace evidente cuando el organismo reconoce una situación de peligro y busca la manera de contrarrestar con una estrategia de afrontamiento. Si finalmente se produce una adaptación la persona no está exenta de tener menor tolerancia a la frustración o presentar trastornos fisiológicos permanentes.

2.2.4.3. Fase 3 Agotamiento

Para Selye la fase de agotamiento se da cuando el organismo llega a sus límites de activación y éstos descienden incluso por debajo de los niveles habituales a causa de la ausencia de recursos disponibles. Si persiste el esfuerzo de la persona por mantener esta situación, se produciría un agotamiento total de los recursos, con resultados incluso peligrosos para el individuo.

Habiendo superado las dos primeras fases, es aquí donde las defensas generales vuelven a disminuir hasta llegar a un nivel muy bajo. Fallan todas las estrategias de adaptación y los signos de reacción comienzan a hacerse irreversibles. Si el agente estresor continúa actuando, el organismo puede sucumbir, pueden producirse síntomas patológicos, enfermedades e incluso la muerte (Carevic, 2001, p. 4).

En la última fase de estrés se desarrollan procesos de fatiga, ansiedad y depresión de forma gradual, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes el estrés perdura y aumenta su intensidad, la persona podría llegar a superar la capacidad de resistencia y el organismo entra en una fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles

2.2.5. Aspectos fisiológicos más básicos del estrés

Según Torres y Baillés, (2019), El cerebro controla la respuesta de estrés mediante dos mecanismos: la activación del sistema nervioso autónomo y la secreción de hormonas.

2.2.5.1. El sistema nervioso autónomo

Es el que dirige de manera prácticamente involuntaria la actividad del resto de los órganos del cuerpo. La parte del sistema nervioso autónomo que se activa con la respuesta de estrés se denomina “sistema nervioso simpático”. Este controla la secreción de hormonas adrenalina y noradrenalina, que son las responsables de incrementar rápidamente el funcionamiento de varios órganos corporales, como el corazón. La aceleración del corazón permite, por ejemplo, bombear más sangre a los tejidos que deberán emplearse a fondo para manejar la amenaza.

La otra parte del sistema nervioso autónomo que participa en el estrés es el sistema nervioso parasimpático, que se encarga de reducir la actividad de varios sistemas corporales.

Por lo tanto, el sistema nervioso autónomo pone en marcha el simpático o el parasimpático para acelerar o frenar al resto de los órganos dependiendo de las circunstancias (Torres y Baillés, 2019).

2.2.5.2. Secreción de hormonas

Otro mecanismo que utiliza el cerebro para emitir una respuesta de estrés es la secreción de hormonas, especialmente a través del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, la principal hormona del estrés es el cortisol. Sus funciones incluyen la regulación del nivel sanguíneo de glucosa (que es uno de los combustibles más rápidos que utiliza nuestro organismo). También participa en la obtención de energía mediante el metabolismo de los

carbohidratos, las proteínas y las grasas, regula el sistema inmunológico y la tensión arterial, y tiene un efecto antiinflamatorio.

El objeto para el que fue diseñado el incremento de cortisol hace ya varios miles de años es facilitar la supervivencia. Es decir, la secreción puntual de cortisol ayuda a que el organismo disponga de un aporte extra de energía (para poder correr o luchar mejor y durante más tiempo), incrementa la actividad del sistema inmunitario (para contrastar las consecuencias de las posibles heridas recibidas), reduce la sensibilidad al dolor (es más fácil huir o luchar si uno no tiene que estar atento a cuanto le duelen las piernas o a las lesiones recibidas durante la pelea) y mejora la atención, memoria, nos pone en alerta, es decir, facilita estar pendiente de la amenaza y recordar cómo se maneja uno para contrarrestarla.

La secreción hormonal y el sistema nervioso simpático preparan el organismo para que podamos realizar cualquier tipo de comportamiento. En el caso especial de la respuesta de estrés, esos comportamientos incluyen las respuestas conductuales y fisiológicas necesarias para manejar las amenazas (Torres y Baillés, 2019).

2.2.6. Síntomas del estrés

Según Torres y Baillés, (2019), Las personas que sufren un estado de estrés suelen presentar de manera persistente varios de los siguientes síntomas:

- Irritabilidad, sentirse fácilmente frustrado, empezar a refunfuñar por todo.
- Aumento de la sensibilidad (por ejemplo, llorar inexplicablemente con los anuncios de televisión).
- Perder el sentido de humor o sentirse desencantado de todo, mostrarse inusualmente reservado.
- Pérdida de interés en las actividades cotidianas incluido el contacto social, aburrirse con todo.
- Fumar demasiado o consumir demasiado alcohol, café.
- Fatiga constante que no reduce con el descanso.

- Sensación de malestar general difuso con síntomas como dolor de estómago, náuseas, mareo, dolor de cabeza, tensión muscular, dolores intermitentes que cambian de lugar.
- Rechinar de dientes mientras se está durmiendo.
- Resfriarse con excesiva facilidad o sufrir infecciones repetidas.
- Pérdida de apetito o tener más apetito de lo normal, apetencia por carbohidratos o dulces.
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Reducción de impulso sexual.
- Sensaciones desagradables (las personas estresadas las describen como “agobio” o “me irritan” o “me sacan de quicio”) en situaciones de estimulación intensa como aglomeraciones, ruidos de tráfico, televisores o radios con el volumen alto, conciertos, cafeterías ruidosas, luces intensas, calefacciones o aires acondicionados que los demás no perciben como demasiado fuertes
- Preocupaciones persistentes e irreprimibles que no conducen a encontrar la solución a un problema.
- Problemas de atención y concentración, olvidos y errores frecuentes, despistarse con facilidad.
- Sensación de falta de control o de incapacidad para manejar las circunstancias cotidianas incluidas las más sencillas, como hacer la lista de compras, o de sentirse abrumado por ellas.
- Dificultad para tomar decisiones, incluidas las cotidianas, darse fácilmente por vencido.
- Tener la sensación de que todo va ir mal y de qué hay nada que hacer para resolver su estado y/o sus problemas.

2.2.7. Estresores del estrés

De acuerdo a Guillen, (2008). Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardíaca, descargas hormonales).

Por lo tanto, se entenderá a los estresores como aquellos estímulos, situaciones, objetos, persona o suceso que interfieren en la estabilidad natural del organismo llegando a provocar una respuesta de estrés en la persona.

Según Zuley (2012), distingue dos tipos principales de estresores:

2.2.7.1. Psicosociales

Son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.

2.2.7.2. Biológicos

Son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que provocan por sí mismo la respuesta de estrés, como exponerse a ruido intenso o tomar una taza de café.

2.2.8. Orientaciones teóricas del estrés

El estrés trae consigo diferentes orientaciones teóricas de acuerdo a los siguientes autores como; Las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, propuesto por Selye, el estrés centrado en el estímulo, formulado por Holmes y Rahe, y el estrés basado en la valoración cognitiva, planteado por Lazarus, han marcado el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación al campo psicopatológico.

2.2.8.1. Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Selye, 1960, citado en Sandín et al., 1995, p. 5).

Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y, por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” (Selye, 1974 citado en Sandín et al., 1995, p. 5).

Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación “SGA”, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

2.2.8.2. Teoría basada en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005, p. 86).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el strain (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Weitz (1970, citado en Sandín et al., 1995) clasificó

las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

2.2.8.3. Teorías basadas en la interacción

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman, (1986), el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”. Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Lazarus propone tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.
- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas.

2.2.9. Afrontamiento del estrés

2.2.9.1. Definición

El afrontamiento “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44).

Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes. Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes.

Entendido como proceso, el afrontamiento se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no. Además, hay estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman (1988, citado en Sandín et al., 1995), formularon ocho estrategias de afrontamiento:

- Confrontación
- Distanciamiento
- Autocontrol
- Búsqueda de apoyo social
- Aceptación de la responsabilidad
- Escape-evitación
- Planificación de solución de problemas
- Reevaluación positiva.

Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos. Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo), que aportan otras personas al afrontamiento, se denominan apoyo social. “El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento” (Sandín et al., 1995, p. 33).

2.3. Antecedentes del estrés académico

Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo.

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (...), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento (Barraza, 2005, p. 3).

Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos. A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a (Barraza, 2007).

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.
- Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Lo anterior permite concluir que “en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no

conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio” (Barraza, 2007, p. 2) y que, por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar.

Tal como se afirmaba al inicio, el escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés. “Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” (Martínez y Díaz, 2007, p. 14). De ahí que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad.

Por tanto, esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

En Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román et al., 2008, p. 2).

En Bolivia a nivel nacional, no se ha encontrado estimaciones sobre los niveles de estrés académico en los jóvenes universitarios; de manera particular en algunas universidades si, se ha realizado este estudio. El estrés académico en el ámbito educativo, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras.

A continuación, se relacionan las principales investigaciones realizadas, para evaluar estrés académico y sus variables relacionadas, en diferentes grupos poblacionales

Tabla 1. Principales investigaciones del estrés académico

Estudio	Lugar	Muestra	Medidas	Resultados
Celis y cols., 2001	Perú	98 estudiantes del primero y sexto año de Medicina	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo Inventario de Estrés Académico	Se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que, en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen
Pellicer, Salvador y Benet, 2002	España	13 estudiantes que iban a realizar la prueba de Selectividad para la Universidad	State-Trait Anxiety Scale (STAI-R y STAI-E) Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (ESE) Perfil de Estados de Ánimo (POMS) Escala de Ansiedad ante los Tests Autoinforme de estrés percibido Medida de variables inmunológicas	Los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas de la respuesta inmune. Asimismo, se encontró un efecto modulador de la ansiedad-rasgo.
Barraza, 2004	México	60 alumnos de programas de Maestría	Cuestionario sobre estrés académico	Los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel medianamente alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son

				trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.
Misra y Castillo, 2004	Estados Unidos	392 estudiantes Entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas	Cuestionario de información demográfica Escala de Estrés Académico	Existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.
Barraza, 2005	México	356 alumnos de las instituciones de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores.
Bedoya, Perea y Ormeño, 2006	Perú	118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad	Cuestionario desarrollado para evaluar las siguientes variables: Situaciones generadoras de estrés (estresores).	Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos. Las mujeres presentaron niveles más bajos de

		Peruana Cayetano Heredia	Reacciones o síntomas físicos ante el estrés. Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés. Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés. Percepción subjetiva del estrés.	estrés en relación con los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente, se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.
Barraza y Acosta, 2007	México	319 alumnos de Educación media Superior	Cuestionario sobre estrés académico	La intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.
Barraza y Silerio, 2007	México	623 alumnos de Educación media superior de dos	Inventario SISCO del Estrés Académico	El perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones y la variable institución escolar ejerce un

		colegios distintos		papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.
Caldera, Pulido y Martínez, 2007	México	115 alumnos de la carrera de Psicología	Inventario de Estrés Académico (IEA)	Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.
Martín, 2007	España	40 estudiantes de 4º semestre de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica	Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) Cuestionario de indicadores de Salud Escala de Autoconcepto Académico	Los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo, se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.

Barraza, 2008	México	152 alumnos de maestrías en Educación	Inventario SISCO del Estrés Académico	El 95% de los alumnos de maestría reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés académico.
Feldman y cols., 2008	Venezuela	321 estudiantes de carreras técnicas	Cuestionario sobre estrés académico Cuestionario de apoyo social Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ)	Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.
Pardo, 2008	España	138 estudiantes de primer y tercer curso de Diplomatura de Educación Social	Escala de Estresores Universitarios (EEU) Escala de Salud Auto-informada	Los estresores de la EEU aparecen con alta frecuencia en la muestra. Sin embargo, el malestar que generan los estresores tiene un nivel medio.
Román, Ortiz y	Cuba	205 estudiantes del primer año	Inventario de Estrés Autopercebido	El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia

Hernández, 2008		de la carrera de Medicina		<p>en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.</p>
Barraza, 2009	México	243 alumnos de licenciatura de la Universidad Pedagógica de Durango	Inventario SISCO del Estrés Académico Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	Los resultados obtenidos permiten afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil.
Gutiérrez, Londoño y Mazo,	Colombia	604 estudiantes de todas las	Inventario de Estrés Académico	Los estudiantes de noveno semestre presentan los puntajes

2009		Escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana		más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.
Berrío y Mazo, 2011	Colombia	642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia	Inventario de Estrés Académico	El Inventario de Estrés Académico arrojó datos teniendo en cuenta las variables de Género, Unidad Académica y Nivel de Estudios de los participantes. No se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género. Se encontró que las Unidades Académicas con mayores niveles de estrés académico son Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería y las de menor puntaje son Bibliotecología y Educación Física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre.

2.3.1. Estrés académico

2.3.1.1. Definición

Por su parte Caldero, et al., (2007), sostienen que el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que este suele afectar a muchos de los alumnos.

Según a Barraza, (2006), define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Por lo tanto, el estrés académico en los jóvenes, llegaría a formar parte de las exigencias y demandas universitarias, de las cuales el estudiante se encuentra sometido a lo que él llamaría estresores universitarios o/u académicos.

El estrés académico es la reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas académicas a la que un estudiante se enfrenta en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza para responder con eficacia y conseguir metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, se puede tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento, provocando un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (Gómez, 2020).

Según Barraza, 2006 el estrés surge a razón de:

- Exigencias Internas: son aquellas que uno mismo se auto exige o la a que uno se predispone, para lograr sus objetivos en donde uno pretende mantener el control y se esfuerza.
- Exigencias Externas: son aquellas que se presentan en un entorno que no son del dominio de la persona, en este caso, por ejemplo: trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo corto, realizar trabajos en grupo, exponer frente al curso, no entender contenidos abordados en la clase, tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Aunque no ocurra así en la mayoría de las situaciones de enseñanza y aprendizaje, es evidente que el trabajo académico también entraña un conjunto de acontecimientos, situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivos, porque sobrepasan sus recursos, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza y resalta este aspecto puesto que la responsabilidad académica supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés (Zuley, 2012).

Un factor de impacto de mayor especificidad para el estudio del tema del estrés académico, radica en el hecho que la población universitaria es considerada como un grupo vulnerable que atraviesa situaciones continuas de adaptación percibidas como estresantes, propiciando en los estudiantes múltiples y significativos cambios personales y vitales entre los cuales está la adaptación a un contexto organizado, educativo y social regido por normas y requerimientos que el estudiante deberá conocer para desempeñarse en dicho ámbito adecuadamente (Oliveti, 2010).

El estrés académico es un elemento muy importante en la vida del joven universitario, ya que activa y pone en alerta al joven ante situaciones que le toca vivir día a día en clases; se llega a tornar negativa cuando esta provoca malestar o desequilibrio en el joven afectando su funcionalidad tanto cognitiva, emocional, física, social y dificultando al joven universitario a realizar sus actividades cotidianas que tendría que hacer normalmente en la universidad.

2.3.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Este modelo propuesto por Barraza y colaboradores (2005; 2006; 2007; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. Han elaborado el Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico, una aproximación más contextual e integral en el estudio del fenómeno. El autor define como componentes estructurales del modelo a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ellos y con el entorno. Siendo el sujeto con estrés académico el centro del fenómeno.

Barraza (2008) explica que este modelo se configura a partir de cuatro hipótesis básicas

- **Hipótesis de los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico:** Este modelo se distancia de la definición clásica de sistema, para centrar su atención en el sistema abierto, donde se encuentra la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno, enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno.

Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

- **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** Hace referencia a los estresores del estrés académico, en el cual se distinguen dos. Estresores mayores y menores del estrés académico (un estado esencialmente psicológico).

Los estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) en consecuencia, siempre tienen una repercusión negativa en el sujeto.

Los estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos) no tienen presencia objetiva y dependen de la percepción realizada por el sujeto, por lo que estos estresores como la competitividad grupal, varían entre las personas, pueden ser considerados un estresor para algunos alumnos mientras que para otros no.

- **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés:** la situación estresante se manifiesta en el alumno por medio de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. Estos indicadores, descritos con anterioridad, se van a manifestar de manera diferente en cada persona, por lo que va a ser distinto en cantidad y la variedad.
- **La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** Ante un desequilibrio sistémico provocado por un estresor la persona se ve obligada a actuar para restaurar el equilibrio. Este afrontamiento es un proceso cambiante donde el individuo hará uso de estrategias defensivas u otras que ayuden a resolver el problema, dependiendo de la situación a la que se enfrente. Por lo tanto, se hará uso de estrategias como la habilidad asertiva, la religiosidad, el humor, entre otras.

En este sentido para Barraza, (2008), el estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- **Primero:** el alumno se ve sometido en un contexto escolar a demandas que son consideradas estresores (input).
- **Segundo:** esos estresores provocan un desequilibrio que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- **Tercero:** ese desequilibrio lleva al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio (p.279).

2.3.2.1. Estresores académicos

En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, p. 4).

En el sistema educativo actual en el que los estudiantes son constantemente evaluados para superar niveles de educación, provoca estados de tensión y frustración, por las exigencias académicas implícitas en su preparación, así también como la proximidad y el fracaso experimentado en los exámenes, la sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad y tiempo limitado para hacer los trabajos evaluados, elementos que se pueden sumar a la lista de posibles estresores del estrés académico (Zuley, 2012).

Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen y recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico, y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior.

Tabla 2. Estresores del estrés académico

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)

Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente Barraza (2010)

Como se puede observar en estos listados, la mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación (competitividad grupal), puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

Complementando a los estresores mencionados, el autor Barraza, (2010) citado en Loayza (2020), examinó que el entorno puede ser considerado estresor tras la valoración del sujeto cuando existe una interacción entre el entorno y la persona, donde el entorno presenta ciertos estímulos que generan estrés en el alumno. Este autor propone seis tipos de entornos estresores en el alumno:

- **Entornos exageradamente demandantes:** este entorno se caracteriza por ser altamente demandante, ya que el alumno se enfrenta ante una gran cantidad de trabajos, exámenes y prácticas que puede ser peligroso para el estudiante puesto que, en lugar de activarlo e incrementar el aprendizaje lo conduzca al bloqueo e inhibición de la acción.
- **Entornos con demandas novedosas:** este tipo de entorno presenta demandas nuevas para la persona, por lo que al ser estímulos presentados por primera vez pueden generar estrés en el alumno a causa de no contar con estrategias para afrontarlos.
- **Entornos altamente impredecibles en las demandas:** en este entorno no existe un orden del avance por lo que se basa en la improvisación, el estado de ánimo del docente o su ocurrencia en el progreso de los temas, por lo que hace que cada demanda se constituya un potencial estresor, a causa de la falta de orden.
- **Entornos escasamente controlables en sus demandas:** en este tipo de entornos los estudiantes no pueden controlar su proceso de aprendizaje o evaluación, ya que el docente no brinda información sobre el puntaje para la evaluación. Esta falta de información puede ser valorada, por el estudiante, como altamente estresantes.
- **Entornos con demandas de alta duración:** en este entorno se presentan demandas que se prolongan por un tiempo largo, sin cambio alguno, como entregar 4 resúmenes de libros y un control de lectura donde se realice mapas conceptuales de cada libro, por semana durante todo el semestre.
- **Entornos con demandas de elevada intensidad:** en este entorno se presenta situaciones donde requieren mayores acciones por parte del alumno, donde puede existir que no haya experiencia previa por parte de los alumnos para realizar algunas de las actividades. Este tipo de demandas pueden generar estrés dado que requieren mayor tiempo y experiencia por parte del estudiante.

2.3.2.2. Reacciones del estrés académico

A partir de la revisión de las investigaciones que se realizaron sobre el estrés académico, Barraza considera la clasificación que indica Rossi (2001, citado en Barraza, 2005) y distingue en tres tipos principales de efectos y/o síntomas: en el plano comportamental,

psicológico y físico, resultando estos tres efectos, para la teoría que plantea Barraza, como los indicadores del estrés académico.

Tabla 3. Reacciones del estrés académico

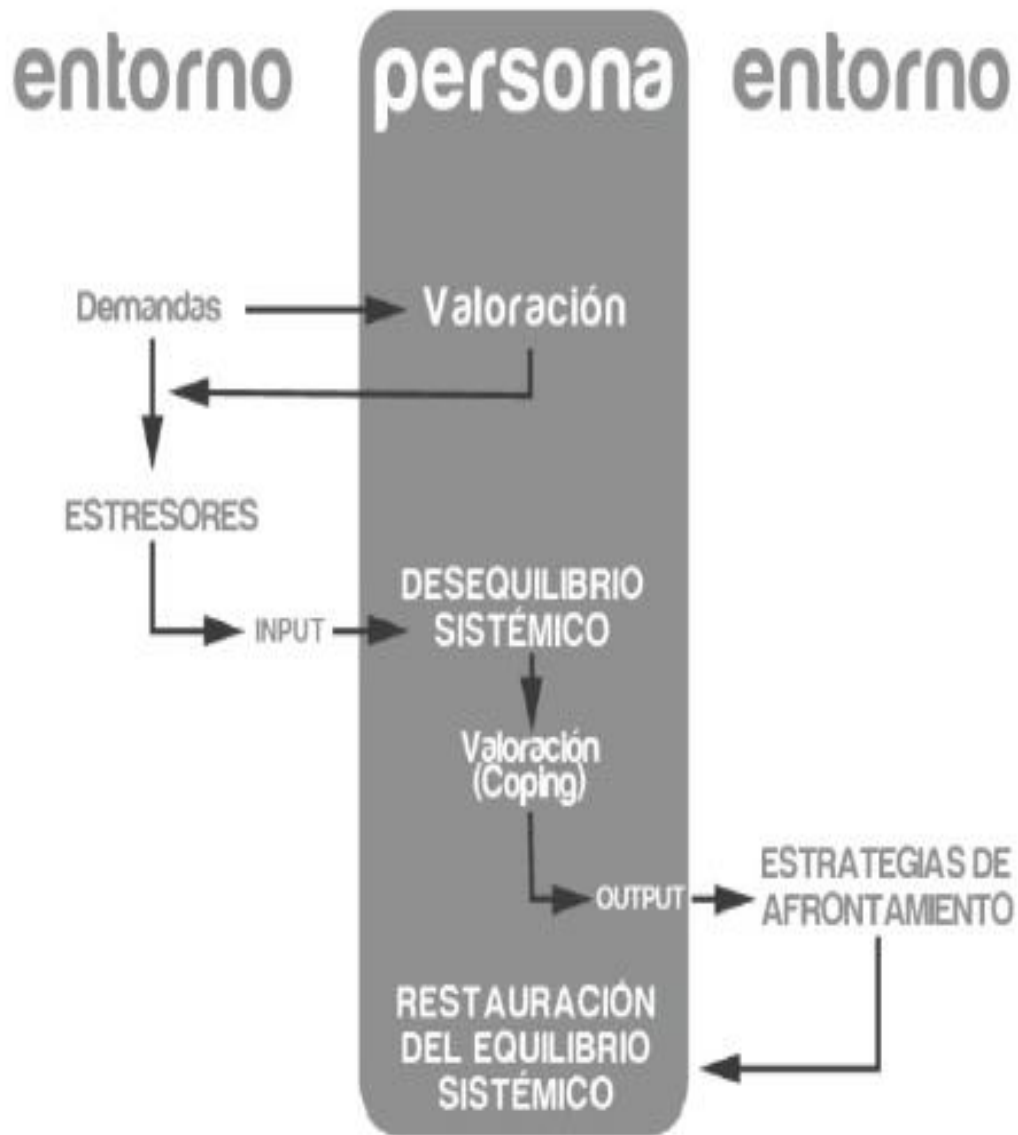
Síntomas	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Insomnio • Problemas digestivos • Fatiga crónica • Sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Desconcentración • Bloqueo mental • Problemas de memoria • Ansiedad • Depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	<ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo de las clases • Desgano para realizar las labores académicas • Aislamiento, etc.

Fuente Barra (2008)

“Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274).

Por último, para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico, Barraza, (2006), la acompaña con su respectiva representación gráfica. Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico

Gráfico 2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico



Barraza, A. (2006), op.cit. p.114.

La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración.

- El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias.
- Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de las personas.
- Si la persona considera que las demandas desbordan sus recursos, la persona las valora como estresores.
- Estos estresores constituyen el input que ingresa al sistema provocando un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno.
- El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la situación estresante, lo que determina la mejor manera de enfrentar la situación.
- El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.
- En el caso de ser exitosas, el sistema recupera el equilibrio sistémico una vez aplicadas dichas estrategias de afrontamiento. Pero si por el contrario estas estrategias fracasan, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, se explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno.

2.4. Estrés académico y estrategias de afrontamiento

De acuerdo a Lazarus y Folkman, (1986), la persona experimentará malestar dependiendo de la evaluación que realice del estresor. Si el estudiante cree que las demandas del entorno superan sus capacidades para afrontarlo, percibirá la situación como amenazante presentando mayores niveles de estrés. Los estudios de (García et al. 2012) y los de (Pozos et al. 2015) señalan que la exposición de trabajos, la falta de tiempo, la sobrecarga académica, los exámenes y la participación en clase son las principales fuentes de estrés en el ámbito académico.

