



**Universidad
Norbert Wiener**

Escuela de posgrado

TESIS

**Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de
una universidad privada de Lima, 2022**

Tesis para optar el grado académico de maestro en Docencia Universitaria

Autora:

Obregón Mauricio, Sandra Carolina

Código Orcid: 0000-0002-5324-280X

Lima, Perú

2022

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Sandra Carolina Obregón Mauricio** Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ALUMNADO DE POSGRADO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022”** Asesorado por el docente: VALIA LUZ VENEGAS MEJIA Con DNI 10660741 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3032-8720> tiene un índice de similitud de (20%) (veinte por ciento) con código oid:14912:230789702 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

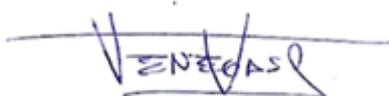
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Sandra Carolina Obregón Mauricio
 DNI: 727831912

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Nombres y apellidos del Asesor: VALIA LUZ VENEGAS MEJIA
 DNI: 10660741

Lima, 6 de mayo de 2023

Tesis:

Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022

Línea de investigación:

Psicología educativa

Asesora:

Dra. VENEGAS MEJIA, Valia Luz

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3032-8720

Dedicatoria

Investigación dedicada para mi adorada familia, padres y hermanos por el apoyo brindado en esta etapa académica, a mis amistades por el apoyo brindado y estar presentes en cada peldaño del éxito.

Agradecimiento

A Dios, por protegerme, orientarme y bendecirme, a mi entorno familiar que diariamente son mi motivación demostrándome que con sabiduría, humildad y paciencia todo es posible.

Índice general

Portada	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción.....	xi
CAPITULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación.....	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	6
1.4.3 Práctica.....	6
1.5 Limitaciones de la investigación	6
1.5.1 Temporal	6
1.5.2 Espacial	6
1.5.3 Recursos	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes de la investigación.....	8
2.1.1. Antecedentes nacionales	8
2.1.2. Antecedentes internacionales	12
2.2 Bases teóricas	16
2.2.1 Variable I: Hábitos de estudio.....	16
2.2.1.1 Concepciones y características de los hábitos de estudio.....	16
2.2.1.2 Teorías que sustentan los hábitos de estudio	17
2.2.1.3. Dimensiones de hábitos de estudio	18
2.2.1.4. Importancia de los hábitos de estudio	19
2.2.2 Variable II: Estrés Académico	20
2.2.2.1 Concepciones y características del estrés	20
2.2.2.2 Tipos de estrés	21
2.2.2.3 Teorías que sustentan el estrés académico	22
2.2.2.4. Dimensiones del estrés académico	22
2.3 Formulación de hipótesis	24
2.3.1 Hipótesis general.....	24
2.3.2 Hipótesis específicas	24
CAPÍTULO III	25

METODOLOGÍA.....	25
3.1 Método de investigación	25
3.2 Enfoque de investigación	25
3.3 Tipo de investigación.....	25
3.4 Diseño de la investigación	26
3.5 Población, muestra y muestreo.....	26
3.5.1 Población.....	26
3.5.2 Muestra.....	26
3.5.3 Muestreo.....	28
3.6 Variables y operacionalización.....	28
3.6.1 Variable 1: Hábitos de estudio.....	28
3.6.2 Variable 2: Estrés académico	29
3.6.3 Operacionalización de las variables	30
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.7.1 Técnica	31
3.7.2 Descripción.....	31
3.7.3 Validación	32
3.7.4 Confiabilidad	33
3.8 Procesamiento y análisis de datos	34
3.8.1 Procesamiento de datos:	34
3.8.2 Análisis de datos:	34
3.9 Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV	36
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	36
4.1 Resultados descriptivos de la investigación	36
4.1.1 Descripción de los resultados de la variable X: hábitos de estudio	36
4.1.2 Descripción de los resultados de la variable Y: estrés académico	43
4.1.3 Análisis inferencial	47
4.1.3.1 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	47
4.1.4 Discusión de resultados	54
CAPÍTULO V	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
5.1 Conclusiones	58
5.2 Recomendaciones	60
Referencias bibliográficas	61
ANEXOS.....	69
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	70
Anexo 2: Instrumentos	71
Anexo 3: Validez del instrumento	73
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	79
Anexo 5: Formato de consentimiento informado	80
Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin.....	82
Anexo 7: Data del proceso de investigación	83