El afrontamiento tiene varios procesos, es decir, que se desarrolla en diferentes etapas. Se pueden establecer tres aspectos principales desde la conceptualización del afrontamiento como proceso (Lazarus y Folkman, 1986 citado en Martínez et al., 2005):

- **Observación:** hace alusión aquellas observaciones y valoraciones que tienen relación con aquello que el sujeto realmente piensa o hace
- **Contexto específico:** aquello que el sujeto piensa o hace es analizado dentro de un determinado contexto
- **Proceso de pensamiento:** se lo define como un cambio en los pensamientos y actos del sujeto a medida que la interacción se va desarrollando.

La persona se ve envuelta en una serie de situaciones estresantes día atrás día por las dificultades, exigencias y demandas de la sociedad, pero no todas las personas lo viven de la misma manera y esto depende de las diferentes estrategias que uno pone a prueba para resolver los problemas y demandas del entorno.

En el ámbito académico, se ha observado que las estrategias de afrontamiento aproximativas utilizadas por los estudiantes universitarios, resultan ser más adaptativas en comparación a las estrategias de tipo evitativo; para dar respuesta a las exigencias que dicho contexto presenta Contreras et al., (2012), observaron en su estudio que los alumnos que presentaban niveles altos en pensamiento constructivo recurrían en mayor medida a las estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución de problemas. En ese tipo de pensamiento el alumno percibe las situaciones académicas como retos, considerando que posee los recursos necesarios para resolverlas. En contraposición, los alumnos que poseían bajos niveles de pensamiento constructivo se orientaban a estrategias improductivas para el ámbito académico, asociadas a la baja autoestima, falta de afrontamiento emocional e incapacidad para sobreponerse.

2.5. Hábito

2.5.1. Definición

En cuanto a la definición de Hábito se puede decir que es una “costumbre o disposición adquirida por actos repetidos” (Martínez et al., 2003).

Según Ñaca, (2016), los hábitos son adquiridos, alguien tiene que iniciarlos y luego se van enriqueciendo con la perseverancia y el esfuerzo personal hasta llegar a automatizarlos por medio de la repetición constante. Entonces se podrían definir los hábitos de estudio

como una serie de hábitos, técnicas o etapas que ayudan a la asimilación y al recuerdo de cualquier materia (p.24).

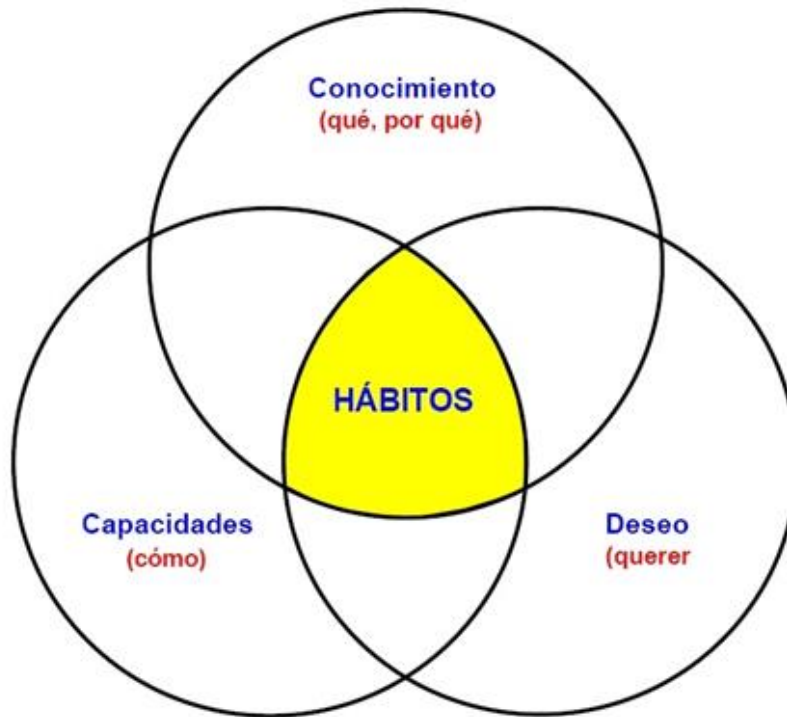
De acuerdo a Vicuña, (1998), citando a Hull afirma que un hábito: Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en jerarquías de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria.

El hábito es una práctica habitual de cada persona, es un acto, costumbre o acción que se realiza un sin fin de veces, propias del ser humano y que son adaptadas al entorno que lo rodea. Por ejemplo, son hábitos, el cepillarse los dientes antes de dormir, el tomar una taza de café caliente por las mañanas, desayunar con pan recién horneado, saludar a los compañeros, llegar tarde a la universidad, comer mucha comida chatarra o llegar a temprano a trabajar, los hábitos en las personas pueden ser buenos o malos, pero están presentes en todo momento de nuestras vidas.

2.5.2. Trilogía de los hábitos

Covey, (1989), define el hábito como una intersección de conocimiento, capacidad y deseo. El conocimiento es el paradigma teórico, el qué hacer y el por qué; la capacidad es el cómo hacer. Y el deseo es la motivación, el querer hacer. De estos tres elementos, la motivación es la que facilitará y la que más influencia tendrá en la formación de un hábito. La lectura no es la excepción, la eficacia de esta se logra junto con la adquisición de un hábito. Para convertir algo en un hábito se requiere de éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es imprescindible referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la cohesión e interacción que debe existir en cada uno de él.

Gráfico 3. Trilogía de los hábitos



Fuente: Covey, (1989)

2.6. Hábitos de estudio

2.6.1. Definición

Los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo (Hernández et al., 2012, p. 72).

De acuerdo a Valentín, (1997), refiere “Los hábitos de estudio, se encuentran relacionadas con los métodos de enseñanza; pues en múltiples ocasiones los métodos se asocian al empleo de técnicas de estudio por parte del estudiante, y estas pueden revelarse totalmente ineficaces” (p. 85).

De acuerdo a Ñaca, (2016), los hábitos de estudio son habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición constante de actos iguales o semejantes en el quehacer educativo, practicados por los estudiantes para conocer, comprender y aplicar nuevos contenidos; la operacionalización de estos hábitos se realiza a través de técnicas de estudio (p.23).

Los alumnos que estudian efectiva y eficientemente demuestran que han desarrollado métodos de aprendizaje que ayudan a la adquisición, retención y aplicación del conocimiento, de los hechos y la información derivados; de los libros de texto, discusiones en clase sobre el tema, lecturas, materias que se toman como fuente. Por medio de la práctica y la costumbre en la realización de las tareas escolares estos se hacen habituales (Kelly, 1997, p. 312).

De acuerdo a Vicuña (1998), Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no dependen del ensayo error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.” Vicuña plantea como aspectos esenciales de los hábitos de estudio, la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad (p.68)

Por lo tanto, los hábitos de estudio son actos adquiridos por la experiencia, practicados, rutinarios y automatizados. Los buenos hábitos de estudio si son practicados por los jóvenes serán la clave del éxito de toda su vida académica y/o universitaria.

2.6.2. Importancia de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio brindan la posibilidad al estudiante de obtener buenos resultados académicos, ya que ayuda a dar solución a malos hábitos como: Largas sesiones de estudio justo el día antes de las evaluaciones, con lo que se logra la retención de la información

por un corto período de tiempo, teniendo así que realizar sesiones de estudio posteriores. Estudiar momentos inmediatos al examen genera problemas a la hora de responder la evaluación, ya que no muestran seguridad o no se está seguro de lo que se ha estudiado, confunden definiciones, acontecimientos, lo cual se da al cerebro para fijar la información estudiada y trae como consecuencia bajas calificaciones y un bajo rendimiento (Ñaca, 2016, p. 24).

De acuerdo a Covey, (1989) refiere que el “hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje; el estudio es una vertiente del proceso de crecimiento personal que supone desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad; para ello se requiere que éstos respondan a las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los estudiantes,

La importancia de los hábitos de estudio en el ámbito educativo es indispensable y se ha tratado de investigar, de esta manera se ha encontrado que existe una relación asociada al éxito académico y a la práctica de diversos métodos como y técnicas de estudio (Dunn, 1975).

Los hábitos de estudio positivos como: la organización de los apuntes, un ambiente adecuado para estudiar, la iluminación del área de estudio, alimentarse bien, descansar de vez en cuando, promueven en los jóvenes un hábito en el desarrollo cognitivo, atención, concentración, así como la capacidad de aprender con menor dificultad nuevos contenidos y a mejorar la calidad académica y desarrollar en el joven seguridad, confianza y control de sus potencialidades.

2.6.3. Factores que intervienen en los hábitos de estudio

Son tres tipos de factores que se deben tener en cuenta para la formación de hábitos de estudio: personales o psicofísicos, ambientales e instrumentales.

2.6.3. 1. Factores personales o psicológicos.

La actitud positiva y el deseo, así como la disciplina, la persistente organización personal, saber manejar el tiempo, encontrarse bien física y mentalmente ayuda enormemente al estudio, estos aspectos muchas veces no están bajo control, pero sí pueden ser mejorados

con actividad física, horas de sueño suficientes, relajación y alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos (Villanueva, 2015).

2.6.3.2. Los factores ambientales

Los factores ambientales inciden directamente en la formación de hábitos de estudio, siendo los principales en disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden. Se debe contar con mobiliario adecuado, una mesa de trabajo amplia, silla con respaldo firme que facilite una postura erguida y una estantería cercana para que se disponga rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta, también es necesario colocar el horario, fecha de exámenes, trabajos, avisos y otros, relacionados con el estudio (Soto, 2004).

Asimismo, el estudiante debe manejar adecuadamente su tiempo y separar las horas semanales que necesita para estudiar. Sin embargo, cada persona tiene diferentes funciones que realizar en su vida, por lo tanto, tiene que estar consciente de su situación (Ellis, 1993).

2.6.3.3. Las condiciones instrumentales convencionales

Las condiciones instrumentales se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar, incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto constituye la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de esta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno; todo esto significa acción, el hacer cosas; es el concepto básico relacionado al éxito en el estudio (Homa, 2001).

2.6.4. Condiciones básicas para el desarrollo de hábitos de estudio

2.6.4.1. Ambiente de estudio

De acuerdo a Borda y Pinzón, (1995), refirió que "el ambiente de estudio está constituido por aspectos físicos y psicológicos que rodean a una persona. El estudiante se encuentra en permanente interacción con el medio captando los estímulos, reaccionando y proyectando su acción" (p. 68).

2.6.4.2. Aprendizaje y modificación de hábitos de estudio

El aprendizaje de hábitos de estudio, consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente (Maddox, 1979, citado por Vildoso, 2003, p. 24).

Belaunde, (1994), afirmó que otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que se debe considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado, motivado por los docentes y familiares. Finalmente, para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio.

Por consiguiente, para que los jóvenes desarrollen y concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual, gracias a un entrenamiento progresivo.

2.7. Elementos de los hábitos de estudio

Vicuña, (1999) afirma que los elementos de los hábitos de estudio son los siguientes:

2.7.1. Formas de Estudio (Subrayado)

Subrayar la parte más importante del temario es una de las técnicas de estudio más sencillas y conocidas. Se trata simplemente de destacar las partes más significativas del texto usando distintos colores. Lo ideal es hacer primero una lectura comprensiva y subrayar lo más notable para, posteriormente, proceder al estudio.

2.7.2. Resolución de Tareas

Para resolver las tareas o trabajos de investigación que realiza el estudiante se consideran las siguientes acciones como: búsqueda de libros, revistas, internet, etc. Averiguando el significado de las palabras que no se conoce.

2.7.3. Preparación de Exámenes

Para prepararse adecuadamente para un examen es necesario contar con tiempo suficiente, eso es lo primero, donde se dedica tiempo a trabajar el material (leer, subrayar, resumir o esquematizar) y tiempo para memorizar. A su vez, es muy importante repasar la

información estudiada. El repaso hay que hacerlo durante el proceso de estudio. A ello hay que sumar actividades de ocio saludable, no por estar más tiempo estudiando vamos a rendir mejor, lo prioritario es la calidad del tiempo dedicado, no la cantidad. Será fundamental tener regulados los horarios de sueño y alimentarse de manera equilibrada.

2.7.4. Forma de escuchar la clase

Según la atención que prestemos durante la comunicación en las clases, nos podemos encontrar con diferentes tipos de escucha. Los tipos de escucha más importantes son:

- **Escucha apreciativa**, es aquella mediante la cual escuchamos sin prestar atención, de manera relajada, buscando placer o inspiración, oímos por entretenimiento, no prestamos atención.
- **Escucha selectiva**, es aquella que se practica cuando escuchamos seleccionando la información que nos interesa, escuchamos algunos puntos del mensaje del comunicado, dejando el resto de lado, prestamos atención tan sólo a una parte del mensaje, aquella que se considera más importante para nosotros.
- **Escucha discernitiva**, es aquella a través de la cual escuchamos el mensaje completo y determinamos los detalles más relevantes, nos centramos en el fondo y no en la forma.
- **Escucha analítica**, es aquella por la que escuchamos el orden y el sentido de la información para entender la relación entre las ideas, reflexionando sobre el mensaje. Buscamos la información concreta en el comunicado del emisor, separando dicha información de las emociones, comprendemos el contenido conceptual y su interrelación, analizamos la comunicación y examinamos si las conclusiones son lógicas y correctas, realizamos preguntas a nuestro interlocutor para descubrir los motivos subyacentes del mensaje.
- **Escucha sintetizada**, es aquella mediante la cual tomamos la iniciativa de la comunicación hacia nuestros objetivos, a través de la escucha se dirige la conversación para lograr la información o un comportamiento de nuestro interlocutor deseado, realizamos afirmaciones o preguntas dirigidas para que conteste con sus ideas.

- **Escucha empática**, es aquella por la que escuchamos poniéndonos en el lugar de nuestro interlocutor, asimilamos las palabras y llegamos a lo que hay detrás de ellas, oímos con la intención de comprender sus sentimientos, apreciamos el punto de vista de la otra persona, mediante la escucha empática interpretamos el mensaje a través del mundo del emisor.
- **Escucha activa**, es aquella que representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido. Significa escuchar con atención y concentración, centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, entender el mensaje y demostrarle a nuestro interlocutor que se siente bien interpretado.

De todo lo mencionado arriba la escucha activa es la más completa e importante. Incorpora todos los elementos de la escucha empática y analítica, así como variables de la escucha sintetizada y discernitiva.

2.7.5. Acompañamiento al estudio

Considera las acciones que el estudiante realiza durante el estudio, es decir escuchar música, tener la compañía de la TV, aceptar interrupciones de parte de sus familiares, aceptar interrupciones de las visitas (amigos), aceptar interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.) o estudiar en la tranquilidad y el silencio.

2.8. Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio

Para el presente estudio se realiza una búsqueda de referentes teóricos con fundamento en las variables de análisis: Estrés Académico y Hábitos de Estudio, del cual se elabora, organiza y contrasta la información de tal forma que la indagación recabada sirva como marco referencial para consolidar el trabajo de investigación.

Una investigación de Estrés académico y Hábitos de estudio, tuvo como objetivo determinar si existe una relación significativa entre los estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. El enfoque fue cuantitativo; el diseño fue no experimental

y de corte transversal y diseño correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (Inventario SISCO SV-21) y el Inventario Hábitos de Estudio CASM-85. La muestra estuvo conformada por 354 estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. Los resultados obtenidos, señalaron que el estrés académico presenta una relación negativa ($\rho = -0.73$) y altamente significativa ($p = 0.000$; $p < 0.01$) es decir, a mayor presencia de estrés académico existe un menor manejo o uso de los hábitos de estudio (Cárdenas y Apaza, 2022)

Según Quispe y Ramos, (2019), analizaron Estrés Académico y Hábitos de Estudio, tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; así mismo 101 que pertenecen al sexo femenino y 51 al sexo masculino, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, teniendo como resultado que existe una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio.

De acuerdo a Owoyele, (2015), en su investigación titulada Estrés, hábitos de estudio y desempeño académico de los estudiantes en las escuelas de secundaria de Ogunstate, tuvo como objetivo conocer la correlación entre la cantidad de estrés percibido de un estudiante y el hábito de estudio y su relación con el rendimiento académico. La población fue de 160 escolares, la muestra fue censal. Se usó como instrumento la Escala de estrés percibido con un coeficiente de confiabilidad de 0,92 y el Inventario de hábitos de estudio (SHI) con un índice de coeficiente de confiabilidad de 0,83 y los puntajes promedio de los participantes en sus últimos exámenes finales. Se concluye que existe relación positiva entre las variables de estudio 0,37 afirmando que el estrés y los hábitos contribuyen en la predicción del rendimiento académico. Por lo tanto, se recomienda que todos los estudiantes, independientemente de su género y nivel educativo, estén expuestos a las

habilidades de manejo del estrés y se les aliente a adoptar buenos hábitos de estudio para mejorar su rendimiento académico.

Según Rosales, (2016), en su investigación Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima Sur, tuvo como objetivo establecer la relación que entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes de ambos sexos entre los 16 y 18 años. El diseño de investigación es correlacional, tipo no experimental transversal. Los instrumentos empleados fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación de 0.285 estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La dimensión clases presenta 0,325 el nivel más alto de correlación con el estrés académico. El periodo de estudios establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del tercer año tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que tienen mejores Hábitos de estudio.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de Investigación

La presente investigación asume el enfoque mixto ya que tiene como objetivo medir la frecuencia de las variables Estrés Académico y Hábitos de Estudio en los jóvenes. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Tipo y diseño de investigación

3.2.1. Tipo de investigación

El estudio responde a una investigación descriptivo – correlacional, porque propone describir las variables y ver en qué medida la variable Estrés Académico tiene relación con la variable Hábitos de Estudio en los jóvenes. El tipo de estudio descriptivo mide y evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir (Hernández et al., 2014, p. 71).

El tipo de estudio correlacional tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular (Hernández et al., 2014, p. 93).

3.2.3. Diseño de investigación

La investigación asume el diseño no experimental, porque no tiene la intención de intervenir o manipular las variables durante el proceso de la investigación, ya que se observará la relación de las variables tal y como se da en su contexto natural en un momento determinado. “Es decir, se trata de una investigación donde no se hace variar intencionalmente las variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es

observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos”. (Hernández et al., 2010).

Dentro de los diseños no experimentales esta los transeccionales, este será el tipo de diseño no experimental, que asumirá la investigación, ya que los datos serán recolectados en un solo tiempo. Este tipo de diseño no experimental es entendido como donde se “[...] recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (Hernández et al., 2010).

3.3. Definición de las variables

3.3.1. Variables

(V1) Variable Uno

Estrés académico

(V2) Variable Dos

Hábitos de estudio

3.3.2. Definición de variables

- **Estrés académico**

El Estrés Académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos, cuando el sujeto se enfrenta a demandas consideradas estresores (input), luego cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático manifestándose mediante síntomas (indicadores de desequilibrio) y finalmente este desequilibrio sistemático lleva al sujeto a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistemático (Barraza, 2007).

- **Hábitos de estudio**

El Hábito de Estudio es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, practicadas por el estudiante y realizadas a través de la técnica de estudio, la organización y el tiempo (Vicuña, 1998, p. 3).

3.4. Operacionalización de las variables

- Estrés Académico

Variable	Dimensión	Indicadores	Medidor	Técnica e Instrumento
Estrés académico	Experimentar Estrés Académico	Experimentar momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre.	Dicotómico <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Estrés Académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías
	Percepción del Nivel de Estrés Académico	Percepción del nivel de preocupación o nerviosismo.	Escala Likert de 1-5 <ul style="list-style-type: none"> • 1 como poco • 5 como mucho. 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Estrés Académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías
	Frecuencia de la presencia de los estímulos Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competitividad grupal • Sobre carga de tareas • Personalidad y carácter del profesor • Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, fichas de trabajo de investigación) • Tipo de trabajo que se pide (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) • No entender temas que se abordaron • Participación en clase (responde a preguntas, exposiciones) • Tiempo limitado para hacer trabajos 	Escala Likert de 1-5 <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Alguna Vez • Casi Siempre • Siempre 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Estrés Académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías
	Frecuencia de la presencia de las reacciones:	FÍSICOS <ul style="list-style-type: none"> • Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas) • Fatiga crónica (cansancio permanente) • Dolores de cabeza o migrañas • Problemas de digestión o dolor abdominal o diarrea • Rascarse, morderse las uñas, frotarse 	Escala Likert de 1-5 <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Estrés Académico SISCO

	<ul style="list-style-type: none"> • Conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia o mayor necesidad de dormir <p>PSICOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) • Sentimientos de presión y tristeza (decaído) • Ansiedad, angustia o desesperación • Problemas de concentración • Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad <p>COMPORTAMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conflictos o tendencias a polemizar o discutir • Aislamiento de los demás • Desgano para realizar labores académicas • Aumento o reducción de consumo de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Alguna Vez • Casi Siempre • Siempre 	elaborado por Arturo Barraza Macías
	Frecuencia del manejo de estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad asertiva (defender tus ideas y sentimientos sin dañar a otros) • Elaboración de un plan y ejecución de las tareas • Elogios a si mismo • La religiosidad (orar o asistir a misa) • Búsqueda de información sobre la situación • Conversar acerca de la situación que le preocupa 	Escala Likert de 1-5 <ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Alguna Vez • Casi Siempre • Siempre 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Estrés Académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías

• **Hábitos de estudio**

Variable	Dimensión	Indicadores	Medidor	Técnica e Instrumento
	Área I Frecuencia ¿Cómo se considera usted?	<ul style="list-style-type: none"> • Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos importantes. • Subrayo las palabras cuyo significado no sé. • Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo. • Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé. • Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. • Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido. 	Dicotómico <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	Cuestionario sociodemográfico Inventario de Hábitos de Estudio

Hábitos de estudio		<ul style="list-style-type: none"> • Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria • Trato de memorizar todo lo que estudio • Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas. • Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar. • Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados. 		CAMS – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.
	Área II Frecuencia ¿Cómo hace usted sus tareas?	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio solo para los exámenes. • Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro. • Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido. • Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado. • Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que la comprensión del tema. • En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. • Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea. • Dejo para el último momento de la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado. • Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. • Cuando no puedo resolver una tarea meda rabia o mucha cólera y ya no lo hago. • Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles. 	Dicotómico <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Cuestionario sociodemográfico</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio CAMS – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.</p>
	Área III Frecuencia ¿Cómo prepara sus exámenes?	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio por lo menos dos horas todos los días. • Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar. • Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes • Me pongo a estudiar el mismo día del examen. • Repaso momentos antes del examen. • Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema. • Confió en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen. • Confió en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara. 	Dicotómico <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Cuestionario sociodemográfico</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio CAMS – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. • Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema. 		
	<p>Área IV Frecuencia ¿Cómo escucha usted su clase?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor. • Solo tomo apuntes de las cosas más importantes • Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes. • Cuando el profesor usa alguna palabra nueva • Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a las clases. • Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas. • Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo • Cuando no puedo tomar notas de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo • Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto. • Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases. • Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida. • Durante las clases me gustaría dormir o irme de clase. 	<p>Dicotómico</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Cuestionario sociodemográfico</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio CAMS – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.</p>
	<p>ÁreaV Frecuencia Qué acompaña sus momentos de estudio?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Requiero de música sea de radio o tocadiscos. • Requiero la compañía de la TV • Requiero de tranquilidad y de silencio • Requiero de algún alimento que como mientras estudio. • Requiero a mi familia: que hablen, ven TV o escuchan música. • Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. • Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo. 	<p>Dicotómico</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Cuestionario sociodemográfico</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio CAMS – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri.</p>

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

La población considerada, es la academia de artes escénicas Ajayu Flow de la ciudad de La Paz, que cuenta con 34 sujetos aproximadamente, entre Directora, profesores de danza y estudiantes.

3.5.2. Muestra

3.5.2.1. Tipo de muestra

La muestra que asume la presente investigación es por conveniencia, de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular. La elección de elementos, no depende de probabilidades sino de las causas relacionadas con las características de la investigación y la decisión del investigador (Hernández et al., 2010).

3.5.2.2. Criterios de selección y exclusión

De acuerdo a La Ley 342 de la juventud, (2013), el ser joven aplica a las jóvenes y los jóvenes comprendidos entre los 16 a 28 años de edad, estantes y habitantes del territorio del Estado Plurinacional de Bolivia y los lugares sometidos a su jurisdicción. Teniendo en cuenta la cita, para la investigación se siguieron los siguientes criterios de selección y exclusión.

Criterios de selección

- Sujetos que pertenecen a la academia de artes escénicas.
- Que cuentan con predisposición y tiempo a la investigación.
- Dentro de las edades de 18 a 28 años, que estén estudiando en la universidad.
- Sujetos con información completa.

Criterios de exclusión

- Sujetos que no pertenecen a la academia de artes escénicas.
- Aquellos que no cuentan con predisposición y tiempo a la investigación.

- Que no se encuentran entre las edades de 18 a 28 años, y no estudien en la universidad.
- Sujetos con información incompleta para la investigación.

3.5.2.3. Tamaño de la muestra

La presente investigación considero a 25 sujetos, mujeres y varones, entre 18 a 27 años de edad, miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz de la presente gestión.

3.6. Técnica e instrumento de la investigación

3.6.1. Técnicas

Se utilizó la técnica de entrevista estructurada para la recolección de información, mediante un cuestionario sociodemográfica, donde se extrajeron los datos de la edad, sexo, estado civil, situación laboral, número de hijos, personas con las que convive, en que trabaja, jornada laboral, en que universidad está estudiando, en qué carrera esta, año que cursa la universidad, malestar en el periodo universitario, malestar físico, psicológico o conductual, cuenta con un ambiente donde estudiar, cuanto tiempo utiliza para estudiar antes de un examen, con cuanto tiempo de anticipación realiza una tarea pendiente.

La entrevista estructurada es una técnica que brinda información valiosa para el estudio, en este tipo de encuentros el entrevistador realiza una serie de preguntas muy concretas y definidas con anterioridad al entrevistado, para así conocer las opiniones y criterios que tienen los sujetos de investigación.

El ambiente en el que se aplicó los instrumentos, fue designado por la directora de la academia. Se aplico los instrumentos de manera colectiva, donde se brindó información a los jóvenes del llenado de los instrumentos y el objetivo de los mismos. Por si necesitaran aclarar dudas o surgieran inconvenientes por parte de los jóvenes en el momento del llenado de los instrumentos.

Respecto a los materiales utilizados, se aplicaron fotocopias de los instrumentos de evaluación, y bolígrafos para su llenado.

En cuanto a los instrumentos aplicados, se siguió el siguiente orden: Se aplicó en primera instancia el Inventario SISCO de Estrés Académico, cada joven disponía entre 15 a 20 minutos para contestar a las preguntas del inventario, inmediatamente se aplicó el Inventario CAMS-85 de Hábitos de Estudio se disponían entre 15 a 20 minutos para responder a las preguntas del inventario. Posteriormente se aplicó la entrevista de los datos sociodemográficos, se utilizó el mismo cuestionario de preguntas para todos los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz.

3.6.2. Instrumentos

Para la presente investigación se utilizó los siguientes instrumentos:

3.6.2.1. Inventario SISCO de Estrés Académico

3.6.2.1.1. Características

El Inventario SISCO de Estrés Académico fue elaborado por Arturo Barraza Macías en el año 2007, de la cual se tomó la guía de adaptación peruana de Puescas et al. 2010.

3.6.2.1.2. Administración

El inventario se aplica de manera individual o colectiva y dura entre 10 y 15 minutos, el inventario SISCO establece los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante. Así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

3.6.2.1.3. Descripción de la estructura

Según el autor Barraza, (2008), este inventario tiene una estructura sistémico-procesuales del estrés académico, integrado por dos apartados y 33 ítems centrales, distribuidos de la forma siguiente:

- La pregunta número uno (primer apartado), es el ítem de filtro, planteado en términos dicotómicos (si-no), que sirve para determinar si el estudiante, se presenta como apto o no a contestar el inventario.

- La pregunta número dos (segundo apartado), considerado un ítem para responder en valores numéricos, tipo Likert (donde 1 es muy poco y 5 es mucho), identificando así el nivel de intensidad del estrés académico.
- La pregunta tres, compuesta por nueve ítems, en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, identificando así la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores para los estudiantes.
- La pregunta cuatro, compuesta por dieciséis ítems que, en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, para identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Y a su vez se divide en tres subdimensiones: físicas, psicológicas y comportamentales.
- La pregunta cinco, consta de seis ítems en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, que identifica la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos

Los valores categoriales a los que hacen referencia en la pregunta tres, cuatro y cinco son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre

3.6.2.1.4. Propiedades psicométricas

El inventario al ser construido reportó una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90. confirma su estructura tridimensional mediante el análisis factorial, que coincide con el modelo conceptual planteado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.

Estos ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, que fueron establecidas por medio del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

3.6.2.1.5. Clave de corrección

No se debe aceptar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario la prueba se excluye de la muestra.

Para determinar la validez de los resultados de cada cuestionario, y aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). Es decir, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 23 ítems de los 32 que lo componen, caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular. La

opción “otra” (especifique), que se ubica la final de cada pregunta solo se toma en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados lleno esa opción.

A cada respuesta se le asigna los siguientes valores

Valores Catoriales
NUNCA
RARA VEZ
ALGUNAS VECES
CASI SIEMPRE
SIEMPRE

Nota: Tomada del Inventario SISCO de estrés académico.

3.6.2.1.6. Interpretación e Información que proporciona

La calificación del cuestionario es de tipo sanativo por ser el cuestionario de tipo liker, obteniendo un puntaje bruto, que se obtiene de la suma de puntos según indica la escala, puntaje que es transformado en porcentaje, en correspondencia al puntaje bruto máximo que se obtiene de cada pregunta. A cada puntaje porcentual le corresponde a una categoría, según los baremos: en la interpretación de los resultados se utiliza dos baremos: uno de intensidad, para la pregunta número dos, y otro de frecuencia para el resto de las preguntas. A cada puntuación que va desde 0 a 100 %, se le asigna las siguientes categorías: Intensidad (bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto y alto), en cuanto a la Frecuencia se usa las categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

- **Interpretación general**

Es necesario obtener el índice general para esta forma de interpretación, para ello se toma en cuenta solo los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.

Se suma todos los puntos obtenidos, como variable individual o colectiva.

Se convierte el puntaje en %, por medio de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25 Obteniendo el porcentaje, se prosigue a interpretar con el baremo siguiente:

BAREMOS DEL NIVEL DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve.
34-66	Moderado
67-100	Profundo

Nota: Tomada del Inventario SISCO de estrés académico.

3.6.2.2. Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85

3.6.2.2.1. Características

El Inventario CASM – 85 de Hábitos de Estudio fue elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri el año 1985.

3.6.2.2.2. Administración

El inventario CASM-85, se aplica de manera Individual o colectiva y tiene una duración 15 a 20 minutos aproximadamente, con medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los alumnos de Educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

3.6.2.2.3. Estructura

Está constituido por 52 ítems de preguntas cerrado dicotómico, distribuidos en 5 áreas:

- **Área I** ¿Cómo estudia usted?, constituido por 11 ítems
Que es la forma de organizarse para estudiar (tomar apuntes de la clase, o repasos mediante lecturas o subrayados de palabras del texto que se lee).
- **Área II** ¿Cómo hace usted sus tareas?, constituido por 11 ítems
Que son las estrategias usadas para la resolución de las tareas (buscar, comprender el significado de palabras desconocidas, o procurar ejecutar las tareas en un tiempo determinado).
- **Área III** ¿Cómo prepara usted sus exámenes?, constituido por 11 ítems
Que es la manera de prepararse ante un examen (el tiempo que se invierte para estudiar).
- **Área IV** ¿Cómo escucha usted las clases?, cuenta con 12 ítems
Que es la forma en cómo el estudiante escucha durante las horas de clase (mantenerse atento o distraerse fácilmente en clases).

- **Área V** ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 7 ítems.

Que es la manera en cómo este estudia en casa (procurar reducir los elementos distractores durante los momentos de estudio como la música, conversaciones con los padres o amigos, entre otros).

3.6.2.2.4. Manual de aplicación

En el cual encontramos la información necesaria para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los Hábitos de Estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispersigráfico del Inventario, por áreas y para el puntaje total, así como el puntaje T, este baremo fue realizado por el autor en Lima Metropolitana.

3.6.2.2.5. Hoja de respuestas

Contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualquiera de las dos columnas, SIEMPRE o NUNCA, hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente.

En la prueba es necesario poner énfasis en el modo como debe de contestar el sujeto, se debe tener en cuenta que las respuestas deben ser según lo que el examinado realiza en la actualidad para estudiar, y no la forma como él cree debería o como lo hacen otras personas. Al borde de cada enunciado se encuentran dos círculos, en donde el sujeto marcara con una X en la columna de SIEMPRE o la de NUNCA.

Lo importante es que no deje ningún enunciado sin contestar.

3.6.2.2.6. Calificación

Las respuestas se califican dicotómicamente; uno (1) y cero (0); una vez que el sujeto haya terminado de contestar se califica el inventario colocando un punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que las consideramos como hábitos estudio apropiados, y con 0 a las respuestas por parte de los estudiantes de bajo rendimiento escolar, y que muestran hábitos no adecuados. Estos puntajes se deben colocar en la columna de Puntaje Directo (PD), para luego de eso realizar la sumatoria respectiva por área, y luego la suma total de la prueba; de ese modo, poder ubicar al estudiante en la categoría que le corresponde, según el baremo dispersigráfico.

La forma de calificación e interpretación del inventario es:

BAREMO							
PUNTUACIONES DIRECTAS							
CATEGORÍAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	PUNTAJE T
MUY POSITIVO	10-12	10	11	10-12	7-8	44-55	71-80
POSITIVO	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43	61-80
TENDENCIA (+)	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35	51-60
TENDENCIA (-)	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27	41-90
NEGATIVO	1-2	1-2	2-3	2-3	1-3	9-17	31-40
MUY NEGATIVO	0	0	0-1	0-1	0	0-8	20-30
AREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	

3.7. Validez y confiabilidad

Para comprobar la confiabilidad de los instrumentos en la población se aplicó el método de consistencia interna Alfa de Cronbach, se realizaron los cálculos utilizando el software SPSS V. 22 cuyos resultados se exponen a continuación:

- **Inventario SISCO de Estrés Académico**

Para el Inventario SISCO de Estrés Académico, elaborado por Arturo Barraza se obtuvo los siguientes datos:

		N	%
Casos	Validos	12	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Eliminación en listas según las variables del procedimiento

Análisis de Fiabilidad

Cronbach's Alpha	N° de Items
0,921	29

Alfa de Cronbach = **0,921**

El valor obtenido nos muestra que el Índice de consistencia interna del instrumento “*Estrés Académico*” tiene Fiabilidad siendo el valor obtenido del Alfa de Cronbach de 0,921 de consistencia Alta.

- **Inventario CASM-85 de hábitos de estudio**

Para el Inventario CASM.85 de Hábitos de Estudio, elaborado por Luis Alberto Vicuña se obtuvo los siguientes datos:

Resumen de Procesamiento de Casos

		N	%
Casos	Validos	12	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Eliminación en listas según las variables del procedimiento

Análisis de Fiabilidad

Cronbach's Alpha	N° de Items
0,880	52

Alfa de Cronbach = **0,880**

El valor obtenido nos muestra que el Índice de consistencia interna del instrumento “*Test de Hábitos de estudio*” tiene Fiabilidad al ser el valor obtenido del Alfa de Cronbach de 0,880 de consistencia Alta.

Para la aplicación de los Instrumentos de investigación se realizó una prueba piloto a 12 jóvenes de la escuela de danza New Style de la ciudad de La paz (que comparte las mismas características de la muestra que fue parte en la investigación). Pruebas que se aplicaron con el objeto de obtener la confiabilidad de cada instrumento.

Cabe indicar que para obtener la fiabilidad de los Instrumentos se calculó el coeficiente Alpha de Cronbach, que permite analizar la consistencia entre sí de los diferentes Ítems de cada instrumento, para el efecto se utilizó el sistema informativo SPSS 22, los resultados fueron los siguientes:

El Instrumento inventario SISCO de estrés académico muestra una confiabilidad muy alta, de 0,921, que indica que el Índice de consistencia interna del instrumento tiene Fiabilidad de consistencia Alta por lo que puede aplicarse a nuestro contexto.

El inventario CASM-85 de Hábitos de Estudio, instrumento que muestra una confiabilidad muy alta de 0,880, que indica que el Índice de consistencia interna del instrumento tiene Fiabilidad de consistencia Alta y que puede aplicarse a nuestro contexto.

3.8. Procedimiento

Para llevar a cabo la presente investigación, el procedimiento se dividió en cinco fases de trabajo de campo, lo cual permitió manejar y tener un control más efectivo sobre los factores y otras variables externas que puedan afectar el desarrollo de la investigación. El procedimiento que siguió la investigación es la siguiente:

- **Fase 1:** Se realizó una coordinación con la institución, una entrevista con la directora de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw, quien dio permiso de aplicar los instrumentos de la investigación.
- **Fase 2:** Para la aplicación de los Instrumentos de investigación se realizó una prueba piloto de forma voluntaria a 12 jóvenes de la escuela de danza New Style de la ciudad de La paz (que comparte las mismas características de la muestra que fue parte en la investigación). Pruebas que se aplicaron con el objeto de obtener la confiabilidad de cada instrumento, que indica que el índice de consistencia interna de los dos instrumentos tiene Fiabilidad de consistencia Alta y es aplicable a nuestro contexto.

- **Fase 3:** Se creó un clima de confianza entre el investigador y los sujetos de estudio, para luego realizar un proceso de sensibilización, donde se explicó los alcances de la investigación.
- **Fase 4:** Se procedió a la aplicación de los instrumentos; comenzando con el inventario SISCO de estrés académico, para continuar con el inventario CASM-85 de Hábitos de Estudio, para luego seguir con la entrevista en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw y para terminar se realizó un cierre después de todo el proceso de la investigación.
- **Fase 5:** Obtenido los datos de los instrumentos, se prosiguió con la tabulación de las respuestas para posteriormente someterlos al método estadístico y obtener los resultados correspondientes. Conseguido los resultados, se elaboraron gráficos y cuadros estadísticos en Excel y con la ayuda del programa informático SPSS (versión 22), obteniendo así los resultados para su interpretación

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

En este capítulo de la investigación se presentan e interpretan los resultados obtenidos tras los datos estadísticos recogidos, mediante el inventario SISCO de Estrés Académico y el inventario CASM-85 de Hábitos de Estudio.

En primer lugar, se ofrecen los resultados de análisis descriptivos que presentan los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw que conforman la muestra de estudio. La descripción inicia con los datos generales obtenidos con la entrevista.

4.2. Fase descriptiva

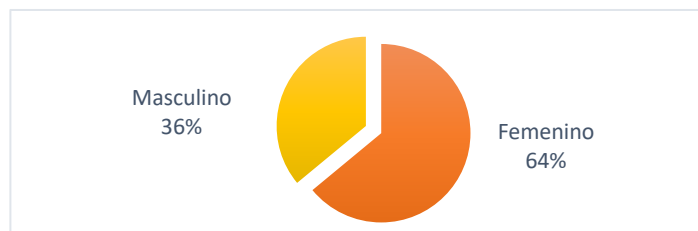
4.2.1. Entrevista- cuestionario sociodemográfico

Tabla 4. Sexo de la población

DATOS GENERALES: SEXO

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	FEMENINO	16	64%
	MASCULINO	9	36%
	TOTAL	25	100%

Gráfico del resultado 4: Sexo de la población

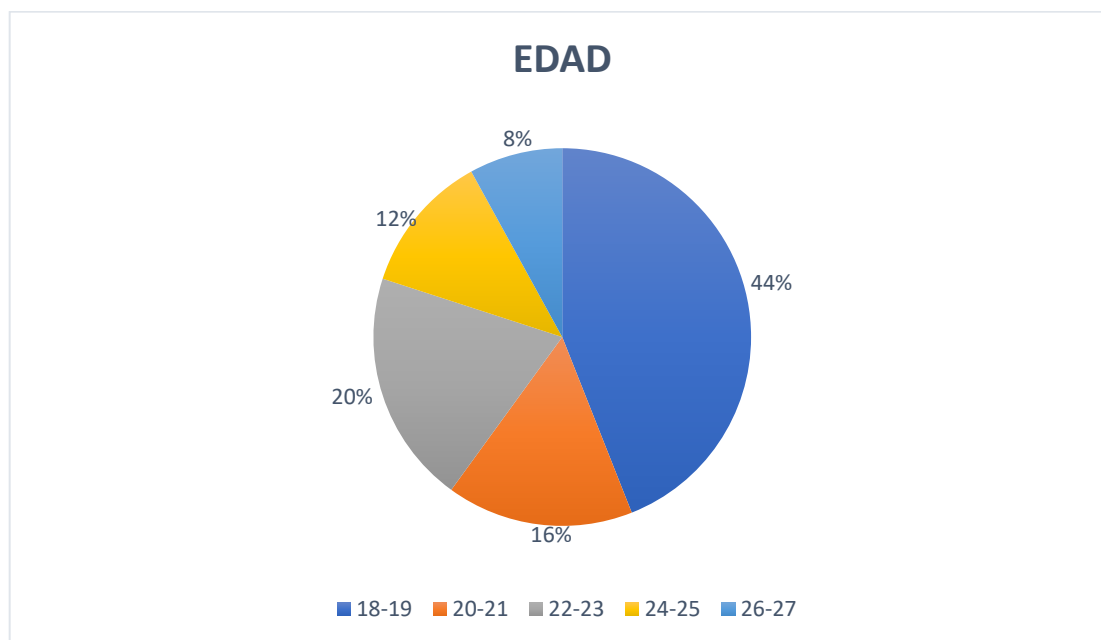


Del 100 % de los sujetos de la investigación, el 64% pertenece al sexo femenino, ya que en la academia hay más afluencia de aprender estilos de danza acordes a las estudiantes mujeres como waacking (estilo de danza creado en los clubes LGBT de Los Ángeles durante la era disco de los años 70. El estilo se hace típicamente con música disco de los 70 y se distingue principalmente por sus movimientos rotativos de los brazos, la postura y el énfasis en la expresividad que en su mayoría baila mujeres), y el 36% restante está conformado por hombres que realizan otros estilos de danza como breaking, hip hop y popping.

Tabla 5. Edad de la población

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	18-19	11	44%
	20-21	4	16%
	22-23	5	20%
	24-25	3	12%
	26-27	2	8%
	Total	25	100%

Gráfico del resultado 5. Edad de la población



Del 100 % de los sujetos de la investigación, el 44% presenta de 18 a 19 años de edad, el 16% está entre los 20 a 21 años, el 20% está entre los 22 a 23 años, el 12% está entre los 24-25 años, y el restante 8% tiene entre 26 a 27 años de edad, estos jóvenes comparten en la academia esa pasión por la danza, por aprender, disfrutar, relajarse, socializar con amigos y lograr objetivos planteados por la academia, como presentaciones en teatros, televisión, competencias nacionales e internacionales.

Tabla 6. Año en curso

AÑO QUE ESTÁ CURSANDO		Frecuencia	Porcentaje
Validos	PRIMER AÑO	14	56%
	SEGUNDO AÑO	9	36%
	TERCER AÑO	2	8%
	CUARTO AÑO	0	0%
	QUINTO AÑO	0	0%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 6: Año en curso



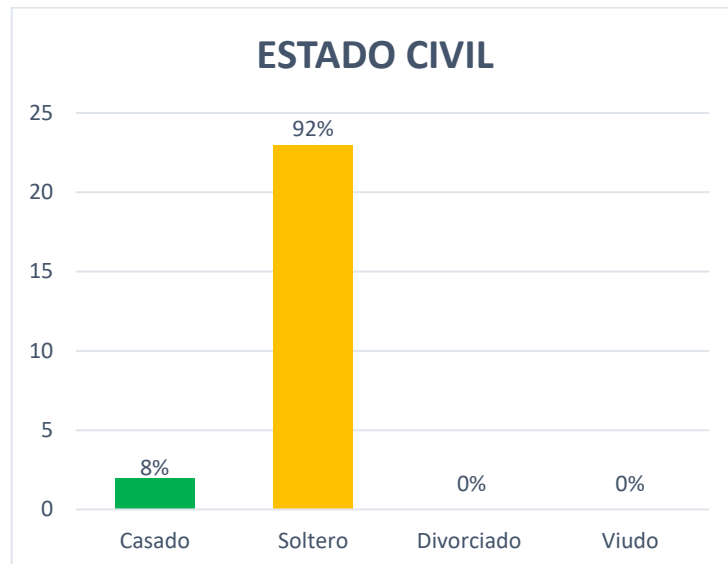
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 56 % está cursando el primer año en la universidad, que es un poco más de la mitad de la población, un 36% de la muestra estuvo conformado por jóvenes de segundo año y el restante 8% de los sujetos estuvo conformado por jóvenes de tercer año, los jóvenes están cursando los primeros años universitarios, lo cual conlleva nuevas experiencias, concentrarse en la carrera, dedicar tiempo al estudio, aumento de responsabilidades y mayor autonomía.

Tabla 7. Estado civil de la población

ESTADO CIVIL

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	CASADO	2	8%
	SOLTERO	23	92%
	DIVORCIADO	0	0%
	VIUDO	0	0%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 7. Estado civil



Del 100% de los sujetos de la investigación, un 92 % son solteros y no tienen compromiso con otras personas, están dedicados a sus estudios en la universidad y a las artes escénicas, un 8% son casados, que cuentan con apoyo de su pareja para incursionar en la danza y en sus estudios académicos, ya que estos a la vez se están preparando profesionalmente en la danza.

Tabla 8. Con quién vive

CON QUIÉN VIVE

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	PADRES	20	80%
	AMIGOS	0	0%
	SOLO	3	12%
	PAREJA	2	8%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 8. Con quién vive



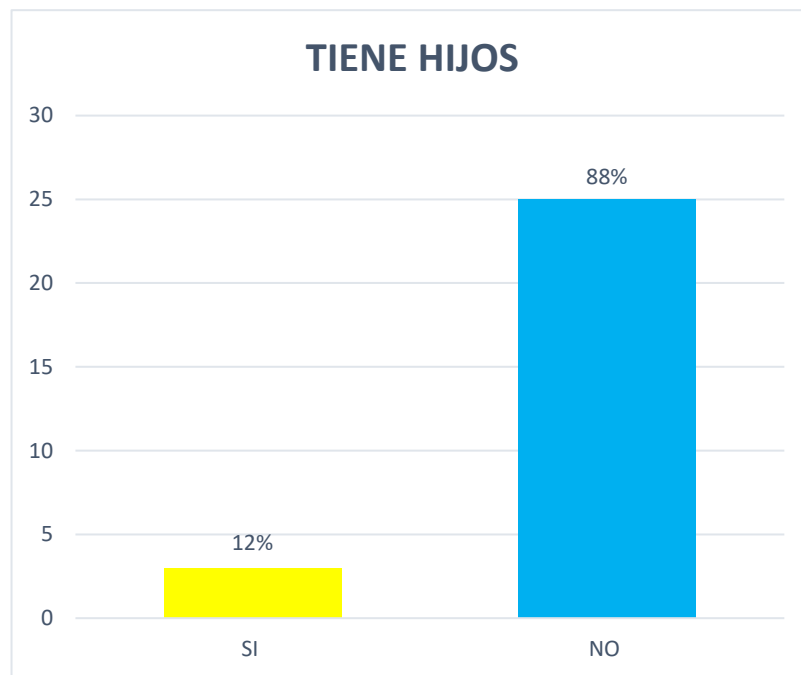
Del 100% de los sujetos de investigación, un 80 % viven con sus padres, ya que cuenta con la protección, tutela, cuidado y respaldo emocional por parte de su familia, un 12% viven solos, estos sujetos tomaron la decisión de independizarse de su familia y estar a cargo de su propia persona y el restante 8% vive con su pareja que inicia una nueva etapa en su vida.