Índice de tablas

Tabla 1: Matriz operacional de la variable Hábitos de estudio.....	30
Tabla 2: Matriz operacional de la variable Hábitos de estudio.....	30
Tabla 3: Ficha técnica del Instrumento que mide la variable 1: Hábitos de estudio.....	31
Tabla 4: Ficha técnica del Instrumento que mide la variable 1: Hábitos de estudio.....	32
Tabla 5: Validación por juicios de expertos.....	32
Tabla 6: Valores de los niveles de confiabilidad.....	33
Tabla 7: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable hábitos de estudio. ...	37
Tabla 8: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estudio.	38
Tabla 9: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión tareas.	39
Tabla 10: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión exámenes. ...	40
Tabla 11: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión clases	41
Tabla 12: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión momentos de estudio.	42
Tabla 13: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la variable Y estrés académico.....	43
Tabla 14: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estresores. ...	44
Tabla 15: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión síntomas.	45
Tabla 16: Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento.....	46
Tabla 17: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov variables hábitos de estudio y estrés académico.....	47
Tabla 18: Prueba de hipótesis general.....	48
Tabla 19: Prueba de hipótesis específica 1	49
Tabla 20: Prueba de hipótesis específica 2.....	50
Tabla 21: Prueba de hipótesis específica 3.....	51

Tabla 22: Prueba de hipótesis específica 4.....	52
Tabla 23: Prueba de hipótesis específica 5.....	53

Índice de figuras

Figura 1: Distribución de porcentajes de los estudiantes según la variable hábitos de estudio.	37
Figura 2: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión estudio	38
Figura 3: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión tareas.	39
Figura 4: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión exámenes.	40
Figura 5: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión clases.	41
Figura 6: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión momentos de estudio.....	42
Figura 7: Distribución de porcentajes de estudiantes según la variable Y estrés académico.	43
Figura 8: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión estresores.	44
Figura 9: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión síntomas.	47
Figura 10: Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento ..	48

Resumen

La investigación desarrollada en una universidad privada de Lima, tuvo el objetivo de determinar la relación que existe entre los “hábitos de estudio” y el “estrés académico” en los alumnos de posgrado matriculados en el ciclo impar del año 2022. La investigación fue de tipo básico con nivel correlacional descriptivo, diseño no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo en una población de 120 estudiantes de maestría, de la que se sustrajo una muestra de 92 unidades de análisis a través de una ecuación estadística para poblaciones finitas. La técnica utilizada en la investigación fue la encuesta, aplicada mediante dos instrumentos de medición: para la variable hábitos de estudio se utilizó un cuestionario adaptado del inventario de hábitos de estudio CASM-85 y para la segunda variable un cuestionario adaptado del inventario SISCO SV-21. Los resultados de la prueba descriptiva realizada con el software estadístico SPSS-v26, da cuenta que el 95,65% de los estudiantes de posgrado de la universidad estudiada, han desarrollado hábitos de estudio en un nivel medio y el 2,17% lo hace en niveles altos, lo que hace que una gran mayoría asimila distintas características de preparación para afrontar su formación académica; mientras que el análisis de correlación con el Rho de Spearman, arrojó una relación estadísticamente significativa ($r = 0,370$) y una significancia bilateral de 0,000, la misma que es $< 0,05$ el cual se concluyó la existencia de una relación significativa entre los hábitos de estudio con el estrés académico, considerando además factores internos que inciden en el estado emocional de los estudiantes a nivel de posgrado.

Palabras clave: *Hábitos de estudio, estresores académicos, estrés académico.*

Abstract

The research carried out at a private university in Lima had the objective of determining the degree of relationship between the variables "study habits" and "academic stress" in the students of the postgraduate section enrolled in the odd cycle of the year 2022, considering that this second element is linked to the perception and impact that individuals have on some factors considered academic stressors, to which they may or may not respond favorably. The study was of a basic type with a descriptive correlational level, a non-experimental cross-sectional design with a quantitative approach in a population of 120 master's students, from which a sample of 92 units of analysis was subtracted through a statistical equation for finite populations. The technique used in the research was the survey, applied through two measurement instruments: for the study habits variable, a questionnaire adapted from the CASM-85 study habits inventory was used and, for the second variable, a questionnaire adapted from the SISCO SV inventory. -twenty-one. The results of the descriptive test carried out with the statistical software SPSS-V26, show that 95.65% of the postgraduate students of the studied university have developed study habits at a medium level and 2.17% do so. at high levels, which means that a large majority assimilates different characteristics of preparation to face their academic training; while the correlation analysis with Spearman's Rho, showed a statistically significant relationship ($r = 0.370$) and a bilateral significance of 0.000, the same which is <0.05 from which it was concluded that there is a significant relationship between habits of study with academic stress, also considering internal factors that affect the emotional state of students at the postgraduate level.