Tabla 9. Tiene hijos

TIENE HIJOS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	SI	3	12%
	NO	22	88%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 9. Tiene hijos



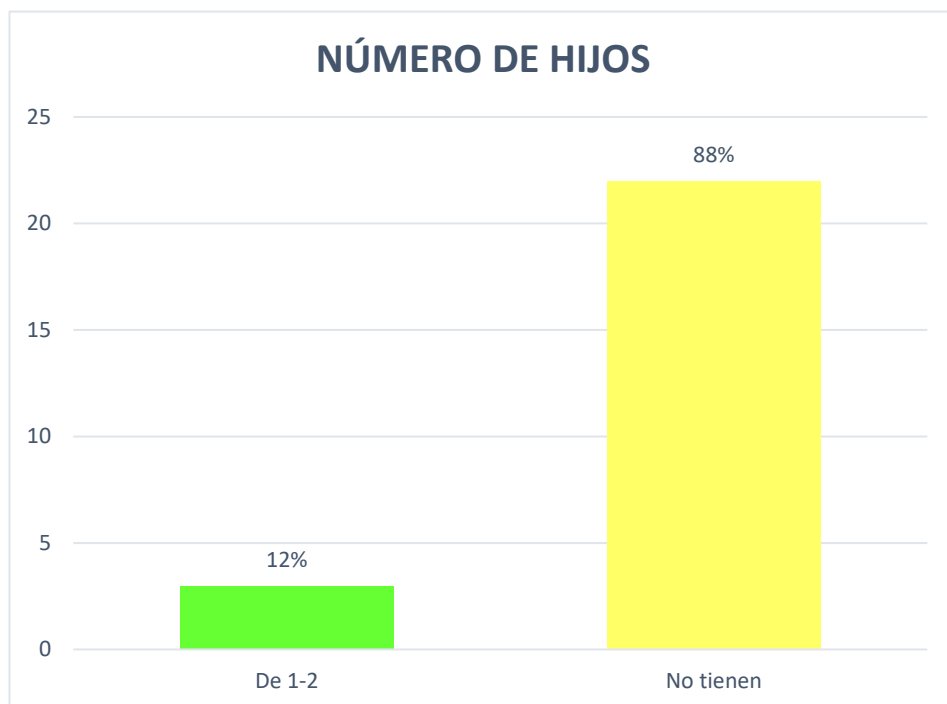
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 88 % no tiene hijos, es menos independiente, ya que dedica su tiempo para estudiar, pasar tiempo con los amigos, con la danza y cuentan con el apoyo de la familia y el restante 12% si tiene hijos, ya que están cursando una etapa más en su vida, cuentan con una estabilidad económica y emocional para hacerse cargo de un nuevo integrante en su nueva familia.

Tabla 10. Cuántos hijos tiene

CUÁNTOS HIJOS TIENE

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	DE 1-2	3	12%
	NO TIENEN	22	88%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 10. Cuántos hijos tiene



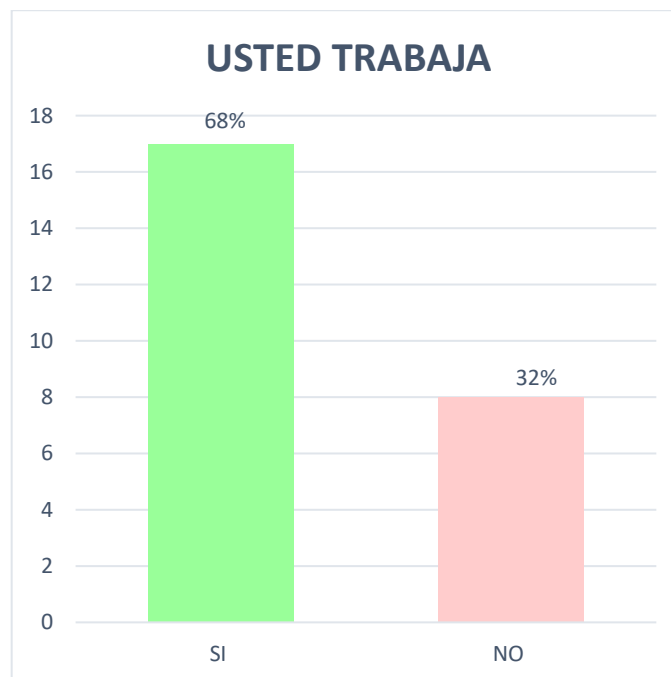
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 88 % de los jóvenes no tiene hijos, ya que dependen de los padres y están bajo su tutela y el restante 12% tiene un hijo por pareja, estas parejas no están en miras de tener otro hijo por mucho tiempo, por cuestiones de edad, sustento económico y estudios tanto en la universidad como en la danza.

Tabla 11. Usted trabaja

USTED TRABAJA

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	SI	17	68%
	NO	8	32%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 11. Usted trabaja



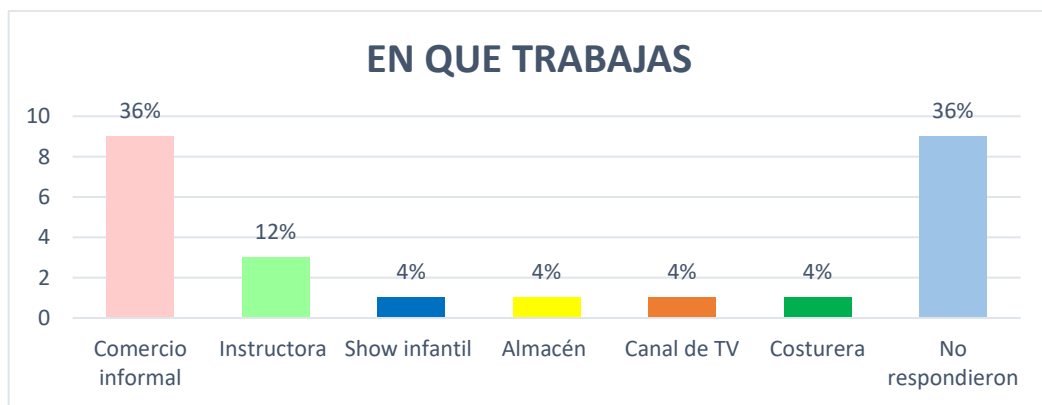
Del 100% de los sujetos de investigación, un 68 % si trabaja, para cubrir gastos de la universidad como el pago de la matrícula universitaria, libros, impresiones o fotocopias y gasto personales o de la academia de artes escénicas: como el pago de la mensualidad e indumentaria y el restante 32% de la muestra no trabaja, cuenta con el apoyo económico de la familia y depende de esta.

Tabla 12. En que trabaja

EN QUE TRABAJA

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	COMERCIO INFORMAL	9	36%
	INSTRUCTOR	3	12%
	SHOW INFANTIL	1	4%
	ALMACÉN	1	4%
	CANAL DE TV	1	4%
	COSTURERA	1	4%
	NO RESPONDIERON	9	36%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 12. En que trabajas



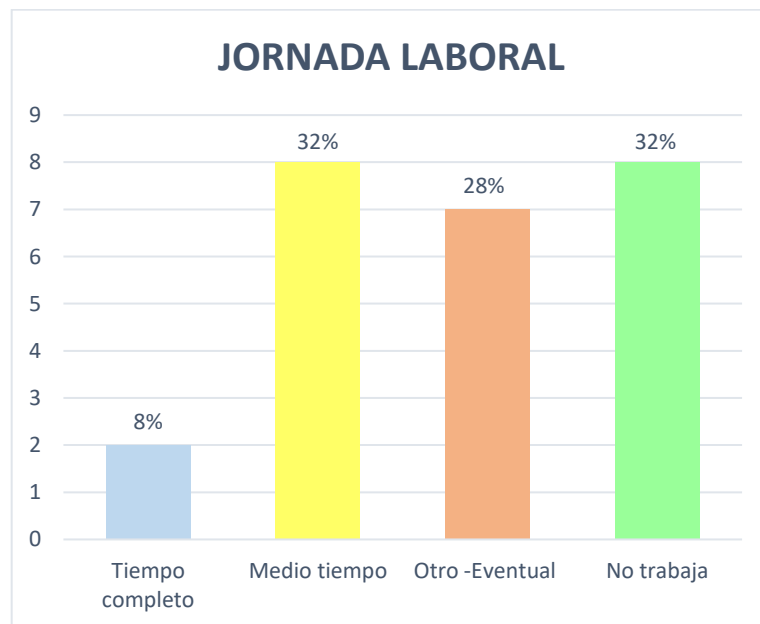
Del 100% de los sujetos de investigación, un 36 % trabaja en el comercio informal, dedicados a la venta de mercancías, servicio de alimentos, ropa y cosméticos, un 12% trabaja como instructora (a) de baile, aeróbicos y fitness, un 4% en shows infantiles haciendo acrobacias y animando, un 4% en almacenes reponiendo productos, haciendo inventario o llevando productos a otras zonas de la urbe, un 4% en el canal de televisión detrás de cámaras y en el sonido, un 4% trabaja en la costura tanto de confección de costuras rectas como manteles, cubrecamas o de diseño como camisas, faldas y pantalones de tela y el restante 36% no respondió.

Tabla 13. Jornada laboral

CUÁL ES SU JORNADA LABORAL

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	TIEMPO COMPLETO	2	8%
	MEDIO TIEMPO	8	32%
	EVENTUAL	7	28%
	NO TRABAJA	8	32%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 13. Jornada laboral



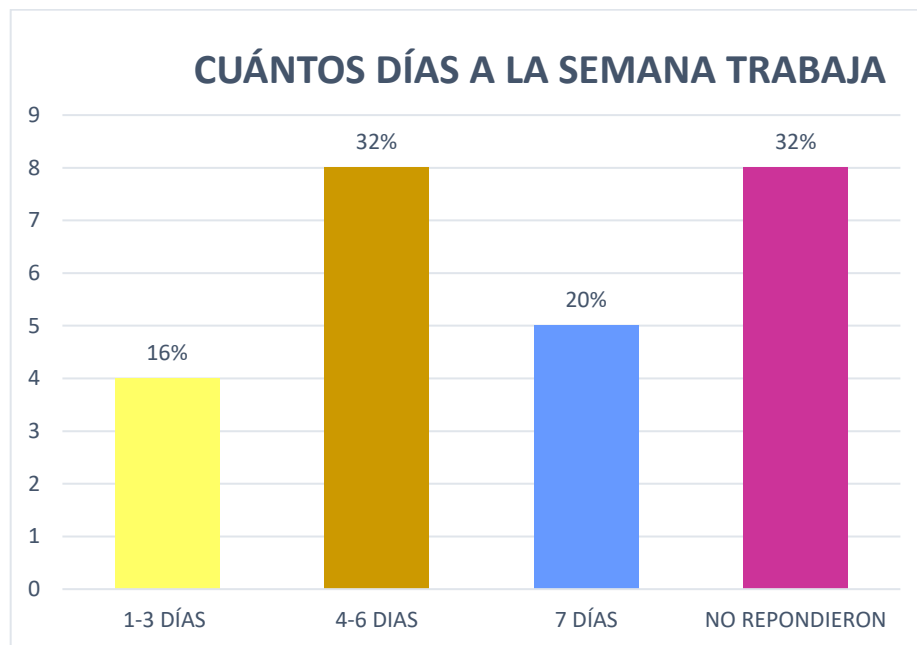
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 32 % no trabaja ya que cuenta con el sustento económico de la familia, el 32 % trabaja medio tiempo por cuestiones de estudios en la universidad, un 28% trabaja de manera eventual los fines de semana, a media semana o los días donde tienen más venta de sus productos, y el restante 8% de la muestra trabaja tiempo completo de manera nocturna algunos días y otros días en las mañanas.

Tabla 14. Cuántos días a la semana trabaja

CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA TRABAJA

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	1-3 DÍAS	4	16%
	4-6 DIAS	8	32%
	7 DÍAS	5	20%
	NO REPONDIERON	8	32%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 14. Cuántos días a la semana trabaja



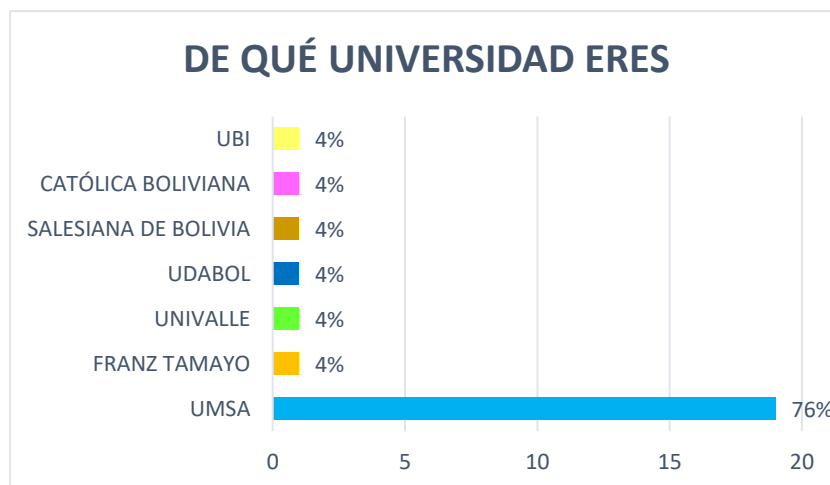
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 32 % trabaja de cuatro a seis días en la semana, para aminorar los gastos en la universidad y gastos propios, un 20% trabaja los siete días de la semana de lunes a domingo, un 16% trabaja de uno a tres días a la semana ya que pasan tiempo con deberes de la universidad y otros cursos que deben pasar y el restante 32% no respondió.

Tabla 15. De qué Universidad eres

DE QUÉ UNIVERSIDAD ERES

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	UMSA	19	76%
	FRANZ TAMAYO	1	4%
	UNIVALLE	1	4%
	UDABOL	1	4%
	SALESIANA DE BOLIVIA	1	4%
	CATÓLICA BOLIVIANA	1	4%
	BOLIVIANA DE INFORMÁTICA	1	4%
	UBI	1	4%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 15. De qué Universidad eres



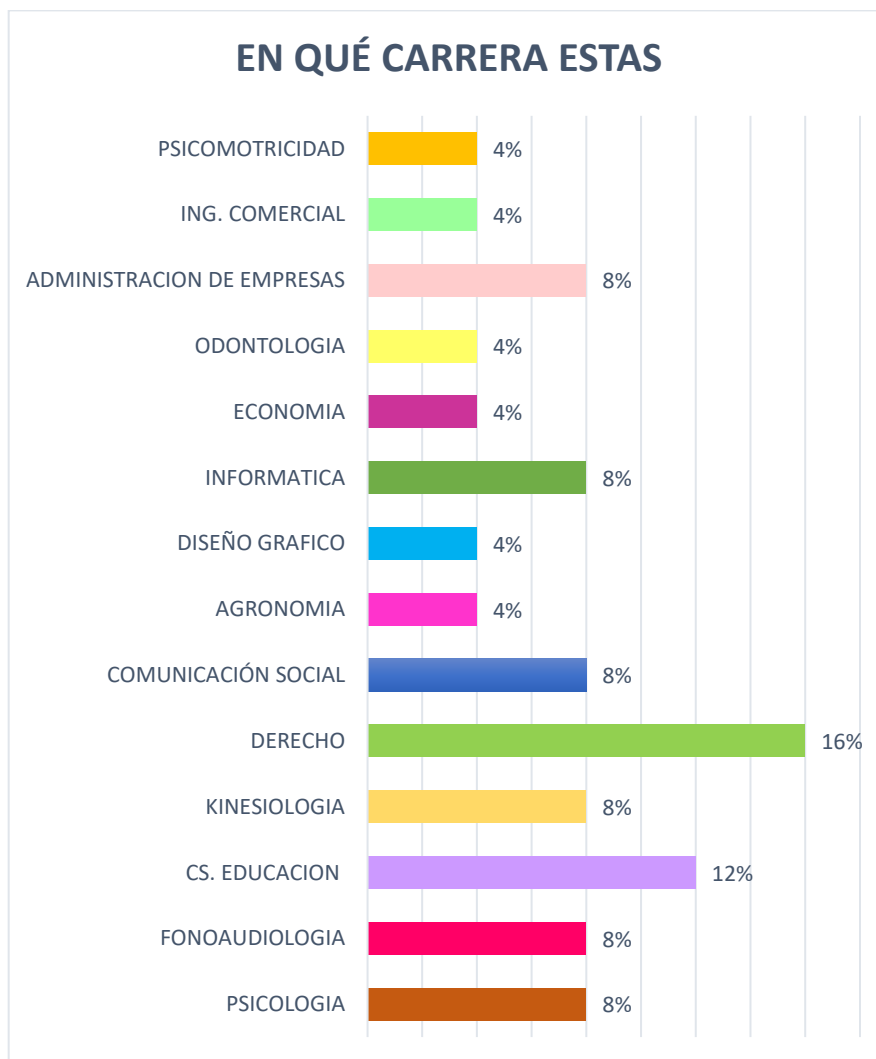
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 76 % estudia en la Universidad Mayor de San Andrés, por el prestigio universitario y la variedad de carreras que existen, un 4 % estudia en la Universidad Franz Tamayo, un 4% en la Universidad privada del Valle, un 4% en la Universidad de Aquino Bolivia, un 4% en la Universidad Salesiana de Bolivia, un 4% en la Universidad Católica Boliviana y el restante 4% estudia en la Universidad Boliviana de Informática. La predisposición para estudiar en estas universidades se debe a factores familiares, económicos, plan de estudios, horarios, infraestructura o equipamiento.

Tabla 16. En qué carrera estas

EN QUÉ CARRERA ESTAS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	PSICOLOGIA	2	8%
	FONOAUDIOLOGIA	2	8%
	CS. EDUCACION	3	12%
	KINESIOLOGIA	2	8%
	DERECHO	4	16%
	COMUNICACIÓN SOCIAL	2	8%
	AGRONOMIA	1	4%
	DISEÑO GRAFICO	1	4%
	INFORMATICA	2	8%
	ECONOMIA	1	4%
	ODONTOLOGIA	1	4%
	ADMINISTRACION DE EMPRESAS	2	8%
	ING. COMERCIAL	1	4%
	PSICOMOTRICIDAD	1	4%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 16. En qué carrera estas



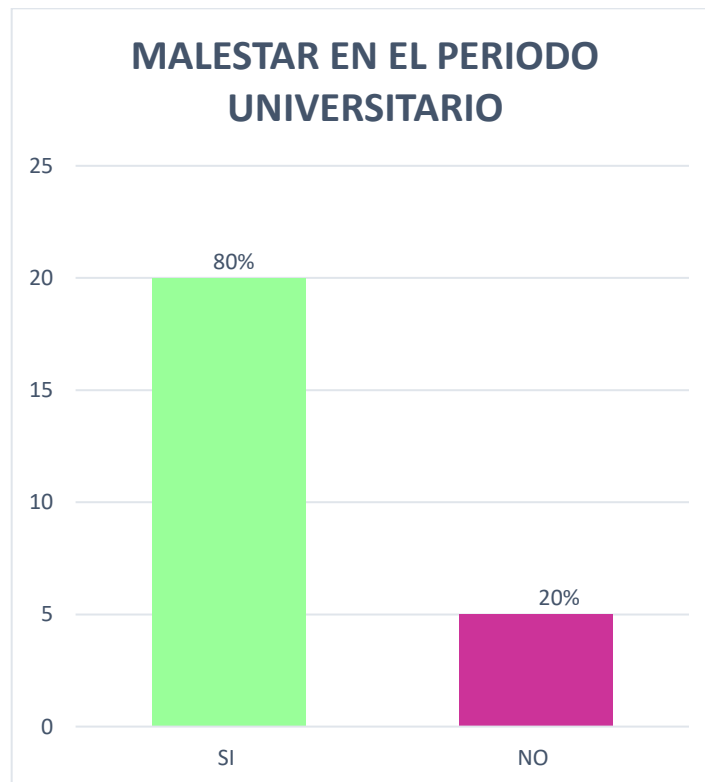
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 16 % estudia la carrera de Derecho, un 12 % estudia la carrera de Cs. de la Educación, un 8% la carrera de Psicología, un 8% la carrera de fonoaudiología, un 8% la carrera de kinesiología, un 8% la carrera de Comunicación Social, un 8% la carrera de informática, un 8% la carrera de Administración de Empresas, un 4% la carrera de Agronomía, un 4% la carrera de Diseño Gráfico, un 4% la carrera de Economía, un 4% la carrera de Odontología, un 4% la carrera de ingeniería Comercial y el restante 4% estudia la carrera de Psicomotricidad.

Tabla 17. Malestar en el periodo universitario

MALESTAR EN EL PERIODO UNIVERSITARIO

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	SI	20	80%
	NO	5	20%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 17. Malestar en el periodo universitario



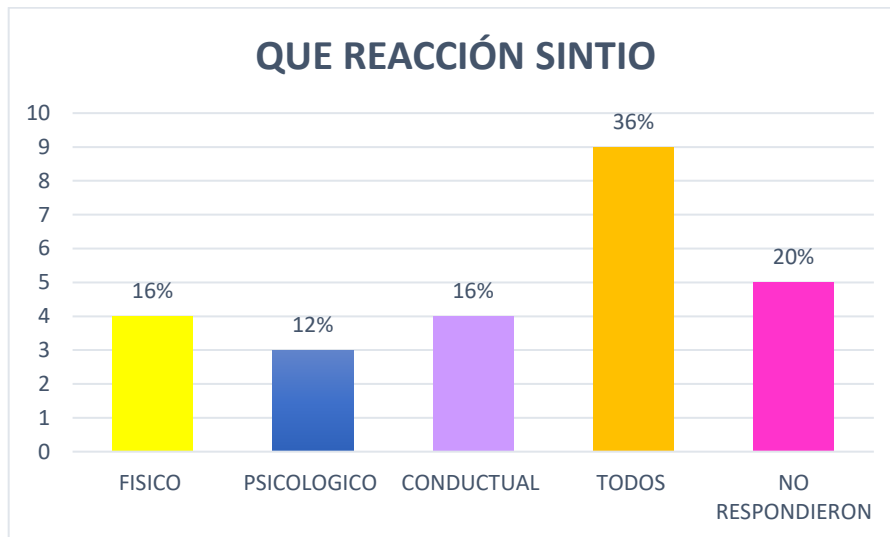
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 80 % presentaron malestar en el periodo universitario, con presencia de síntomas, que sienten con frecuencia en el ámbito académico y el restante 20% no presento ningún malestar en el periodo universitario más al contrario se sintió a gusto.

Tabla 18. Que reacción sintió

QUE REACCIÓN SINTIÓ

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	FÍSICO	4	16%
	PSICOLÓGICO	3	12%
	CONDUCTUAL	4	16%
	TODOS	9	36%
	NO RESPONDIERON	5	20%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 18. Que reacción sintió



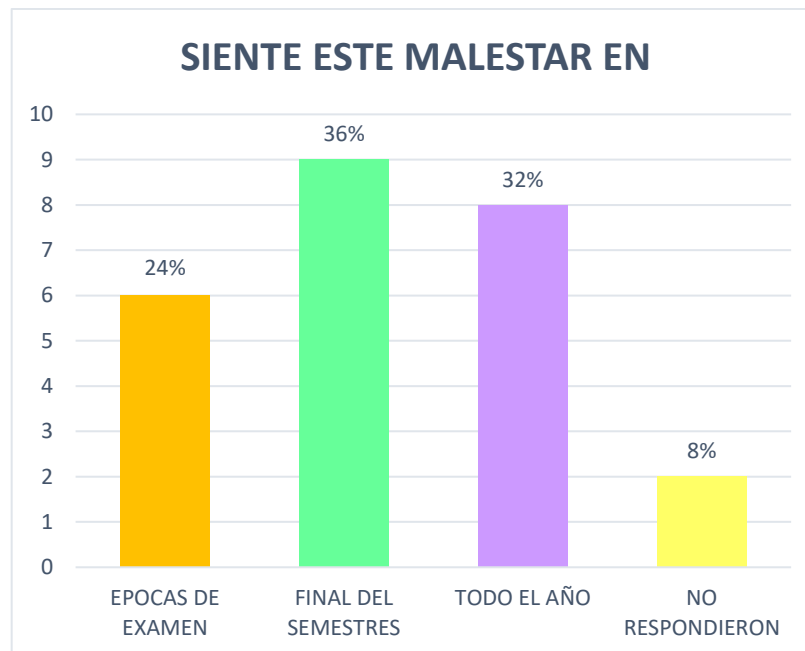
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 36 % presentaron reacciones físicas, psicológicas y conductuales lo que contrajo malestar en los sujetos de investigación, un 16% presento reacciones físicas, de los cuales se mencionó dolores de espalda o de cuello entre otros, un 16% presento reacciones conductuales como querer discutir con otros compañeros en clases o tener desgano por asistir a la universidad, un 12% presento reacciones psicológicas como irritabilidad, mal humos, ansiedad, entre otros y el restante 20 % no respondieron a la pregunta.

Tabla 19. Siente este malestar en

SIENTE ESTE MALESTAR EN

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	ÉPOCAS DE EXAMEN	6	24%
	FINAL DEL SEMESTRE	9	36%
	TODO EL AÑO	8	32%
	NO RESPONDIERON	2	8%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 19. Siente este malestar en



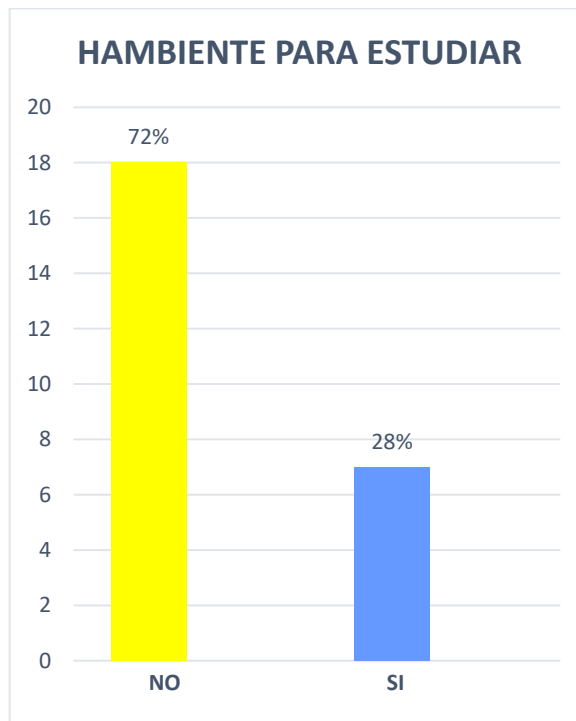
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 36 % presentan malestar a fin de semestre, exponen que se debe a la sobrecarga de tareas, exámenes y exposiciones de algunos docentes, un 32% presenta malestar todo el año, no llega adaptarse por completo a la vida universitaria, un 24% presenta malestar en épocas de examen, exponen que se debe al límite de tiempo y a la maratón de exámenes a rendir en la semana y el restante 8 % no respondieron a la pregunta.

Tabla 20. Tiene un ambiente para estudiar

AMBIENTE PARA ESTUDIAR

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	SI	7	28%
	NO	18	72%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 20. Tiene un ambiente para estudiar



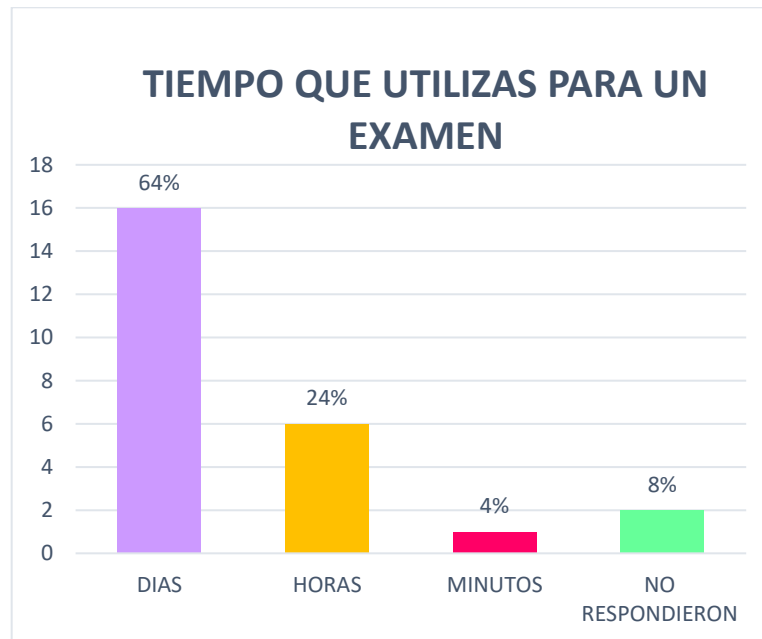
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 28 % cuenta con un ambiente para estudiar dentro de su hogar, que es el dormitorio, un espacio aislado de ruido y con iluminación adecuada y el restante 72% no cuenta con un ambiente donde estudiar y expusieron que son interrumpidos por la bulla y ruidos provenientes de los padres, la esposa (o) o los hermanos, ya que algunos tienen que compartir habitación, no cuentan con buena iluminaria.

Tabla 21. Tiempo de estudio para un examen

TIEMPO QUE UTILIZAS PARA ESTUDIAR ANTES DE UN EXAMEN

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	DIAS	16	64%
	HORAS	6	24%
	MINUTOS	1	4%
	NO RESPONDIERON	2	8%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 21. Tiempo de estudio para un examen



Del 100% de los sujetos de la investigación, un 64 % utiliza unos días para estudiar antes de un examen, mencionaron que esta preparación para rendir o presentar un examen se debe al tiempo que se les da, de un examen a otro en la semana, donde cabe mencionar que en algunas materias este tiempo es reducido, un 24% estudia unas horas antes de dar su examen, se mencionó que entre los trabajos y exposiciones no se llegan alcanzar con el tiempo suficiente para prepararse más para un examen, un 4% estudia unos minutos antes de dar un examen, se mencionó que es por el descuido, cansancio y restante 8% no respondió a la preguntaba.

Tabla 22. Tiempo para realizar tareas

TIEMPO QUE UTILIZAS PARA HACER TUS TAREAS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	DIAS	15	60%
	HORAS	8	32%
	MINUTOS	0	0%
	NO RESPONDIERON	2	8%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 22. Tiempo para realizar tareas



Del 100% de los sujetos de la investigación, un 60 % utiliza unos días antes para realizar una tarea pendiente, mencionaron que realizar trabajos como monografías o carpetas son agobiantes en algunas materias por el tiempo reducido que se proporciona para su presentación, un 32% utiliza unas horas antes para realizar una tarea pendiente, ya que con las otras materias a cursar, el trabajo o falta de entendimiento de la tarea, buscan copiarse del compañero, un 0% utiliza unos minutos antes para realizar una tarea pendiente, se mencionó que esto ocurre mayormente al final de semestres por el cansancio no llegan a cumplir con la entrega de la tarea y el restante 8% no respondió a la preguntaba.

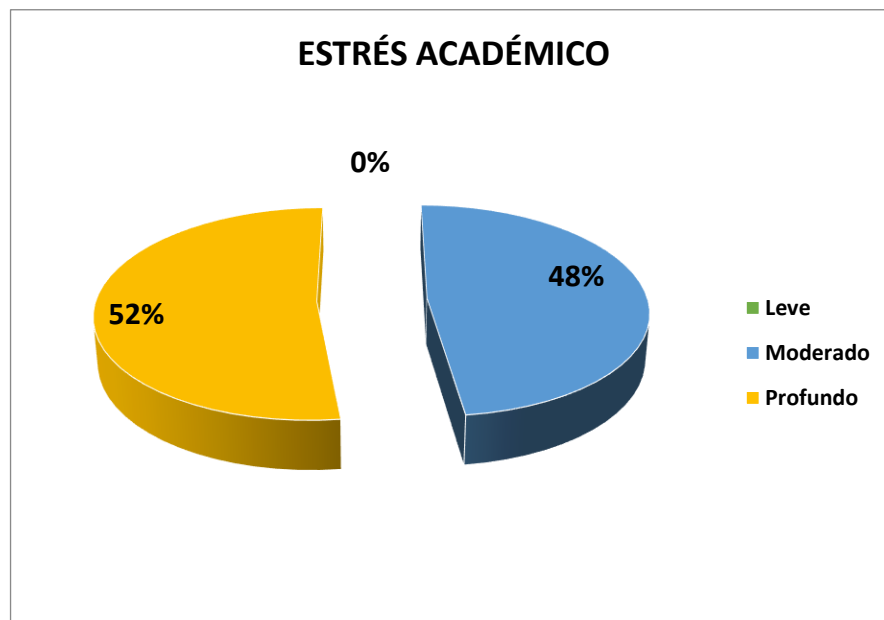
4.2.2. Inventario de Estrés Académico

Tabla 23. Resultados generales de la variable Estrés Académico

VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO. RESULTADO GENERAL

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	LEVE	0	0%
	MODERADO	12	48%
	PROFUNDO	13	52%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 23. Variable Estrés Académico. Resultado general



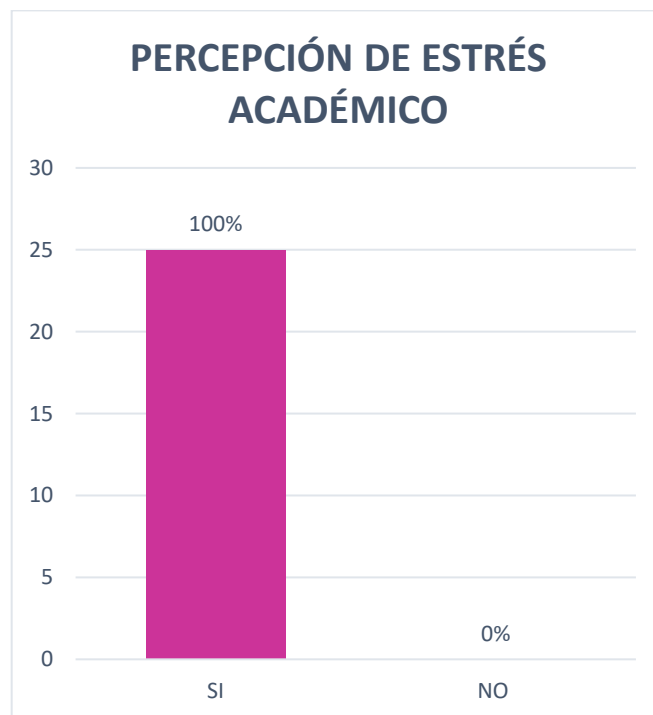
Del 100 % de los sujetos de la investigación un 52% presenta un nivel de estrés académico profundo, con reacciones físicas, psicológicas y conductuales que ocasionan un desequilibrio en el sujeto con su entorno, afectando sus relaciones sociales, ámbito académico y su salud y el restante 48% presenta un nivel de estrés académico moderado que también llama la atención repitiéndose estos mismos síntomas en los sujetos de investigación, propensos a disminuir su funcionabilidad.

Tabla 24. Percepción de estrés académico

PERCEPCIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	SI	25	100%
	NO	0	0
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 24. Percepción de estrés académico



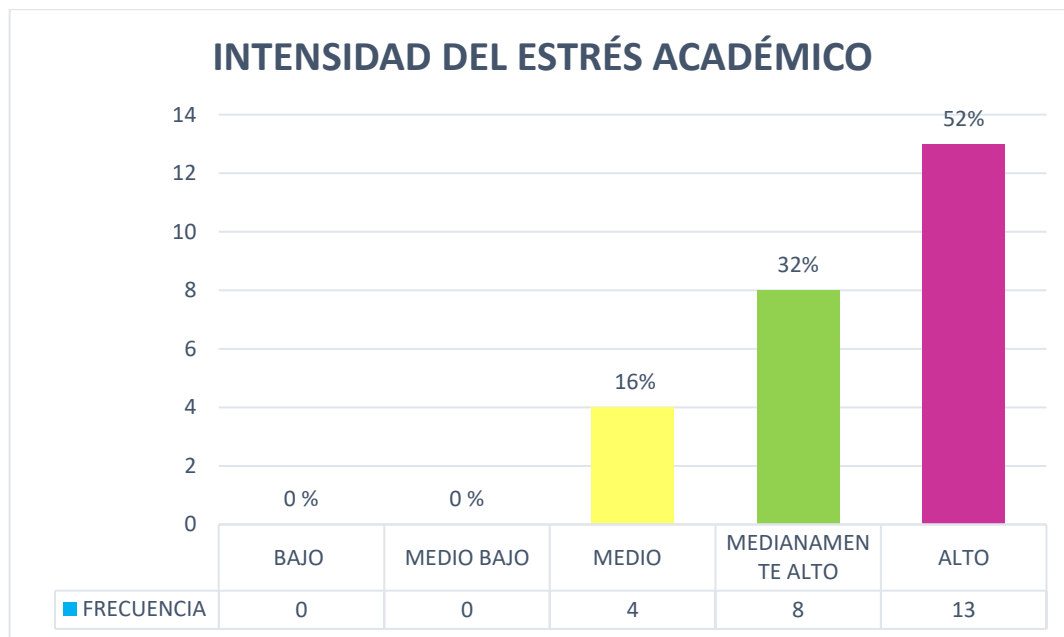
El gráfico muestra el resultado del ítem filtro del instrumento SISCO inventario de estrés académico, se observa que el 100% de los sujetos de la investigación en el transcurso del semestre “SI” han experimentado momentos de preocupación o nerviosismo, confirmando que el estrés académico si está presente en los sujetos de investigación.

Tabla 25. Intensidad del estrés académico

INTENSIDAD DEL ESTRÉS ACADÉMICO

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	BAJO	0	0%
	MEDIO BAJO	0	0%
	MEDIO	4	16%
	MEDIANAMENTE ALTO	8	32%
	ALTO	13	52%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 25. Intensidad del estrés académico



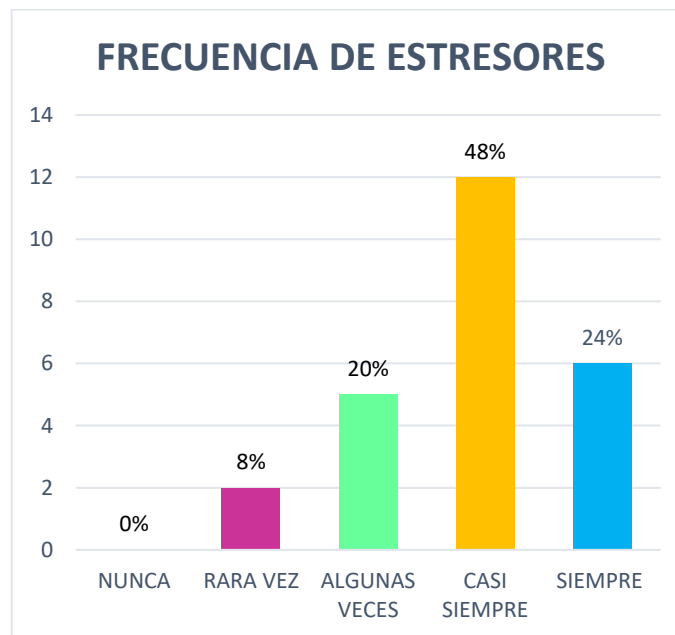
Se observa que del 100% de los sujetos de la investigación, un 52% presenta niveles de intensidad de estrés alto de acuerdo con la escala de puntuación, el nivel de preocupación y nerviosismo está muy presente, en más de la mitad de la población, un 32% medianamente alto, mencionando que se sienten con preocupación y nerviosismo y el restante 16% presenta un nivel de intensidad de estrés académico medio.

Tabla 26. Dimensión de estresores del estrés académico

DIMENSIÓN DE ESTRESORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	2	8%
	ALGUNAS VECES	5	20%
	CASI SIEMPRE	12	48%
	SIEMPRE	6	24%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 26. Dimensión de estresores del estrés académico



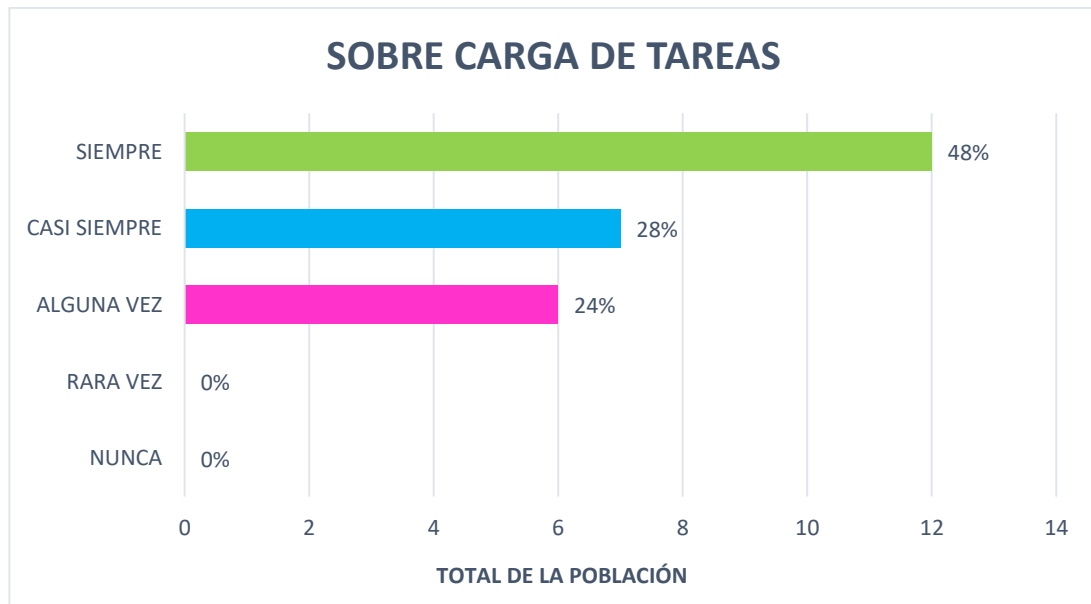
Del 100% de los sujetos de la investigación un 48% reportó que casi siempre se ha inquietado ante estos estresores académicos (competitividad grupal, sobre carga de tareas, personalidad del profesor,, tiempo limitado, entre otros), un 24% siempre percibe estrés académico con (las evaluaciones de los profesores, tipos de trabajos que se pide, sobre carga de tareas, entre otros) y un 20% algunas veces lo sintió (sobre carga de tareas, competitividad grupal, no entender los temas que se abordaron, entre otros) y el restante 8% percibe rara vez el Estrés Académico.

Tabla 27. Frecuencias de Sobre carga de tareas

FRECUENCIAS DE SOBRE CARGA DE TAREAS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	0	0%
	ALGUNAS VECES	6	24%
	CASI SIEMPRE	7	28%
	SIEMPRE	12	48%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 27. Frecuencias de Sobre carga de tareas



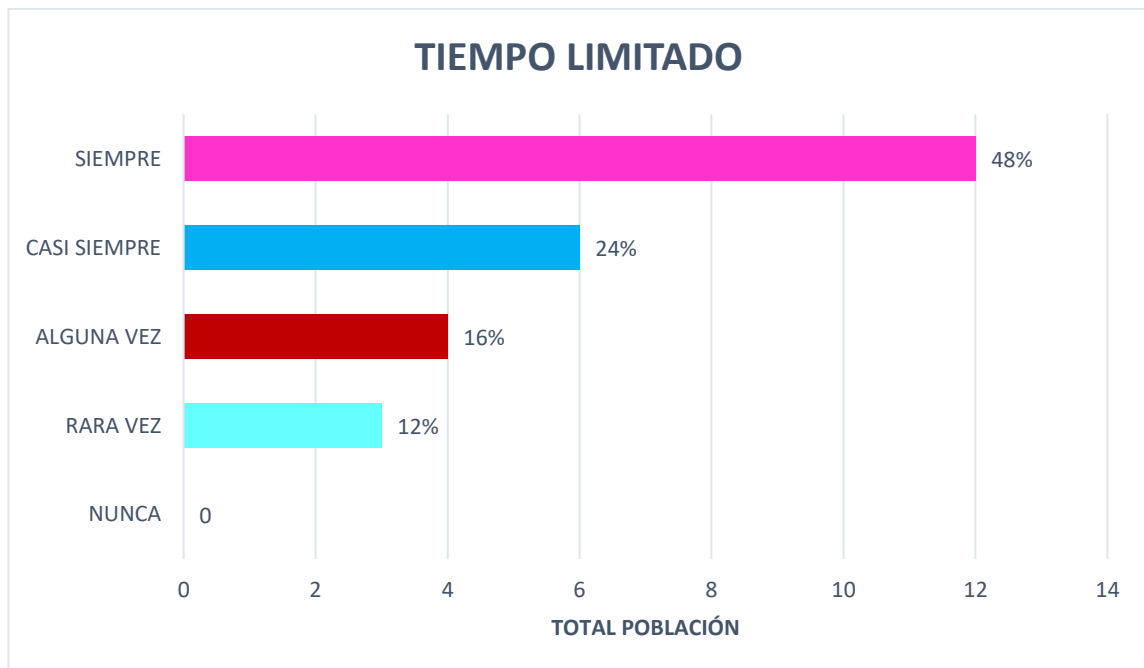
En el gráfico se muestra la frecuencia más alta que se presentó en la pregunta Sobre Cargas de tareas que llama mucho la atención de la dimensión estresores del estrés académico. Del 100% de los sujetos de la investigación, un 48% reportó que siempre se ha inquietado ante este estresor durante el transcurso de la carrera universitaria, un 28% casi siempre lo percibe y el restante 24% algunas veces también se sintió inquieto con esta situación.

Tabla 28. Frecuencias de Tiempo limitado para hacer trabajos

FRECUENCIAS DE TIEMPO LIMITADO PARA HACER TRABAJOS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	3	12%
	ALGUNAS VECES	4	16%
	CASI SIEMPRE	6	24%
	SIEMPRE	12	48%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 28. Frecuencias Tiempo limitado para hacer trabajos



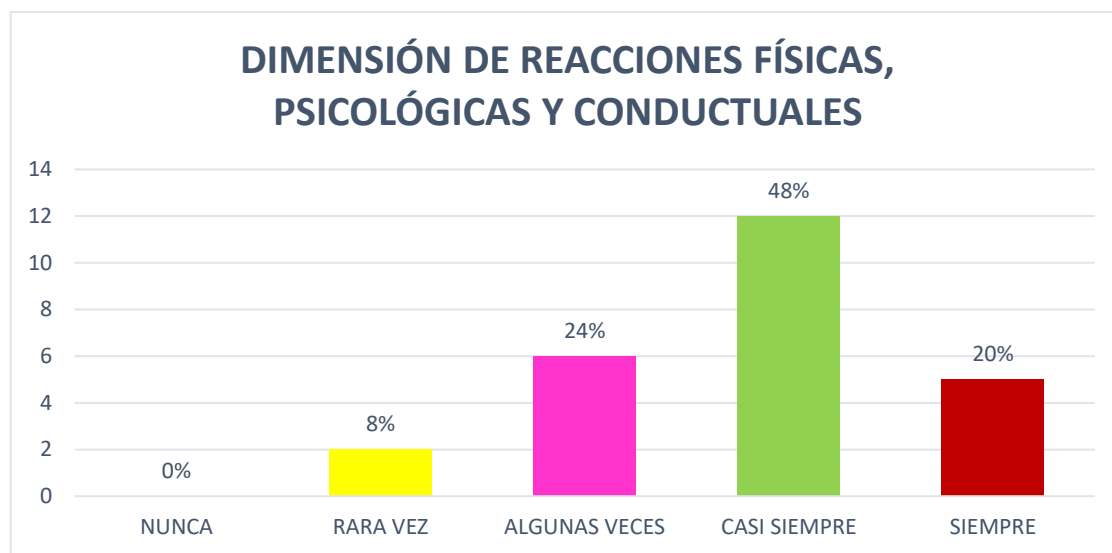
En el gráfico se muestra la frecuencia más alta que se presentó en la pregunta Tiempo limitado que llama mucho la atención de la dimensión estresores del estrés académico. Del 100% de los sujetos de la investigación, un 48% reportó que siempre se ha inquietado ante el tiempo limitado que se da para la presentación de trabajos durante el transcurso de la carrera universitaria, un 24% casi siempre lo percibe, 16% algunas veces también se sintió inquieto con esta situación y el restante 12% rara vez.

Tabla 29. Dimensión de reacciones físicas, psicológicas y conductuales

DIMENSIÓN DE REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	2	8%
	ALGUNAS VECES	6	24%
	CASI SIEMPRE	12	48%
	SIEMPRE	5	20%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 29. Dimensión de reacciones físicas, psicológicas y conductuales



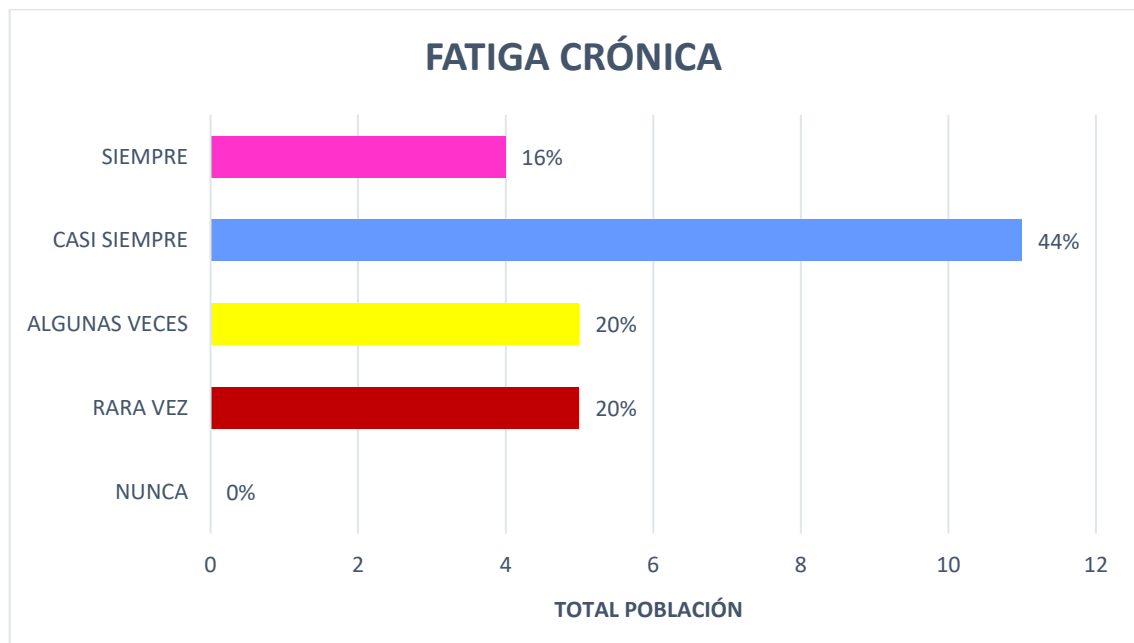
Del 100% de los sujetos de la investigación, un 48% casi siempre reporto reacciones físicas, psicológicas y conductuales durante el periodo universitario, un 24% algunas veces ha percibido estas reacciones (cansancio, intranquilidad, angustia, desgano, migrañas) en las clases, un 20% de los jóvenes universitarios siempre presenta estas reacciones (insomnio, cansancio permanente, migrañas, sentimientos de tristeza, intranquilidad, angustia, discutir, irritabilidad, aislamiento, entre otros) y conviven con ellas y un 8% percibe rara vez estas reacciones del Estrés Académico..