Keywords: *Study habits, academic stressors, academic stress.*

Introducción

La investigación titulada “Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022”, enfocada en relacionar sus dos variables entendidas como factores lógicos e incidentales en el proceso educativo de todos los niveles de formación académica, especialmente en los de maestría, donde los alumnos afrontan situaciones emocionales provenientes de su actividad académica, sumada a las de índole laboral, familiar, entre otras.

El informe de investigación se ha estructurado en cuatro capítulos, cuyos contenidos como el planteamiento y la formulación del problema, se hallan en el primer capítulo.

En el segundo capítulo contiene la parte teórica con los antecedentes de la y sus bases teóricas científicas y las hipótesis de estudio. En el tercer capítulo, el informe presenta la metodología aplicada en la investigación y los aspectos éticos entre otras secciones que prescribe el esquema oficial de la Universidad Norbert Wiener, mientras que en el cuarto capítulo se encuentran los resultados y la discusión, producto del análisis descriptivo, así como la prueba de hipótesis de estudio.

Finalmente se presentan en los apartados correspondientes, las conclusiones y recomendaciones, como un aporte del estudio realizado durante el primer semestre del año 2022, para su digna apreciación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En el aspecto mundial existen políticas de estado de cada gobierno de acuerdo a sus respectivos lineamientos del sector educación, los hábitos de estudio se vienen manteniendo vigentes a lo largo del tiempo con diversas técnicas, métodos y estrategias de acuerdo a la realidad, con el único propósito de lograr buenos hábitos de estudio en los alumnos, entre otros factores descubrir el desempeño que demuestra cada estudiante de todo nivel en la forma cómo adopta su estilo o su hábito para estudiar y prepararse como un futuro ciudadano competitivo. Periódicamente se viene realizando competencias estandarizadas a nivel internacional y nacional, tal es el caso el (*Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos [PISA]*), donde se evidenció bajo en los niveles de logro de los aprendizajes, debiendo promoverse también las participaciones en competencias a nivel nacional como la (Evaluación Censal de Estudiantes – [ECE] y Evaluación Muestral de Estudiantes – [EME]). En ese sentido la variable hábitos de estudio tiene alta relevancia en el aspecto académico (Estrada, 2020).

Estudios mencionan que un hábito positivo conlleva a una conducta efectiva, y en el enfoque educativo, el hábito de estudio genera éxito académico (Zárate-Depraect et al., 2018), donde concluye que los alumnos que tienen buenos hábitos de estudio tienen menos niveles de estrés. Dicho de otra manera, García (2019), investigó un tema relacionado a los hábitos de estudio y estrés en universitarios, la cual concluye que a menor hábitos de estudio hay más predisposición a que los estudiantes presenten estrés académico.

Los hábitos de estudio se refieren a los comportamientos que los estudiantes establecen y están relacionados a la forma en los que logran sus objetivos académicos. Del mismo modo, Sánchez y Carroll (2019), definiendo como acciones constantes que se ejecutan para afrontar nuevos conceptos, conocerlos, entenderlos y aplicarlos, como también (Zárate-Depraect et al., 2018) señalando que los hábitos de estudio son aquellas experiencias académicas, realizados por los estudiantes para poder aprender, implicando procesos de gestión del tiempo, organización, espacios, técnicas y métodos para estudiar , que involucran disciplina y dedicación. La poca práctica de hábitos de estudio, se evidencia cuando los alumnos no emplean su tiempo de forma adecuada para la realización de sus labores académicas, no emplean técnicas de estudio, se distraen con facilidad o estudian a última hora.