Tabla 30. Reacciones físicas, Fatiga crónica (cansancio permanente)

REACCIONES FÍSICAS, FATIGA CRÓNICA (CANSANCIO PERMANENTE)

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	5	20%
	ALGUNAS VECES	5	20%
	CASI SIEMPRE	11	44%
	SIEMPRE	4	16%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 30. Reacciones físicas, Fatiga crónica (cansancio permanente)



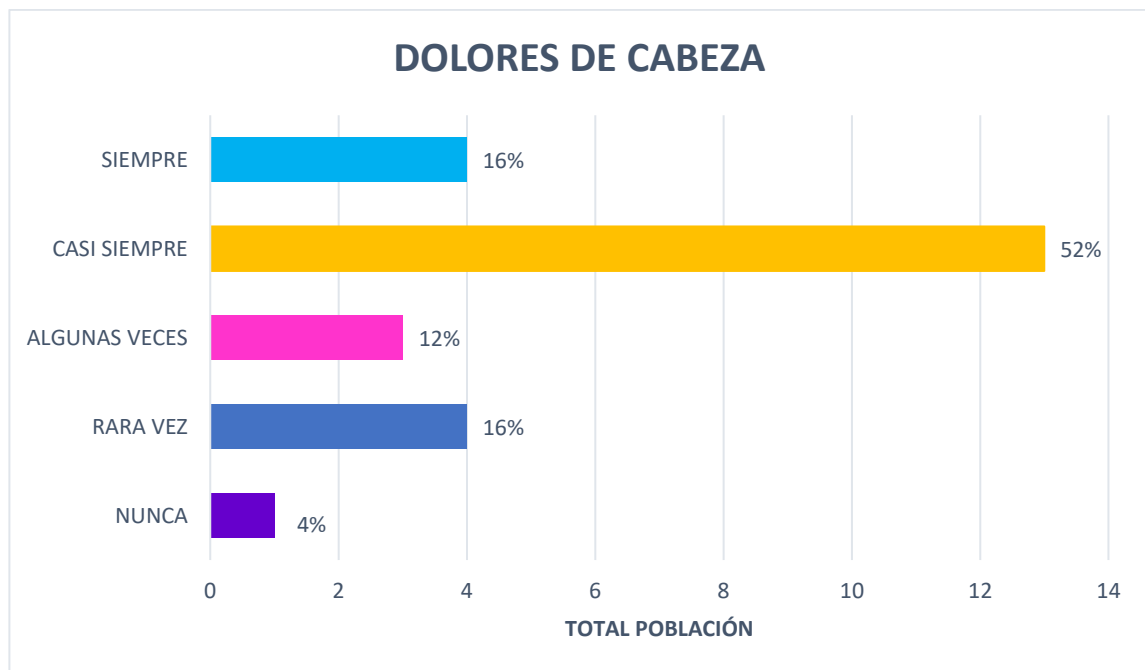
En el gráfico se muestra la frecuencia más alta que se presentó en la pregunta Fatiga crónica que llama mucho la atención de la dimensión de reacciones del estrés académico. Del 100% de los sujetos de la investigación, un 44% reportó que casi siempre se ha sentido con cansancio permanente durante el transcurso de la carrera universitaria, un 20% algunas veces lo percibe, un 20% rara vez lo siente y el restante 16% siempre se ha sentido fatigado en el transcurso de la universidad.

Tabla 31. Reacciones físicas, Dolores de cabeza o migrañas

REACCIONES FÍSICAS, DOLORES DE CABEZA O MIGRAÑAS

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	1	4%
	RARA VEZ	4	16%
	ALGUNAS VECES	3	12%
	CASI SIEMPRE	13	52%
	SIEMPRE	4	16%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 31. Reacciones físicas, Dolores de cabeza o migrañas



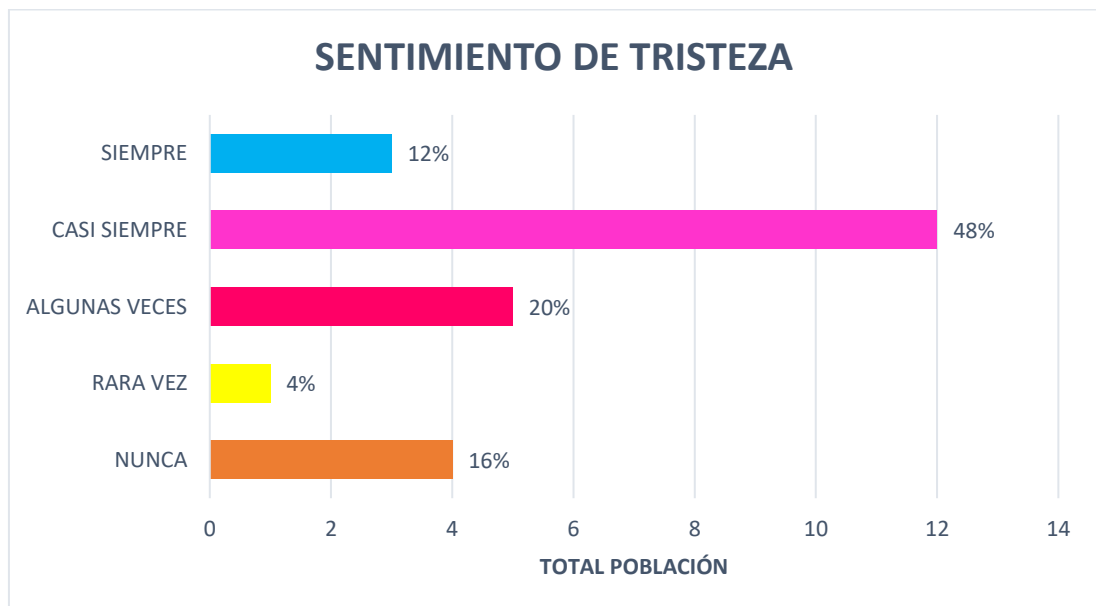
En el gráfico se muestra la frecuencia más alta que se presentó en la pregunta Dolores de cabeza que llama mucho la atención de la dimensión de reacciones del estrés académico. Del 100% de los sujetos de la investigación, un 52% reportó que casi siempre ha presentado migrañas o dolores de cabeza durante el transcurso de la carrera universitaria, un 16% siempre lo percibe, un 16% rara vez lo siente, un 12% alguna vez se ha sentido dolores de cabeza y el restante 4% nunca presentó migrañas.

Tabla 32. Reacciones Psicológicas, Sentimientos depresión y tristeza

REACCIONES PSICOLÓGICAS, SENTIMIENTOS DEPRESIÓN Y TRISTEZA

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	4	16%
	RARA VEZ	1	4%
	ALGUNAS VECES	5	20%
	CASI SIEMPRE	12	48%
	SIEMPRE	3	12%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados .32 Reaccione Psicológica, Sentimientos de presión y tristeza

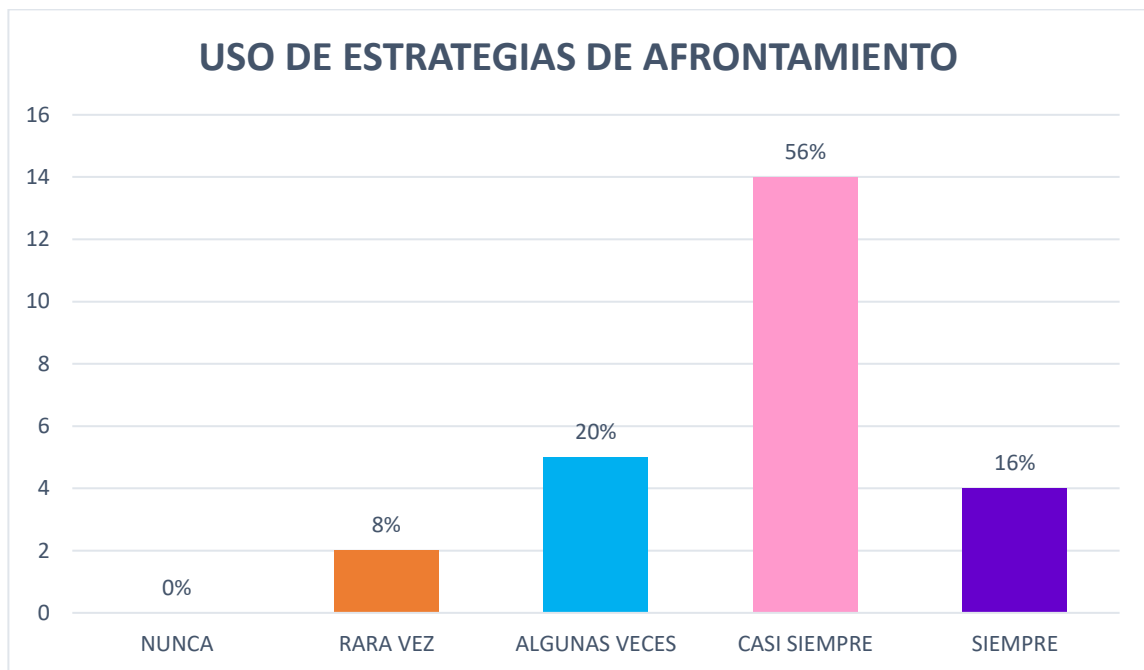


En el gráfico se muestra la frecuencia más alta que se presentó en la pregunta Sentimientos de presión y tristeza que llama mucho la atención de la dimensión de reacciones del estrés académico. Del 100% de los sujetos de la investigación, un 48% reportó que casi siempre ha presentado sentimientos de tristeza, decaimiento y depresión durante el transcurso de la carrera universitaria, un 20% algunas veces a sentido tristeza, un 16% nunca lo siente, un 12% siempre ha sentido sentimientos de tristeza, depresión y decaimiento, el restante 4% rara vez se ha sentido sentimientos de depresión.

Tabla 33. Uso de estrategias de afrontamiento

USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Frecuencia	Porcentaje
Validos	NUNCA	0	0%
	RARA VEZ	2	8%
	ALGUNAS VECES	5	20%
	CASI SIEMPRE	14	56%
	SIEMPRE	4	16%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 33. Uso de estrategias de afrontamiento



Del 100 % de los sujetos de investigación el 56% casi siempre utiliza estrategias de afrontamiento (habilidad asertiva, elogios a sí mismo, la religión, búsqueda de la información, entre otros) en la universidad, un 20% utiliza algunas veces estrategias de afrontamiento, un 16% de los jóvenes siempre utiliza estrategias, mencionando que algunas veces si les ayuda y otras no, pero también cuentan con sus propias estrategias y el restante 8% rara vez ha utilizado una estrategia de afrontamiento.

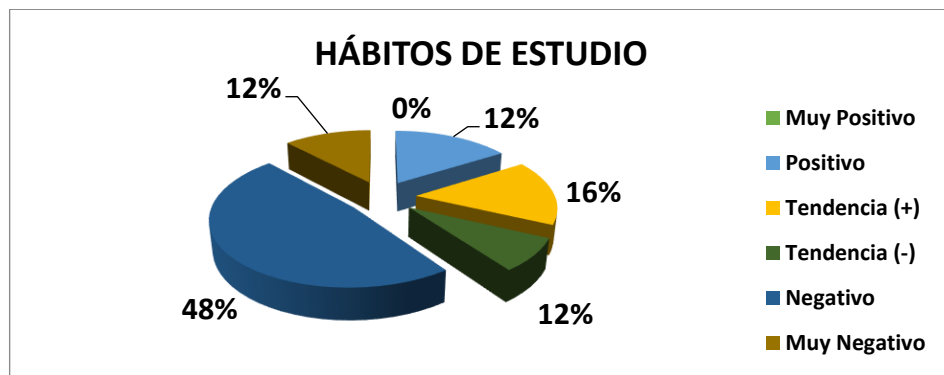
4.2.3. Inventario de Hábitos de Estudio

Tabla 34. Resultados generales de la variable Hábitos de Estudio

FRECUENCIA DE HÁBITOS DE ESTUDIO. RESULTADOS GENERALES

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	0	0%
	POSITIVO	3	12%
	TENDENCIA –	3	12%
	TENDENCIA +	4	16%
	NEGATIVO	12	48%
	MUY NEGATIVO	3	12%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 34. Variable de Hábitos de Estudio: Resultado general

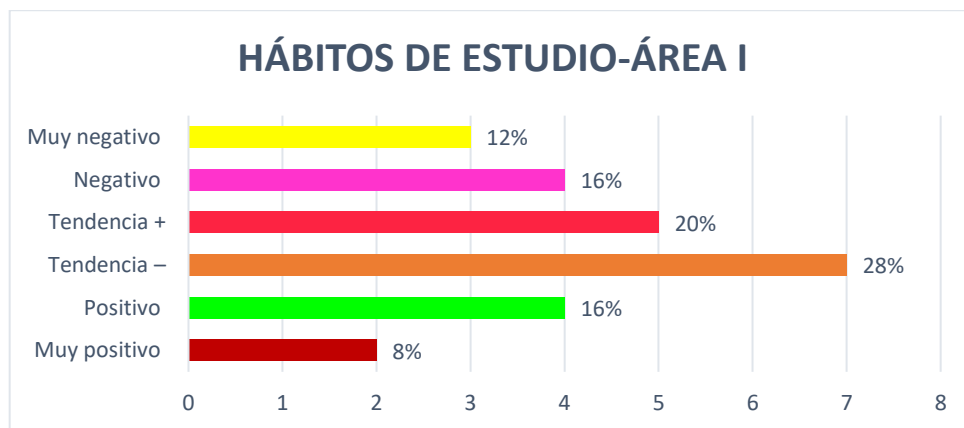


Del 100 % de los sujetos de la investigación, el 48% presentaron hábitos de estudio negativos en el área I ¿Cómo se considera usted?, área II ¿Cómo hace usted sus tareas?, área III ¿Cómo prepara sus exámenes?, área VI ¿Cómo escucha usted sus clases? y área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, un 12% presentaron hábitos muy negativos en las cinco áreas, un 12% presentaron hábitos con tendencia negativa en t las áreas que van del I al V, el 12% presentaron hábitos positivos y 16% hábitos con tendencia positiva en área I,II,III, IV y V. Confirmando que un 72% de los sujetos del estudio presenta menores niveles de hábitos de estudio con tendencia negativa, negativos y muy negativos en la investigación.

Tabla 35. Frecuencia de hábitos de estudio área I

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	2	8%
	POSITIVO	4	16%
	TENDENCIA –	7	28%
	TENDENCIA +	5	20%
	NEGATIVO	4	16%
	MUY NEGATIVO	3	12%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 35. Frecuencia de hábitos de estudio área I

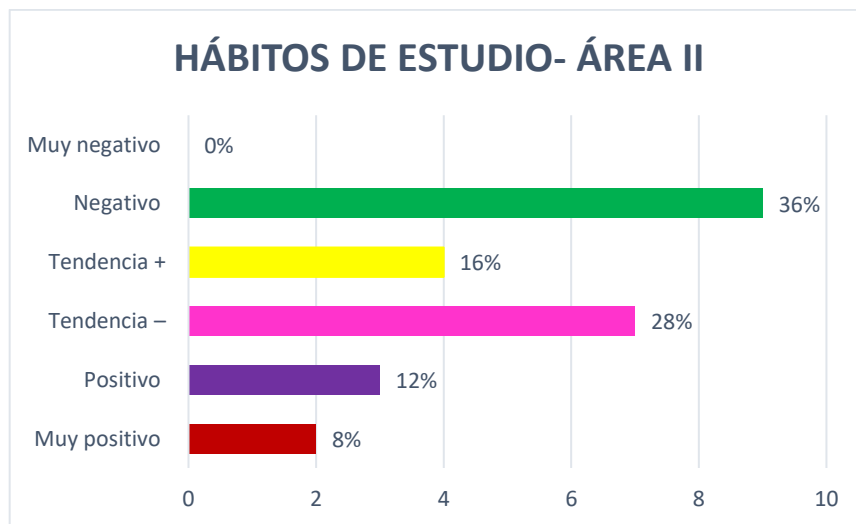


En el siguiente gráfico se valora las frecuencias y tendencias de los hábitos de estudio del área I ¿Cómo se considera usted?, que es la forma de estudio de los sujetos de la investigación. Del 100 % de los sujetos de la investigación 28% presentaron, hábitos de estudio con tendencia negativa (siempre me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar o trato de memorizar todo lo que estudio), un 20% con tendencia positiva (leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos importantes), un 16% presentaron hábitos negativos (nunca subrayo las palabras que no sé, siempre trato de memorizar todo lo que estudio, no repaso), un 16% presentaron hábitos positivos (subrayo las palabras cuyo significado no sé, regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo), un 12% hábitos muy negativos (nunca busco en el diccionario palabras que no sé, no relaciono temas cuando estoy estudiando, me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar, siempre trato de memorizar todo lo que estudio)y el restante 8% tiene hábitos de estudio muy positivos (busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé).

Tabla 36. Frecuencia de hábitos de estudio área II

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	2	8%
	POSITIVO	3	12%
	TENDENCIA –	7	28%
	TENDENCIA +	4	16%
	NEGATIVO	9	36%
	MUY NEGATIVO	0	0%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 36. Frecuencia de hábitos de estudio área II



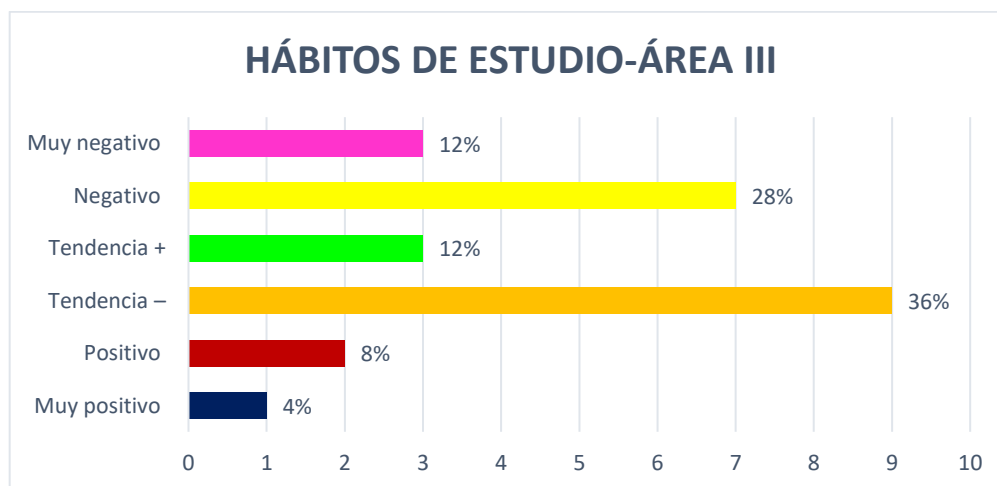
En el siguiente gráfico se valora las frecuencias y tendencias de los hábitos de estudio del área II ¿Cómo hace usted sus tareas?, que es la forma de realizar las tareas de los sujetos de la investigación como: estudio solo para los exámenes, leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro, las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado, en mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos, dejo para el último momento de la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado, empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra. Del 100 % de la muestra de los sujetos de la investigación un 36% negativo, 16% con tendencia positiva, un 28% presentaron hábitos con tendencia negativa, un 12% presentaron hábitos positivos, y el restante 8% hábitos muy positivos.

Tabla 37. Frecuencia de hábitos de estudio área III

FRECUENCIA DE HÁBITOS DE ESTUDIO ÁREA III

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	1	4%
	POSITIVO	2	8%
	TENDENCIA –	9	36%
	TENDENCIA +	3	12%
	NEGATIVO	7	28%
	MUY NEGATIVO	3	12%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 37. Frecuencia de hábitos de estudio área III



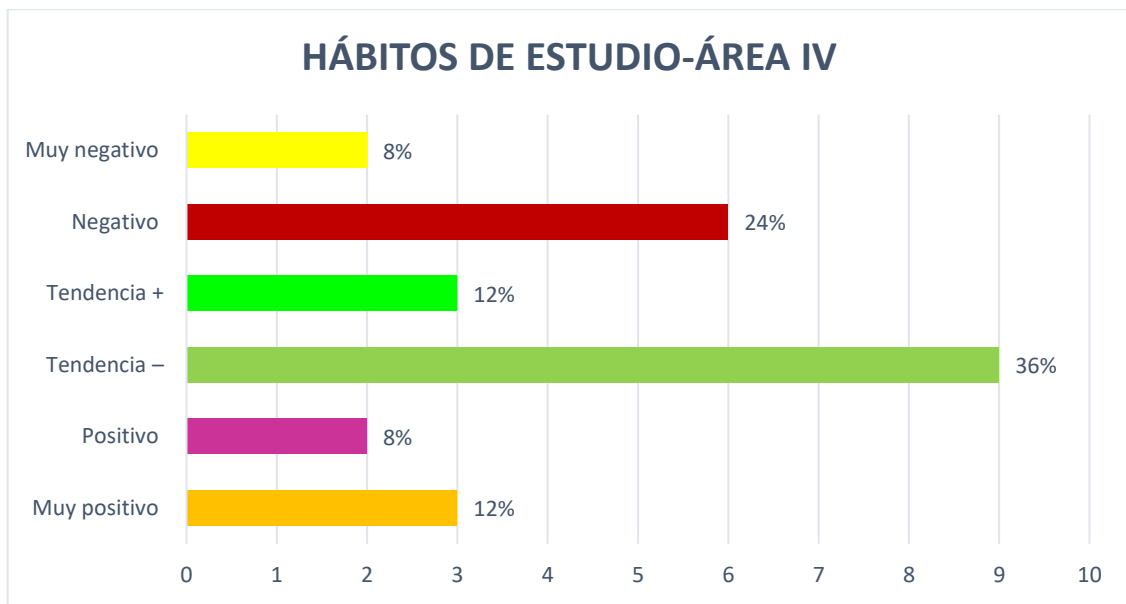
En el siguiente gráfico se valora las frecuencias y tendencias de los hábitos de estudio del área III ¿Cómo prepara sus exámenes?, que es la forma de estudiar para un examen de los sujetos como: estudio por lo menos dos horas todos los días, espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar, cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes, me pongo a estudiar el mismo día del examen, repaso momentos antes del examen, preparo un plagio por si acaso me olvido del tema, confié en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen o durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado. Del 100 % de los sujetos de la investigación un 36% presentaron, hábitos de estudio con tendencia negativa, un 28% con hábitos negativos, un 12% presentaron hábitos muy negativos. un 12% presentaron hábitos con tendencia positiva, un 8% hábitos positivos y el restante 4% tiene hábitos de estudio muy positivos.

Tabla 38. Frecuencia de hábitos de estudio área IV

FRECUENCIA DE HÁBITOS DE ESTUDIO ÁREA IV

		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	3	12%
	POSITIVO	2	8%
	TENDENCIA –	9	36%
	TENDENCIA +	3	12%
	NEGATIVO	6	24%
	MUY NEGATIVO	2	8%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 38. Frecuencia de hábitos de estudio área IV

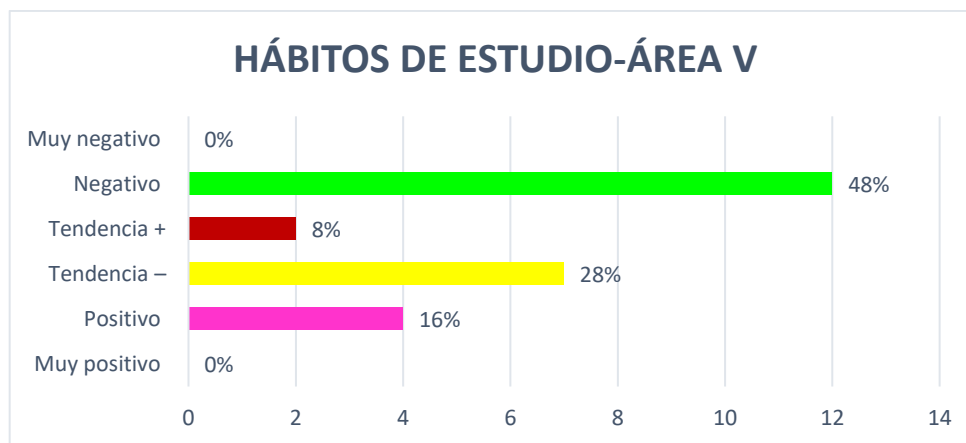


En el siguiente grafico se valora las frecuencias y tendencias de los hábitos de estudio del área IV ¿Cómo escucha usted sus clases?, que es la forma de atención y concentración que los sujetos presentan en las clases como: trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor, solo tomo apuntes de las cosas más importantes, inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes, estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a las clases, me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas, cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo. Del 100 % de los sujetos de la investigación 36% presentan hábitos de estudio con tendencia negativa, un 24% presentaron hábitos negativos, un 12% presentaron hábitos muy positivos, un 12% presentaron hábitos con tendencia positiva, un 8% hábitos positivos y el restante 8% tiene hábitos de estudio muy negativos.

Tabla 39. Frecuencia de hábitos de estudio área V

FRECUENCIA DE HÁBITOS DE ESTUDIO ÁREA V		Frecuencia	Porcentaje
Validos	MUY POSITIVO	0	0%
	POSITIVO	4	16%
	TENDENCIA –	7	28%
	TENDENCIA +	2	8%
	NEGATIVO	12	48%
	MUY NEGATIVO	0	0%
	TOTAL	25	100%

Gráfico de resultados 39. Frecuencia de hábitos de estudio área V



En el siguiente gráfico se valora las frecuencias y tendencias de los hábitos de estudio del área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, que es la forma de atención y concentración que los sujetos presentan en su ambiente de estudio como: requiero de música sea de radio o tocadiscos, requiero la compañía de la TV, requiero de tranquilidad y de silencio, requiero de algún alimento que como mientras estudio, interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor, interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo. Del 100 % de los sujetos de la investigación 48% presentan hábitos de estudio negativos, un 28% presentaron hábitos de estudio con tendencia negativa, un 16% presentaron hábitos positivos y el restante 8% tiene hábitos de estudio de tendencia positiva. Teniendo en cuenta las demás áreas de hábitos de estudio se denota una mayor dificultad con esta área más que con las otras áreas.

4.3. Fase correlacional

Para la correlación entre las variables de estudio de la presente investigación se utilizó el coeficiente de correlación simple de Pearson (Modelo Rectilíneo). El coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y se simboliza con la letra r .

Los valores de la correlación van desde $+1$ a -1 , pasando por el valor numérico del cero que corresponde a una ausencia de correlación. Los valores positivos indican que existe una correlación positiva directamente proporcional, los valores negativos señalan que existe una correlación negativa inversamente proporcional, respectivamente.

Dónde:

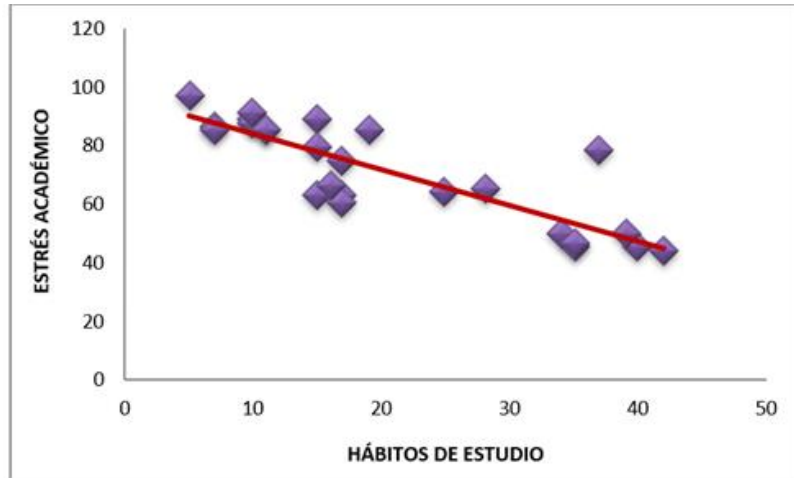
-	1.00	Correlación negativa perfecta
-	0.75	Correlación negativa considerable
-	0.50	Correlación negativa media
-	0.25	Correlación negativa débil

0.0 No existe correlación alguna entre variables

+	0.25	Correlación positiva débil
+	0.50	Correlación positiva media
+	0.75	Correlación positiva considerable
+	1.00	Correlación positiva perfecta

A continuación, se describirá la correlación que se pudo hallar entre la variable (Estrés Académico) y la variable (Hábitos de Estudio), esta información se presenta a continuación:

Gráfico de resultados 40: Diagrama de Dispersión Correlación de Estrés Académico y Hábitos de Estudio.



Cuadro No. 41: Correlación: Estrés Académico – Hábitos de Estudio

		Estrés Académico	Hábitos de Estudio
Estrés Académico	Correlación de Pearson	1	-,846**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	25	25
Hábitos de Estudio	Correlación de Pearson	-,846**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	25	25

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

El índice de correlación de Pearson encontrado entre los resultados Estrés Académico y Hábitos de estudio es:

-0.846

Los resultados presentan una correlación de -0.846 negativa considerable, tomando en cuenta el signo negativo de la correlación, la relación entre ambas variables es inversa, por lo que se puede afirmar que la mayoría de los sujetos de la presente investigación

presentan una tendencia que a mayores niveles de Estrés Académico (Moderado y Profundo), presentan menores niveles de Hábitos de Estudio en el entorno académico.

De acuerdo a Cruz y Quiñones, (2011), Los hábitos de estudio son las prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender: involucran acciones como organización de tiempo y espacios, técnicas y métodos para el estudio, e implican disciplina y dedicación. Sin ellos, el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados, y se estresa a causa de las demandas escolares manifestándose en una incomodidad física, psíquica o comportamental Al respecto (Shalini. et al., 2012) afirma que el estrés ejerce fuerte influencia en los hábitos de estudio, debido a los desafíos de estar en la universidad. No obstante, si el alumno gestiona de forma óptima sus estrategias de estudio, puede conseguir hábitos de estudio adecuados, lo cual conduciría a presentar niveles de estrés académico manejables. Asimismo, muestra que la presencia de estrés académico impide que los estudiantes implementen adecuadamente sus hábitos de estudio.

Señalan que la exposición de trabajos, la falta de tiempo, la sobrecarga académica, los exámenes y la participación en clase son las principales fuentes de estrés en el ámbito académico (García et al. 2012).

Un estudio realizado en estudiantes universitarios de los primeros años de la Universidad Nacional San Agustín, tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año, la muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; a quienes se les aplicó el inventario SISCO y el segundo inventario de hábitos de estudio CASM-85, teniendo como resultado que existe una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio, la mayoría de estudiantes indicó que estaban sometidos a una alta cantidad de estresores académicos; quiere decir que la mayoría de los estudiantes perciben que hay sobrecarga de trabajos, dificultad en las evaluaciones, en los trabajos, en las exposiciones

y tiempo limitado para hacer trabajos, y su tendencia negativa a los hábitos de estudio (Quispe y Ramos, 2019, p 72).

Otra investigación tuvo como objetivo determinar si existe una relación significativa entre el Estrés académico y Hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. El enfoque fue cuantitativo; el diseño fue no experimental y de corte transversal y diseño correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (Inventario SISCO SV-21) y el Inventario Hábitos de Estudio CASM-85. La muestra estuvo conformada por 354 estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. Los resultados obtenidos, señalaron que el estrés académico presenta una relación negativa ($\rho = -0.73$) y altamente significativa ($p = 0.000$; $p < 0.01$) es decir, a mayor presencia de estrés académico existe un menor manejo o uso de los hábitos de estudio (Cárdenas y Apaza, 2022)

El estrés académico cada día va en aumento por las exigencias académicas ante las demandas universitarias, y las gran cantidad de estresores que se presentan alrededor del universitario que llegan a ocasionar un "desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno"(Barraza,2007), provocando síntomas, indicadores de desequilibrio físico, psicológico y comportamental, que si no se usan adecuadas estrategias de afrontamiento, se empieza a deteriorar la funcionalidad normal y desempeño del estudiante, evidenciándose inadecuados hábitos, como la inadecuada distribución del tiempo, distractibilidad, falta de organización y planificación de un plan de estudio, carecer de técnicas de estudio o no presentar tareas y preparación de exámenes a última hora. La presencia de estrés académico impide que los estudiantes implementen adecuadamente sus hábitos de estudio (Shalini, et al., 2012).

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

La presente investigación se enfatiza en establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los jóvenes miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz.

Después de haber efectuado el trabajo sistemáticamente con los pasos de investigación como la búsqueda de información, realización del trabajo de campo, análisis e interpretación de los resultados estadísticamente encontrados, a partir de los datos sociodemográficos de la población de estudio y de los instrumentos sobre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio en los jóvenes miembros de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz, con la meta de llegar a dar una síntesis a cada objetivo, se formulan las siguientes conclusiones como las más importantes:

Los jóvenes miembros de la academia de Artes Escénicas Ajayu Flouw presentan estrés académico, puesto que el 100% respondieron que si lo perciben. En cuanto a la intensidad de estrés académico, está presente en los sujetos de investigación, un 52% presenta niveles de intensidad de estrés Alto, un 32% Medianamente Alto y el restante 16% nivel Medio.

En cuanto a los Resultados Generales de la Variable Estrés Académico, se presenta un nivel general de Estrés Académico Moderado de 48% y Profundo de un 52%, en los sujetos de investigación, indicaron que están sometidos a una alta cantidad de estresores universitarios, perciben reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales. El estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores provocando un desequilibrio en el sistema, lo que obliga al estudiante a restaurar este equilibrio (Barraza, 2005).

En cuanto a los Resultados Generales de la Variable Hábitos de Estudio en los jóvenes de la academia de artes escénicas, se observa que un 48% presentan hábitos de estudio negativos, un 12% presenta hábitos con tendencia (-), un 12% hábitos muy negativos, el 12% hábitos positivos, y 16% hábitos con tendencia positiva. Los Hábitos con Tendencia

(-), son estudiantes que tienden a un bajo rendimiento, no obstante, poseen técnicas y formas de reconocer información, pero que dificultan un mejor resultado. Hábitos Negativos indican el número de hábitos inadecuados utilizados por el estudiante con bajo rendimiento, sus técnicas y formas habituales de recoger información y realizar los trabajos le impiden tener mayor eficiencia. Hábitos Muy Negativos, son estudiantes que corren el riesgo de presentar un fracaso en sus estudios, porque no poseen métodos apropiados dejándose arrastrar por los impulsos momentáneos, con la idea de alcanzar el éxito cuando se lo proponga, manteniendo una espera pasiva que tal vez no llegara, (Vicuña, 1998). Evidenciando que un total de 72% de la población tiene hábitos de estudio inadecuados que dificultan el aprendizaje de contenidos académicos y desempeño óptimo que requiere cada estudiante para alcanzar sus metas y las exigencias en la universidad. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado:

- Aceptamos la Hipótesis de investigación, Si existe un grado de relación de -0.846 negativamente considerable entre las variables, probando que a mayores niveles de Estrés Académico Moderado - Profundo, menores niveles de Hábitos de Estudio.
- Respondiendo al objetivo Describir las características sociodemográficas de los jóvenes de la academia, un 64% de los sujetos de investigación son del sexo femenino y el restante son del sexo masculino, entre las edades de 18 a 27 años, están cursando del primer al tercer año universitario, son de diferentes carreras, solteros(as), que viven con sus padres, no tienen hijos y trabajan. Mas de la mitad de los sujetos de investigación estudian en la Universidad Mayor de San Andrés, estos presentaron malestar en el periodo universitario, sintieron síntomas físicos, psicológicos y conductuales más que todo al final del semestre, también comentaron que no cuentan con un ambiente para estudiar y el tiempo que utilizan para estudiar antes de un examen o realizar sus tareas pendientes es de días.
- Respondiendo al objetivo de Explicar los Componentes del Estrés Académico en los jóvenes de la academia, estos revelaron que, el Componente I Estímulos estresores, el 48% indicaron que Casi Siempre perciben estrés como con la sobre carga de tareas en las diferentes materias, el tiempo limitado para realizar los trabajos en la universidad,

la participación en clases, el tipo de trabajo o evaluación provocando un desequilibrio. Continuando con el Componente II Reacciones Físicas, Psicológicas y Conductuales, el 48% indicaron que Casi Siempre perciben este tipo de reacciones que provocan un desequilibrio sistémico en el sujeto, como la fatiga crónica, el cansancio permanente, dolores de cabeza o migrañas y sentimientos de depresión, tristeza y decaimiento. Finalmente, el Componente III Estrategias de Afrontamiento, un 56 % Casi Siempre utilizan estrategias de afrontamiento en su vida universitaria, entre las más destacadas, la religiosidad, elogios a sí mismo, búsqueda de información, elaboración de un plan de ejecución de tareas. Se observa que a mayores niveles de estrés (profundo - moderado), son mayores los usos de estrategias de afrontamiento. Se confirma la presencia de los tres componentes que forman parte del Estrés Académico en los sujetos de investigación y que generan un desequilibrio sistémico en el universitario.

- Respondiendo al objetivo de Exponer los hábitos de estudio en los jóvenes de la academia, se da a conocer que: en el área I ¿Cómo se considera usted? un 28% presenta una tendencia negativa, la forma de estudio es, dar una leída general al material de estudio, repetir varias veces hasta recitarlo y memorizar todo lo que estudio, en el área II ¿Cómo hace sus tareas? un 36% presento negativo, en la resolución de tareas, los sujetos estudian solo para los exámenes, memorizan el libro, no buscan significado de las palabras que no entiende, dejan para el último momento la ejecución de las tareas y cansancio para resolver una tarea, en el área III ¿Cómo prepara sus exámenes? un 36% presenta tendencia negativa, estudian solo en fechas de examen, estudian el mismo día del examen, repasan momentos antes del examen y preparan un chanchullo, en el área IV ¿Cómo escucha usted sus clases? un 36% presenta tendencia negativa, están más atentos a las bromas de los compañeros que a las clases, se ponen a jugar o a conversar con un amigo, dormir en las clases, distraerse, aburrirse y en el área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? un 48 % presento negativo, los sujetos de la investigación acompañan sus estudios con distractores como música, televisión, interrupciones de visitas, amigos, alimentos; hay que tomar en cuenta que esta área presenta el porcentaje más alto entres las otras áreas. Se manifiesta la presencia de

hábitos de estudio inadecuados en los sujetos de investigación, con una Tendencia (-) a Negativo en las Áreas que van del I al V.

- Respondiendo al objetivo de Analizar la relación de estrés académico y hábitos de estudio se concluye que si existe la relación estadística entre el Estrés Académico y Hábitos de Estudio en los jóvenes de la academia de Artes Escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de La Paz, los resultados presentan un grado de correlación de -0.846 negativamente considerable, entre la variable de Estrés Académico y Hábitos de Estudio, donde se afirma la relación entre las variables investigadas, los sujetos de la investigación presentan una tendencia que a mayores niveles de Estrés Académico (Moderado 48% y Profundo 52%) ante las demandas y exigencias universitarias, presentan menores niveles de Hábitos de Estudio con tendencia (-) a muy negativo en un 72%. Los sujetos de la investigación presentan una inadecuada distribución del tiempo, que no permite organizar y planificar su plan de estudios, no cuentan con adecuadas técnicas de estudio para retener y consolidar la información de contenidos universitarios, no cumplen con las tareas, carecen de atención y concentración en clase ya que están distraídos, siendo estos estudiantes en su mayoría de sexo femenino, más de la mitad de primer año, de diferentes carreras, en su mayoría de la Universidad Mayor de San Andrés, soltero (as), que viven con sus padres y que trabajan.

La universidad es una fuente de nuevos desafíos y adquisición de conocimientos, que conlleva al estudiante la utilización y practica de métodos y técnicas para mejorar su proceso de aprendizaje y desempeño académico; por ello al enfrentarse a nuevas circunstancias, no encuentran los procedimientos adecuados que le otorgaran asimilar los conocimientos aprendidos, por esto su desempeño académico será insatisfactorio a su vez ocasionará niveles elevados de estrés académico (Hernández, 1998 citado por Torres, 2008).

Los estudios de (García et al. 2012) y los de (Pozos et al. 2015) señalan que la exposición de trabajos, la falta de tiempo, la sobrecarga académica, los exámenes y la participación en clase son las principales fuentes de estrés en el ámbito académico. Asimismo, Mena,

et al., (2009), refieren que la mayoría de los estudiantes al ingresar a la universidad no muestran adecuados hábitos de estudio empleando como método el memorismo, siendo deficiente en la etapa mencionada, dado que se debe integrar una amplia variedad de información.

El cambio a la universidad supone un aumento de las exigencias académicas, el joven tiene mayor cantidad de material para aprender, el material es más complejo y denso, por lo tanto, deberá tener una buena organización, técnicas apropiadas para estudiar y estar fuertemente motivado para lograr los objetivos educacionales que se propone (Vera ,1996 p.92). Al respecto (Shalini, et al., 2012), La presencia de estrés académico impide que los estudiantes implementen adecuadamente sus hábitos de estudio

En la actualidad el estrés académico producido por las diferentes demandas universitarias como la sobre carga de tareas, el tiempo limitado, exposiciones de última hora o el sin fin de exámenes durante la finalización del semestre, ocasiona un desequilibrio académico en el joven universitario tanto en la concentración, como en la parte física, psicológica y conductual, se evidencia su relación con el uso de inadecuados hábitos de estudio que presentan los jóvenes como: la memorización indiscriminada de los contenidos, la falta de preparación y organización para rendir un examen, inadecuada distribución del tiempo reflejado en las tareas de última hora, no contar con un ambiente de estudio, o las dificultades para implementar técnicas de estudio, afectando el éxito académico de los estudiantes.

4.2. Recomendaciones

El estrés académico es una reacción normal para el joven universitario que cada día se enfrenta a las diferentes demandas y exigencias de la educación superior, esa reacción activa y moviliza al joven a responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos. Sin embargo, demasiadas exigencias como la sobre carga de tareas, el tiempo limitado, el interminable número de exámenes y exposiciones a defender, llega a agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento tanto físico, psicológico y conductual, deteriorando la parte anémica, el cuerpo, la mente, y debilitando los hábitos de estudios, sin que la persona la detecte de manera inmediata, es un hecho alarmante que llama mucho la atención.

En la presente investigación se ha podido evidenciar que a mayores niveles de Estrés Académico (Moderado y Profundo) se presentan menores niveles de Hábitos de Estudio en el entorno académico que trae consigo otra dificultad más a considerar para el joven universitario.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación proporcionados por los instrumentos aplicados en la muestra se prosigue con las siguientes recomendaciones.

Se recomienda a la directora de la academia gestionar un programa de fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento que permita ser monitoreado y evaluado permanentemente, a cargo de un profesional en el área de psicología que brinde sus conocimientos y que implemente técnicas para aminorar y controlar la carga de estrés académico en los estudiantes.

Se recomienda organizar con los profesores la detección de niveles de estrés académico en los jóvenes miembros de la academia, para controlar y resguardar la salud mental de los jóvenes.

Se considera importante realizar cursos y capacitaciones para sensibilizar a los jóvenes sobre el estrés académico en la vida universitaria, ya que también se ven envueltos en esta problemática, por estar cursando una educación superior, dando información pertinente del estudio y concientizando sobre los daños que ocasiona el estrés académico en la salud

física, psicología y conductual del joven. Se recomienda que los jóvenes que presenten estrés académico o tengan sospechas de la misma, consulten de manera inmediata con un psicólogo educativo.

Se recomienda planificar talleres con los profesores de la academia para el fortalecimiento de los hábitos de estudio en los jóvenes, que incluyan temas como: información de las diferentes técnicas de estudio, elaboración de un plan de estudio, aprendizaje autodirigido, liderazgo y gestión del tiempo para organizar y planificar el tiempo.

Y por último se recomienda a los jóvenes practicar habitualmente hábitos de estudio positivos que mejoren sus hábitos, encontrando ambientes para estudiar de manera adecuada y sin la interrupción de agentes externos e integrar a su estudio la organización de horarios, un plan de estudio de cada materia, descansar el cerebro adecuadamente, repasar las materias regularmente y técnicas de estudio de su preferencia, teniendo en cuenta los estilos de aprendizaje, visuales, auditivos o kinestésicos, que mejor se acomoden a la forma de estudio de cada miembro de la academia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENAS, V. y FERNÁNDEZ, T. (2009). Formación pedagógica docente y desempeño académico de alumnos en la facultad de Ciencias Administrativas de la UABC. *Revista de la educación superior*, 38(15), 7-18. [en línea] <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018527602009000200001&lng=es&tlng=es> [consulta: 04 junio2021]
- ÁVILA, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CONCIENCIA*, 2(1), 117-125. [en línea] <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es> [consulta: 04 junio2021]
- ALFONSO, B. CALCINES, M. MONTEAGUDO, R. y NIEVES, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. [en línea] <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci_abstract> [consulta: 04 junio2021]
- BARRAZA, A. (2005), El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo, Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- BARRAZA, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129. [en línea] <<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>>[consulta: 13 mayo 2021]
- BARRAZA, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18. [en línea] <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>>[consulta: 02 mayo 2021]
- BARRAZA, A. (2007), El inventario SISCO de estrés académico, *Investigación Educativa Duranguense*. 2007, 2(7), 89-93.
- BARRAZA A, SILERIO J., (2007), El estrés académico de los estudiantes de educación media superior; un estudio comparativo, *Investigación Educativa Duranguense*, 2, (7), 48-65.
- BARRAZA, A., (2008), El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. [en línea] <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>> [consulta: 04 marzo 2019]
- BARRAZA, A., (2010). La Relación Persona-Entorno Como Fuente Generadora De Estrés Académico. *Revista Internacional de Psicología*, 11(01), 1-11. [en línea] <<https://doi.org/10.33670/18181023.v11i01.59>> [consulta: 04 abril 2020]
- BANCO MUNDIAL-desarrollo internacional, (2015), El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica, [en línea] <<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>>[consulta: 24 mayo 2020]

- BN, (2013), Cinco Actividades para Fortalecer el Trabajo en Equipo, Galicia. [en línea] <<http://www.buenosnegocios.com>> [consulta: 20 mayo 2018]
- BEDOYA, S., PEREA, M., ORMEÑO R., (2006) Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Rev. Estomatol Herediana, 16(1), 15-20, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. [en línea] <<https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>> [consulta: 22 enero 2021]
- BUNGE, M., (1995), *Sistemas Sociales y Filosofía*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, p. 7-8
- BENJAMÍN, S. (1991). *¿Qué sé acerca del estrés?*, México, Publicaciones Cruz S.A. DF.
- BERRIO N. y MAZO R. (2011), Estrés académico, Revista de psicología, Universidad de Antioquia, 3(2). [en línea] <<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>> [consulta: 14 febrero 2020]
- BERRIO N. y MAZO, R. (2012). Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 3(2), 55-82. [en línea] <<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>> [consulta: 11 enero 2021]
- BECERRA, F. (2016). Opinión personal. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [en línea] <<http://www.paho.org/hq/index.php?option=comcontent&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es.>> [consulta: 18 mayo 2019]
- BELAUNDE, I. (1994). Hábitos de estudio. Lima: Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, 2(2), Distrito de Santiago de Challaspataz, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.
- BORDA, E. y PINZÓN, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Bogotá: Ed. Magisterio
- CÁRDENAS, P. y APAZA, J., (2022), Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima, Tesis de grado de Psicología, Universidad Peruana Unión, Lima Perú, [en línea] <repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5290/Plinio_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [consulta: 29 marzo de 2022]
- CALDERA, J., PULIDO, B. y MARTÍNEZ, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo, 1(7), 77-82. [en línea] <http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method_revista_291> [consulta: 18 mayo 2017]
- CAREVIC, M. (2001). Seminario sobre el Stress. Revista Latina de Comunicación Social; 4. [en línea] <<http://www.ull.es/publicaciones/latina/2001/latina44septiembre/4401edith.htmTH>> [consulta: 6 junio 2017]