Con relación al estrés académico, los estudiantes han requerido de mayor demanda cognitiva y social, la cual necesitan consolidar sus aprendizajes y esforzarse por terminar de forma satisfactoria sus estudios, por lo mismo, siendo común mayor prevalencia de estrés académico. Estrés académico es considerado proceso donde el estudiante producto de diversos estresores pueden producir un desequilibrio sistémico, que se manifiestan mediante signos y síntomas, donde exige al alumno afrontar estas situaciones para recuperarse del proceso (Díaz, 2019).

En un mundo cada vez más modernizado, el estrés es una de las mayores dificultades para las personas, siendo una de las condiciones que afectan a las personas más prevalentes en la población mundial (Leyton, 2021). En la actualidad en época de pandemia, este contexto se volvió más complejo, ya que la educación pasó de ser presencial a virtual, lo cual se manifestó algunas dificultades o problemas como una nueva forma de aprender, como limitaciones en la accesibilidad y conectividad de internet, sobrecarga de trabajos y la continua exposición a

dispositivos tecnológicos, están afectando e incrementando los niveles de estrés (Estrada et al., 2021).

Resultados de diversos estudios en Latinoamérica mencionan el aumento de estrés en los estudiantes, que sobrepasan más de la mitad de la población que ha sido estudiada (Escajadillo, 2019). Estudios realizados en diferentes universidades de Puerto Rico, presentan considerables problemas de estrés académico asociados a la acumulación de tareas (83,2%), inadecuada gestión de material online (65,3%) e inflexibilidad docente (67,1%) (Asenjo-Alarcón et al., 2021). En México, Universidad Autónoma de Sinaloa, estudiantes de medicina encontraron que el 81,04% de los estudiantes les genera estrés la sobrecarga académica, exámenes, tareas, tiempos limitados y el no comprender bien los temas en clases; y solo el 36.82% tienen hábitos de estudio (Zárate-Depraect et al., 2018).

En un contexto nacional, estudios realizados en una Universidad Estatal de Lima (Perú), se analizan los hábitos de estudio y la relación con el estrés académico, donde el 77% de los alumnos tiene un nivel moderado profundo de estrés, siendo de los alumnos solo el 13% que tiene hábitos de estudio en un nivel muy negativo y 57,6% tiene hábitos de estudio en tendencia negativa. La cual menciona que los alumnos con tendencia negativa de hábitos de estudio, tuvieron presente el estrés académico de moderado a profundo, la cual influye en su desempeño y aprovechamiento académico (Solano et al., 2020).

Por ello, que existe la necesidad de conocer la relación de ambas variables mencionadas, hábitos de estudio y estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

a) ¿Cómo se relaciona la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

b) ¿Cómo se relaciona la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

c) ¿Cómo se relaciona la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

d) ¿Cómo se relaciona la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

e) ¿Cómo se relaciona la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Determinar la relación que existe entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.
- b) Determinar la relación que existe entre la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.
- c) Determinar la relación que existe entre la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.
- d) Determinar la relación que existe entre la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.
- e) Determinar la relación que existe entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Este estudio se realizó con el propósito de conocer más a fondo y aportar mayor conocimiento sobre ambas variables, hábitos de estudio y estrés académico en el alumnado de posgrado, y como se relacionan entre sí; contribuyendo de esta manera para investigaciones futuras. Además, permitirá al estudiante conocerse más y determinar los elementos que desencadenan el estrés y el tipo de hábito de estudio de los estudiantes, es importante como se organiza, qué técnicas utiliza y la motivación que cada estudiante se propone; siendo importante para generar recomendaciones a partir de los resultados.

1.4.2 Metodológica

Se justifica metodológicamente, ya que permitirá dar a conocer en qué medida los estudiantes emplean hábitos de estudio, el nivel de estrés académico y la relación que tienen las dos variables, información la cual es relevante para la toma de decisiones pertinentes en la escuela de posgrado de la universidad focalizada en la presente investigación, siguiendo las normas establecidas para el diseño y aplicación de los instrumentos, cumpliendo con los criterios de validez y confiabilidad, donde los mismos deberán servir como instrumentos validados y adaptados para ser utilizadas en futuras investigaciones.

1.4.3 Práctica

Es de mucha importancia y necesidad urgente determinar la responsabilidad de la institución en estudio, buscando una adecuada solución a estos problemas de hábitos de estudio y estrés académico, cuyo propósito es beneficiar a los actores involucrados en la problemática, entre ellos el alumnado del programa de maestría, buscando mejorar los hábitos de estudio para minimizar el estrés académico, desde lejos visto como un bien común, tanto en forma interna para los estudiantes y directivos como para la población externa que son los futuros usuarios, quienes acudirán a la universidad en busca de una mejor calidad de enseñanza.

1.5 Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

La situación que vivimos actualmente de confinamiento por a la pandemia del COVID-19, signífico un retraso en el desarrollo de la investigación.

1.5.2 Espacial

Ante los acontecimientos por la emergencia sanitaria mundial, tal es así la suspensión de la presencialidad en las aulas universitarias, hubo leves dificultades para recabar consentimientos

informados de los encuestados y la aplicación de las técnicas e instrumentos virtuales (*Google forms*) planteados en la investigación, dirigidos estrictamente al alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima.

1.5.3 Recursos

Se cuenta con suficientes recursos académicos e investigaciones ya realizados, inclusive se encuentran instrumentos ya validados que son necesarios para el estudio de ambas variables, también se cuenta con abundante información virtual sobre la investigación. Los gastos económicos que irroga el presente estudio son completamente autofinanciados, no se recibe ningún respaldo económico por ninguna institución, por lo cual el soporte en temas de logística y metodológicos están enteramente bajo la responsabilidad de la autora.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

León (2022), investigación que tuvo como objetivo “determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana”, investigación tipo básica, no experimental correlacional transversal, con una población de 202 estudiantes, instrumentos que utilizaron fue el inventario hábitos de estudio y el inventario de estrés académico. Se obtuvo como resultado, 62.37% orientados en niveles de hábitos de estudio con tendencia de negativo hacia muy negativo y 94% de estrés académico con prevalencia severo, también existe relación inversa significativa de intensidad débil entre hábitos de estudios y estresores académicos ($Rho = -.236^{**} p < .01$); también relación inversa de intensidad débil entre hábitos de estudios y síntomas físicos ($Rho = -.147^{*} p < .05$); como relación inversa de intensidad media entre los hábitos de estudios y síntomas psicológicos ($Rho = -.274^{**} p < .01$); también relación inversa significativa de intensidad débil entre hábitos de estudios y síntomas comportamentales ($Rho = -.146^{*} p < .05$); además relación inversa significativa de intensidad débil entre hábitos de estudios y afrontamiento del estrés ($Rho = -.185^{**} p < .01$). Concluyen determinando que existe relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudio y el estrés académico ($Rho = -.269^{**} p < .01$) en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima.

Estrada (2020). En su investigación que tuvo como objetivo “determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de quinto grado secundaria de una institución pública de Puerto Maldonado”. Se realizó un estudio cuantitativo, diseño no experimental y correlacional, siendo el instrumento utilizado el inventario SISCO de estrés académico y el CASM-85 de hábitos de estudio; cuya muestra fue de 121 alumnos. Dichos resultados mencionan que existe relación inversa y significativa entre ambas variables, siendo bajo nivel de hábitos de estudio a un 37,2%, la cual se interpreta que pocos estudiantes presentan hábitos de estudio y teniendo un nivel medianamente alto de estrés académico, determina su conclusión que existe relación inversa y significativa entre ambas variables de hábitos de estudio y estrés académico demostrado mediante el coeficiente de correlación rho de Spearman con -0,365 con un p-valor menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$).

Escajadillo (2019) en su estudio, planteó como objetivo principal “determinar la correlación del estrés académico y hábitos de estudio de los alumnos de la institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra”, como método de investigación hipotético deductivo cuantitativa, nivel correlacional, no experimental-transversal, con muestra de 149 alumnos de una población de 235, con muestreo no probabilístico, utilizaron como instrumento la aplicación de inventario Sisco de estrés académico e inventario Casm-85 de hábitos de estudio. Los resultados y conclusiones mencionan la existencia de la relación de estrés académico y hábitos de estudio, encontró una asociación estadística significativa ($Rho = 0,840$) y $p = 0,000$ ($< 0,05$); la dimensión estresores del estrés académico tiene relación positiva considerable ($Rho = 0,773$) y significativa ($p = 0,000$ ($< 0,05$)) con la variable hábitos de estudio; la dimensión síntomas del estrés académico guarda relación positiva media ($Rho =$

0,596) y significativa (p valor = 0,000 (<0.05) con la variable; la dimensión estrategias de afrontamiento tiene relación positiva considerable ($Rho = 0,744$) y significativa ($p = 0,000$ (<0.05) con la variable hábitos de estudio.