- CASUSO, J. (2011). “Estudio del Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud”. (S. d. Málaga, Ed.) Málaga, España: Tesis de Doctorado Publicada. [en línea] <<http://www.riuma.umsa.es>> [consulta: 20 mayo 2018]
- COVEY, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós, Buenos Aires, Argentina.
- CORREA, (2003). *Hábitos de Estudio y Tarea en Casa*. Ediciones de la Universidad de Illinois, USA.
- CONTRERAS, O., CHÁVEZ, M. y ARAGÓN, L., (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 4(1), 39-53.
- CHIYONG T., VILLACAMPA S, (2015), Estrés académico, desempeño académico, estudiantes, odontología., *Revista científica odontología Sanmarquina*, 18(1).
- CRUZ F, QUIÑONES A. (2011), Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica: Actualidades Investigativas en Educación*, 1-17.
- DÍAZ, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*. 10(1), 2-5.
- DUNN, R. y DUNN K., (1975). *Procedimientos prácticos para individualizar la enseñanza*. Buenos Aires, Editorial Guadalupe, p. 279.
- ELLIS, D., (1993). *Cómo llegar a máster en los estudios*. South Dakota: Houghton Mifflin Company
- ESCAJADILLO A., (2019), Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018, Tesis para optar el grado académico en maestra en Psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo, Perú. [en línea] <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1>[consulta: 25 mayo 2021]
- EL DIARIO, el especialista en psicología clínica del Hospital de Clínicas, doctor Pedro Urquidi, [en línea] 29 de enero de 2016, Nueve de cada diez personas sufren estrés, <https://www.eldiario.net/noticias/2016/2016_01/nt160129/sociedad.php?n=88&nueve-de-cada-diez-personas-sufren-estres> [consulta: 09 enero 2021]
- FELDMAN, L., GONCALVES, L., CHACÓN, G., ZARAGOZA, J., BAGÉS, N., (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, (7), 739-751. [en línea] < <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>> [consulta: 18 junio 2022]
- FIGUEROA, M., Contini, N. y Lacuza, A. (2005). Las Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. *Anales de Psicología*, 21(1), 66-

72. [en línea] < <http://www.realdyc.org/articulo?id=16721208>> [consulta: 20 mayo 2018]
- FONTANA, D. (1989). Control de Estrés. México, El Manual Moderno, S.A. DE C.V.
 - FURNHAM, A. (2004). Psicología organizacional: El comportamiento del individuo en las organizaciones, Alfaomega, México. infomex Gobierno Federal.
 - GARCÍA, F. y MUÑOZ, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. [en línea] < <http://www.casadellibro.com/libro.> > [consulta: 20 mayo 2018]
 - GARAY, A. (2006). Las trayectorias educativas en las universidades tecnológicas. Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 1(3), 1-8.
 - GARCÍA, R.; PÉREZ, F.; PÉREZ, J. Y NATIVIDAD, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2) ,143-154.
 - GARCÍA, R., PÉREZ, J., NATIVIDAD, L., PÉREZ, F., (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
 - GÓMEZ, N. (2020). Factores determinantes del estrés académico y niveles de proceso cognitivo. Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia. [en línea] <<https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/25198>> [consulta: 22 noviembre 2019]
 - GÓNGORA, J. (2008). Método para estudiar hábitos de estudio. Recuperado de <http://método para estudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>
 - GUTIÉRREZ, A. y AMADOR, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*. 24 (45), 23-28.
 - GUTIÉRREZ, D. (2014). Síntomas de Estrés en Estudiantes de post Grado. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa Ponencia, Universidad Pedagógica de Durango, México. 1-16. Durango, México: Sujetos de la Educación. [en línea] < <http://www.comie.org.mx/congreso>> [consulta: 20 mayo 2018]
 - GUILLEN, V. (2008), *Tratamiento para las Reacciones al Estrés Mediante Realidad Virtual*, Universidad de Valencia, España. p. 8.
 - HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ C. y BAPTISTA P., (1998-1991). *Metodología de la Investigación*, Quinta edición, Editorial Nomos S.A., México. Modelo Académico del Sistema de Universidad Boliviana, (2011). [en línea] < <http://www.ceub.edu.bo>> [consulta: 20 mayo 2019]
 - HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, C., y BAPTISTA, P. (2010). "Metodología de la Investigación", 5(5), Editorial J. Mares, México D.F., McGraw-Hill Interamericana.
 - HERNÁNDEZ C., RODRÍGUEZ N., 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*, (3), (163), 67- 87.
 - HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ C., BAPTISTA, P., (2014). *Metodología de la Investigación*, Sexta edición, México, [en línea]

- <https://www.academia.edu/36684418/Libro_Metodologia_de_la_investigación_de_Sampiri> [consulta: 20 mayo 2019]
- HERNÁNDEZ, R. Y MENDOZA, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, p.714.
 - HOMA, R. (2001). Aprendiendo a disfrutar del estudio, Editorial Renalsa, Perú.
 - ISIKSAL, M. (2010). A Comparative Study on Undergraduate Students' Academic Motivation and Academic Self-Concept. The Spanish Journal of Psychology, [en línea]
<<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17217376005#>> [consulta: 24 mayo 2019]
 - KELLY, W. (1997). *Psicología de la educación*, Madrid, España, Editorial Morante
 - LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. (1986), *Estrés y procesos cognitivos* Barcelona, España, Marinez Roca.
 - LA ASAMBLEA LEGISLATIVA PLURINACIONAL, (2013, 5 de febrero. Ley 342 de la juventud. [en línea]
<https://www.comunicacion.gob.bo/sites/default/files/dale_vida_a_tus_derechos/archivos/LEY%20342%20ACTUALIZACION%202018%20WEB.pdf> [consulta: 22 septiembre 2019]
 - LEKA, S., GREIFFITHS, A., y COX, T. (2004). La organización del Trabajo y el estrés. Nottingham - Reino Unido: Organización Mundial de la Salud.
 - LÓPEZ, M. (2012). Eficacia de un Programa de Biodanza para la Reducción del Estrés en n Grupo de Profesionales. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. [en línea] <<http://biblio3.url.edu.gt/pdf>> [consulta: 20 mayo 2018]
 - LORENZO, J., (2017), *Estrés Académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes Universitarios*, tesis de grado, Trabajo de Integración Final de Psicología, universidad de UADE, Argentina. [en línea]
<<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO.%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [consulta: 20 junio 2021]
 - LOAYZA, A., (2020), *Estrés académico y calidad de vida en relación con la salud (cvrs) en estudiantes de la carrera de psicología La Paz-Bolivia*. Tesis de grado. Universidad Mayor de San Andrés. [en línea]
< <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/25259>> [consulta: 20 junio 2021]
 - MARÍN, G. (2013). Informe PISA y política. [en línea]
< <http://www.vientosur.info/spip.php?article8559>> [consulta: 25 mayo 2019]
 - MARTÍNEZ, J., VILLEGAS, M., y TORRES, M. (2003). Concepciones de aprendizaje y estrategias metacognitivas en universitarios venezolanos y españoles. Barcelona.
 - MARTÍNEZ, V. ARENAS, M. PAEZ, A, CASADO, E., AHUMADA, N. y CUELLO, S., (2005), *La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de exámenes en situaciones de 4° año*

- de la UNSL, Revista fundamentos en Humanidades, 6(12), 173-194, San Luis, Argentina, Universidad Nacional de San Luis.
- MARTÍNEZ, V., PÉREZ, O. y TORRES L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. Revista iberoamericana de Educación, 35(7). [en línea] < www.Rieoei.org/deloslectores/927MartínezOtero.PDF.> [consulta: 25 mayo 2019]
 - MARTÍNEZ, E. y DÍAZ, D., (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar, Educación y Educadores, 10(2), 11-22. [en línea] < <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf> . > [consulta: 23 septiembre 2019]
 - MADDIX, H. (1979). Cómo estudiar. Barcelona: Ediciones Oikos Tau S.A
 - MARTY, M., LAVIN, M., FIGUEROA, M., LARRAÍN, D. y CRUZ, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica, 43(1), 25-32.
 - MARTÍN, I. (2007), Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, Apuntes de Psicología, 25(1), 87-99. [en línea] < file:///C:/Users/ingrid/Downloads/117-233-1-SM.pdf> [consulta: 22 mayo 2019]
 - MENA, A., GOLBACH, M. y VELIZ, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. Investigación como parte de un proyecto de la Facultad de Ciencias Económicas (Tesis de grado). Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. [en línea] <<http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/76/1/Jimenez%20Moreno%20%26%20Lopez%20Aquino%20Tesis.pdf>> [consulta: 24 junio 2020]
 - MONZÓN, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Apuntes de Psicología, 25(1) ,87-99.
 - MONDRAGÓN, MARLENE., CARDOSO, 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. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(15), 661-685. [en línea] <<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>> [consulta: 24 junio 2020]
 - ÑACA, E. (2016), Hábitos de estudios y rendimiento académico de los estudiantes de la especialidad de electricidad de la Institución Educativa Secundaria Agro Industrial de Ccota Platería. Tesis para optar el grado académico de maestro en administración de la educación, Escuela de posgrado, Universidad Cesar Vallejo, Perú.
 - OÑATE C., (2001) La Tutoría en la Universidad, Instituto de Ciencias de la Educación. UPM. Madrid (España)
 - ORLANDINI, A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. (2a edición) México: fondo de cultura económica. FCE.
 - OWOYELE, J. (2015). Estrés, hábitos de estudio y desempeño académico de los estudiantes en las escuelas de secundaria de Ogunstate. [en línea] <https://www.academia.edu/23719309/stress_study_habits_and_students_academic_performance_in_ogun_state_senior_secondary_schools> [consulta: 24 junio 2020]

- OLIVETI S., (2010), Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario, tesis de grado, licenciatura en Psicología, Universidad Interamericana. [en línea]
< <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>> [consulta: 20 junio 2021]
- OROS, L., y VOGEL, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad, *Enfoques*, 17(1), 85-101, Argentina. [en línea] < <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25917106>> [consulta: 22 enero 2018]
- PEREZ, S. (1990). *Medicina Laboral*. México DF: Editorial Manuel Moderno.
- PEREYRA, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190.
- PEIRO, J. (2005). Estrés, clima y cultura organizacional, equipos de trabajo, gestión de RRHH. *Revista de Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 90(6) ,12-17.
- PEÑA R. y MARTÍN, (2005). Evaluación de alumnos de educación superior con bajo rendimiento académico y propuesta de un programa de tutorías. Tesis de licenciatura en Psicología, FES Iztacala, UNAM.
- POTES, (2001). Hábitos de estudio y el rendimiento académico. España: Editorial Tarancón.
- POZOS, B., PRECIADO, M., CAMPOS, A., ACOSTA, M., y ÁNGELES, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42. [en línea] < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6850073>> [consulta: 02 septiembre 2019]
- PUESCAS, P., CASTRO, B., CALLIRGOS, C., FAILLOC, V., y DÍAZ, C., (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación secundaria en cuatro Instituciones Educativas, Chiclayo-Perú. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 4(2), 88-93. [en línea] < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>> [consulta: 17 febrero 2020]
- QUINTANILLA (1995). *El mejor método para estudiar*. Lima: Editorial Universo S. A., 1era edición.
- QUISPE, V. y RAMOS, M. (2019), Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la UNAS, Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación Escuela Profesional de Psicología, Perú, [en línea] < <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [consulta: 02 junio 2021]
- REINA, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 3(1) ,1-10.
- ROSALES, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología del centro de formación Superior Privada Lima-Sur, tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú: [en línea]

- < <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>> [consulta: 02 junio 2021]
- RONDON, C. (1991). Internalidad y Hábitos de Estudio. Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Caracas, Venezuela.
 - ROMÁN, C., ORTIZ, F. y HERNÁNDEZ, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina, Revista Iberoamericana de Educación, 7(46),1-8, Cuba. [en línea]
<<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>>[consulta: 22 mayo 2019]
 - SALAS, J. (2005). Relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes del primer año de la Facultad de Estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH. Tesis de Titulación. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. [en línea]
< <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/JAZMINMARIASALASGOYENECHEA.pdf>.>
[consulta: 25 mayo 2021]
 - SANDÍN, B. BELLOCH A. y RAMOS, F. (1995), Manual de Psicopatología (2), 3-52. Madrid: McGraw-Hill. [en línea]
<https://psicologiasantacruz.com/wpcontent/uploads/2019/07/Manual.de_.Psicopatologia.V2.pdf> [consulta: 11 febrero 2019]
 - SELYE, H. (1930). La tensión en la vida. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
 - SIERRA, J., ORTEGA, V., y ZUBEIDAT, I. (2003). “Ansiedad, Angustia y Estrés”. Malestar y Subjetividad, 3(1), 3-59. [en línea]
< <http://www.redalyc.org/revista.oa?id=271>> [consulta: 20 mayo 2018]
 - SOTO, R. (2004)., Técnicas de estudio. Lima: Editorial Palomino. Recuperado de [en línea]<http://www.suagm.edu/umetibiblioteca!UMTESISffesis_Educacion/Curriculo_ens_2_010NSantiagoGonzalez_11122009.pdf> [consulta: 20 mayo 2018]
 - SHALINI, N., HARPALJIT, K. y RATNESWARY, A. (2012). El Efecto de Factores de Tensión Sobre los Hábitos de Lectura entre estudiantes. Revista International del Diario de Dirección de Interciencia, 2(2) ,1-5.
 - TAMAYO y TAMAYO, M. (1998). “El proceso de la investigación científica”. Limusa Noriega Editores. México.
 - TIRADO, F., MARTÍNEZ, M., COVARRUBIAS, P., LÓPEZ M., QUESADA, R., OLMOS, A., DÍAZ F. (2010). Psicología educativa para afrontar los desafíos del siglo XXI, McGraw Hill, México
 - TROCH, A. (1982). *El estrés y la personalidad*, Editorial Herder Barcelona. España.
 - TORRES, X. y BAILLÉS E. (2019), *El doctor responde- El estrés como detectarlo y controlarlo para mejorar la salud*, Editorial de Profit Editorial I. S. L., segunda Edición, Barcelona.
 - TORRES, L. (2008). Hábitos de Estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico (Tesis de grado). Universidad Pontificia Católica del Perú, Lima, Perú. [en línea]
< <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/650>> [consulta: 22 enero 2020]

- TORIBIO C. y FRANCO S., (2016), Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante, *Salud y administración*, 3(7), [en línea]
< http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf> [consulta: 27 enero 2020]
- UNEFA. Universidad Nacional Experimental Politécnica De La Fuerza Armada Bolivariana. (2010): El Estrés. Guía Didáctica N°6. Venezuela. [en línea]
< <http://d3ds4oy7g1wrqq.cloudfront.net/estelacastillo.> > [consulta: 20 mayo 2019]
- VALLEJO, C. (2011). “Relaciones entre Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes de la Carrera de Química Farmacéutica UNAM”. México D.F.: Biblioteca Virtual, Universidad Nacional Autónoma de México. [en línea]
< <http://www.200.23.59/pdfrevunamed=ocb4ae5tow>> [consulta: 27 mayo 2019]
- VALENTÍN, M. (1997). Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico, Madrid, España, Editorial Fundamentos Colección Ciencia
- VERA, E (1996). Desorientación Vocacional y hábitos de estudio. En: revista de psicología. *Veritas*, 2(2), 91-95.
- VIGO (2008). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando–Huaraz, Tesis de Maestría no publicada, Universidad Cesar Vallejo de Lima, Perú.
- VICUÑA, L. (1998). Inventario de hábitos de estudio Casm.85. Lima: Editorial CEDEIS.
- VICUÑA, L. (1999). Inventario de hábitos de estudio 2da edición, Centro de investigación psicológica (CEDEIS), Lima, Perú.
- VICUÑA, L. (2002). Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002. [en línea]
< <https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM.> > [consulta: 09 octubre 2019]
- VILDOSO, V. (2003}. Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Agronomía.
- VILLANUEVA, R. (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de matemática de los estudiantes del V ciclo, de la Institución Educativa “Santa Rosa” N° 80444, distrito de Santiago de Challaspataz en el año 2013. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”, Lima, Perú.
- VILLARROEL, K. y Loza J. (2012), Hábitos de estudio y tiempo de permanencia en estudiantes de semestres inicial, intermedio y final de la Universidad Adventista de Bolivia, gestión 2011., 2(1), 25-49. [en línea]
<http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-02292012000100003&lng=es&nrm=iso. ISSN 2313-0229> [consulta: 23 junio 2019]
- YAPU M. (2006), *Pautas Metodológicas para Investigaciones Cualitativas y Cuantitativas en Ciencias Sociales y Humanas*, Segunda edición, La Paz – Bolivia.
- ZULEY, C. (2012). Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. (U. d. Andes, Ed.) Merida, Venezuela: Departamento de Especialidades Médicas. [en línea]< de <http://dpto.especialides/estresacademico/cZ>> [consulta: 20 julio 2014]

ANEXOS

Anexo 1.

Inventario SISCO de Estrés Académico

Sexo: F M					
Semestre en curso..... Materia.....					
Paralelo..... Fecha.....					
Inventario SISCO de Estrés Académico					
El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior, media superior y post grado, durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se maneja resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntario por lo que usted está en su derecho de no contestarlo.					
Durante el transcurso de este semestre ¿has sentido momentos de preocupación o nerviosismo?		SI		NO	
En caso de seleccionar la alternativa “NO” el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, pasar a la pregunta dos y continuar con el resto de las preguntas.					
Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho					
	1	2	3	4	5
En una escala de (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia se inquietaron las siguientes situaciones:					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Competitividad grupal					
Sobre carga de tareas					
Personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, fichas de trabajo de investigación, etc.)					
Tipo de trabajo que se pide (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender temas que se abordaron					
Participación en clase (responde a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer trabajos					
Otra: (especifique)					
En una escala de (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales:					
Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

Problemas de digestión o dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de presión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones conductuales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores académicas					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					
Otra: (especifique)					

A continuación, marque con una X la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estas estresado

Dimensión estrategias de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender tus ideas y sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (orar o asistir a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Conversar acerca de la situación que le preocupa					

Anexo 2

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CAMS – 85 HOJA DE RESPUESTA

Apellidos y nombres.....

Fecha de nacimiento:.....

Sexo:

Edad actual:.....

Fecha de hoy:.....

Centro de estudios:.....

Examinador:

INSTRUCCIONES: este es un inventario de hábitos de estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicando su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una “X” en el cuadrado que mejor describa su caso particular: PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

I. ¿COMO SE CONSIDERA USTED?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos importantes.			
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.			
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.			
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria			
8. Trato de memorizar todo lo que estudio			
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.			
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.			
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.			

II. ¿COMO HACE USTED SU TAREAS?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
12. Estudio solo para los exámenes.			
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.			

14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.			
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.			
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que la comprensión del tema.			
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.			
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.			
19. Dejo para el último momento de la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.			
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.			
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.			
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			

III. ¿COMO PREPARA SUS EXAMENES?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			
24. Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.			
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.			
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27. Repaso momentos antes del examen.			
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.			
29. Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.			
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.			
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.			
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			

IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.			
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.			
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.			
37. Cuando el profesor usa alguna palabra nueva			
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a las clases.			
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.			

40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo			
41. Cuando no puedo tomar notas de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo			
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.			
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.			
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.			
45. Durante las clases me gustaría dormir o irme de clase.			

V.¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
46. Requiere de música sea de radio o tocadiscos.			
47.. Requiere la compañía de la TV			
48. Requiere de tranquilidad y de silencio.			
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio.			
50. Requiere a mi familia: que hablen, ven TV o escuchan música.			
51. Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.			
52. Interrupciones de visitas, amigos que me quitan tiempo.			

SUMATORIA TOTAL DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS EN CADA

AREA: _____

.....

10. ¿En qué carreras estas?

.....

11. ¿Qué año estas cursando?

.....

12. ¿Usted ha sentido algún tipo de malestar o dificultad mientras está cursando su ciclo universitario?

Si

No

13. ¿Qué tipo de malestar sintió?

-

a) Dolor de cabeza, fatiga, somnolencia.

b) Inquietud, angustia, irritabilidad.

c) Desgano para hacer las tareas, discutir, aislamiento

d) Todas las anteriores

14. ¿Usted siente este malestar?

a) En épocas de examen

b) Finalización del semestre

c) Todo el año

15. ¿Usted cuenta con un ambiente donde estudiar?

Si

No

16. ¿Cuánto tiempo utilizas para estudiar antes de tu examen?

a) Días

b) Horas

c) Minutos

17. ¿Con cuánto de anticipación realizas una tarea pendiente

a) Días

b) Horas

c) Minutos

Consentimiento Informado de Participación

Por medio de este consentimiento, usted acepta la invitación a participar en la investigación ***EL ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS JÓVENES DE LA ACADEMIA DE ARTES ESCÉNICAS AJAYU FLOUW DE LA CIUDAD DE LA PAZ*** de manera enteramente voluntaria.

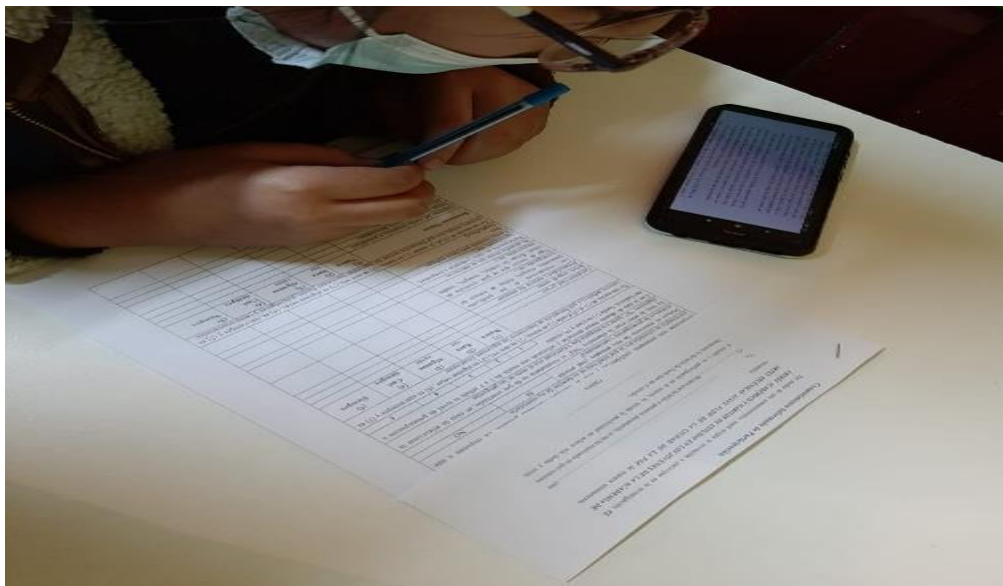
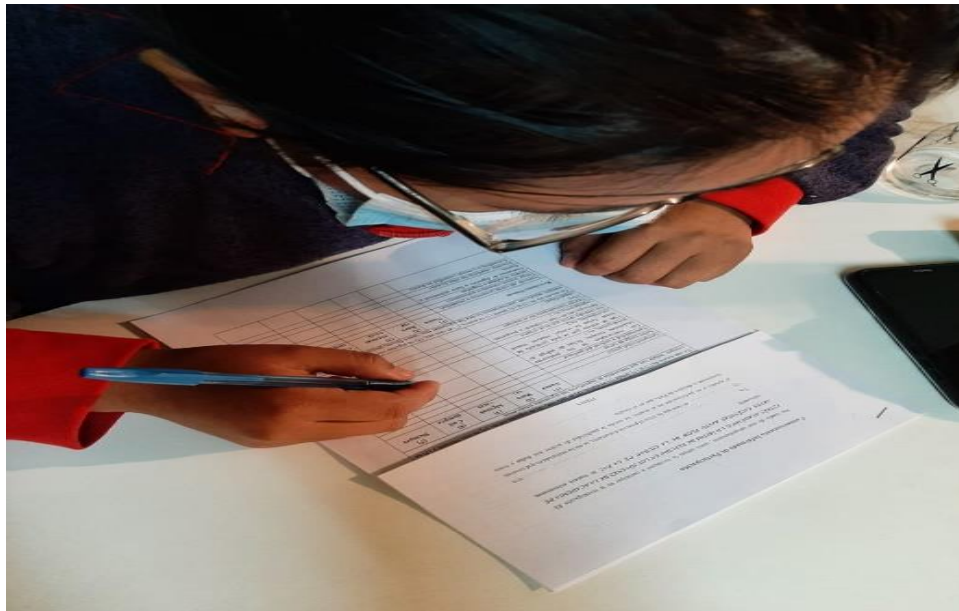
Yo,con
CI..... declaro que he leído el presente documento, se me ha explicado en qué consiste el estudio y mi participación en el mismo, he tenido la posibilidad de aclarar mis dudas y tomo libremente la decisión de Participar en el estudio.

.....

FIRMA

Anexo 5.

RESPALDO FOTOGRÁFICO
ACADEMIA DE ARTES ESCÉNICAS AJAYU FLOW DE LA CIUDAD DE LA
PAZ (Aplicación de instrumentos)



RESPALDO FOTOGRÁFICO
ACADEMIA DE ARTES ESCÉNICAS AJAYU FLOW DE LA CIUDAD DE LA
PAZ (Aplicación de instrumentos)



ESPALDO FOTOGRÁFICO

ACADEMIA DE ARTES ESCÉNICAS AJAYU FLOW DE LA CIUDAD DE LA PAZ (Aplicación de instrumentos)



ESPALDO FOTOGRÁFICO INSTRUMENTOS APLICADOS