Asenjo et al. (2021), estudio que tiene como objetivo “estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Autónoma de Chota, en Perú, en tiempos de pandemia COVID-19. Investigación observacional y transversal; se empleó el instrumento SISCO de estrés académico con una muestra de 122 alumnos de la facultad de enfermería. Cuyos resultados mencionan, (64,4%) severo en mujeres y (77,2%) varones en la dimensión de estresores, (42,5%) severo en mujeres y (48,6%) leve en varones en dimensión de síntomas, y en estrategias de afrontamiento de estrés académico fue (62,1%) severo en mujeres y (60%) varones. Concluye que el estrés académico general fue severo tanto en varones (48,6%) como en mujeres (51,7%).

Ascue y Loa (2021), en su investigación, la cual tuvo como objetivo “determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19”. Investigación de enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo. Se utilizó una encuesta de estrés académico que consta de 18 preguntas, y está dividido en tres dimensiones, sobrecarga de tarea, evaluaciones periódicas y tiempo limitado. Se encontró que hubo un incremento de estrés académico en los estudiantes durante el confinamiento por COVID-19, siendo los niveles de estrés académico en sobre-carga de tarea regular 52% y alto 44%, regular en evaluaciones periódicas 54% y alto 44%, tiempo limitado 54% (regular) y 44 (alto), concluye que los estudiantes encontraron buenas prácticas de estudio orientados por expertos con una buena planificación en sus actividades académicas por lo que disminuirá el estrés académico frente al confinamiento por el Covid 19.

Díaz (2019) en su tesis, cuyo objetivo fue “determinar la relación entre el estrés académico y la somnolencia diurna en estudiantes de terapia física de la universidad Norbert Wiener, Lima 2018”. Estudio transversal, descriptivo, correlacional y prospectivo. Tuvo como muestra 100 alumnos del octavo ciclo de Terapia Física y Rehabilitación, se empleó el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario de Epworth para somnolencia diurna. Se determinó que 71% de alumnos presentan moderado estrés académico, 21% leve estrés académico y 8% de tipo profundo; 62% de los estudiantes presentaron somnolencia diurna ligera y el 15% moderada. Existe una correlación positiva baja en relación al estrés académico y somnolencia diurna.

Cárdenas et al. (2018), en su estudio que tuvo como objetivo analizar hábitos de estudio en alumnos de una universidad pública de Perú. El estudio es descriptivo, transversal y prospectivo. Se realizó la aplicación del Inventario de Pozar de Hábitos de Estudio, en 393 estudiantes como muestra, de primer año de universidad. Determinaron que hay un bajo porcentaje que alcanzan un nivel alto de hábitos de estudio en los alumnos de psicología del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín.

Jurado (2018), en su tesis cuyo objetivo fue “determinar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en alumnos de medicina humana de la Universidad San Pedro”. Investigación descriptiva, no experimental y correlacional. Se tuvo como muestra 123 estudiantes de primer ciclo. Tuvo como instrumentos el CASM-85 de hábitos de estudio 2014 y registro de notas de los alumnos. Tuvo como resultado en el nivel de tendencia positiva el 32,5% y en rendimiento académico en nivel regular 47,2%, se demuestra la relación existente significativa en ambas variables de hábitos de estudio y estrés académico.

Chilca (2017), realizó un estudio cuyo objetivo fue “determinar la relación entre autoestima y los hábitos de estudio con rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Investigación descriptiva observacional, multivariada o factorial de corte transversal; con muestra de 86 estudiantes de la UTP de la facultad de ingeniería. Se empleó el inventario de autoestima de Coopersmith, el Inventario de hábitos CASM-85 y el reporte de promedios de las calificaciones de los estudiantes. Se determinó que el 14% tienen hábitos de estudio adecuados (positivo) que le favorecen en el aprendizaje académico. Tienen hábito de estudio negativo el 3,5%. Se evidencio como resultado la no existencia de influencia significativa de las variables autoestima y el rendimiento académico, pero si entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, teniendo como conclusión que si los estudiantes mejoran sus hábitos de estudio hay incremento de su rendimiento académico.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Rodríguez et al. (2020), investigación cuyo objeto fue “evaluar el estrés académico auto percibido en alumnos ingresantes a la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina”. Estudio descriptivo, con una muestra de 291 estudiantes. Se utilizó como instrumento el inventario SISCO de estrés académico. Como resultado se tiene que el 98,3% de los alumnos presentó estrés académico, con 88,1% de los estudiantes inclinándose por intensidades más altas de estrés académico. Además, hay una significativa correlación entre las dimensiones estresores y reacciones, entre estresores y estrategias de estrés académico.

Brito et al. (2019), realizó una investigación cuyo objetivo, demostrar la confiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés percibido de Cohen, Kamarak y Mermelstein. Estudio descriptivo, correlacional, no experimental y transversal, muestra de 537 estudiantes

de enfermería, psicología y odontología en Baja California, México. El instrumento es la versión en español de la escala de estrés percibido de Cohen, Kamarak, y Mermelstein. Puntajes de escala de estrés percibido tiene validez y confiabilidad en la muestra estudiada. Se concluye que el PSS reúne los suficientes requisitos de consistencia interna y validez de constructo como para ser empleado en la estimación del estrés psicológico.

Zárate-Depraect et al. (2018), en su estudio, que tiene como objetivo el “análisis de hábitos de estudio y la relación con estrés académico en los alumnos del área de la salud”. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, correlacional-transversal; se utilizó dos inventarios como instrumentos; el CASM-85 de hábitos de estudio y el inventario SISCO de estrés académico, con una muestra de 741 alumnos de primer año de medicina. Se encontró como resultado relación en la falta de hábitos de estudio y respuestas psicológicas y fisiológicas que están relacionadas al estrés académico: menor hábitos de estudio hay más predisposición al estrés académico. Presentan hábitos de estudio un 36,82% de los estudiantes y 81,04% de alumnos tienen estrés por el hecho de competir con los compañeros, carácter del profesor, sobrecarga de tareas, exámenes, limitado tiempo para realizar las tareas y el no entender temas en clase.

Castillo et al. (2018), en su investigación que tuvo como objetivo “describir el estrés académico de los alumnos de enfermería de la ciudad de Cartagena”. Estudio descriptivo transversal, se empleó el inventario SISCO y una encuesta sociodemográfica como instrumentos de medición. El estudio tuvo una muestra de 587 alumnos en el programa de enfermería; se obtuvo como resultado el 90,8% de los participantes tuvieron momentos de nerviosismo y preocupación en el transcurso del semestre; de los cuales presentó nivel medio de estrés 42%, cuya principal causa la sobrecarga académica, y el 11,4% un nivel alto. Los

estudiantes de enfermería de Cartagena, tiene niveles heterogéneos de estrés, referente a lo académico, se sienten preocupados, por la sobrecarga académica, que repercuten en la salud física y mental del estudiante.

Liébana et al. (2018), realizaron un estudio, que tuvo como objetivo “describir el nivel de burnout (agotamiento, cinismo y eficacia académica) y compromiso académico a través de la variable engagement (absorción, dedicación y vigor)”. La investigación es un tipo de estudio descriptivo, transversal, donde se estudió a 1009 estudiantes de enfermería en España pertenecientes a cuatro Universidades: Univ. de León, Univ. de Burgos, Univ. de Valladolid y Univ. de Salamanca. Los estudiantes cuando presentan altas puntuaciones de agotamiento tienen mayores niveles de burnout, al igual que cuando tiene altas puntuación de cinismo y bajas puntuaciones de eficacia académica; también presentan altos valores de engagement indicando alto compromiso en los estudios. Se muestran bajan puntuaciones en cinismo, altas puntuaciones de eficacia académica, dedicación y absorción. El fomento de engagement se puede determinar como oportunidad para superar tareas académicas y enfrentarse al medio laboral con más probabilidad de éxito.

Quito et al. (2018) en su estudio, cuyo objetivo fue “caracterizar el estrés académico”. Investigación descriptiva, observacional-transversal, donde tuvo participación 60 alumnos de 3ro de bachillerato. Se utilizó como instrumento Inventario SISCO de estrés académico, que evidenció que el 90% de la muestra aproximadamente presentaba estrés; por lo tanto, se identificó como estresores la personalidad, evaluación del docente y competencia entre compañeros.

Pineda y Alcántara (2018) el estudio tiene como objetivo “determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra de una institución universitaria privada de San Pedro Sula”. Estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional de diseño transversal; tiene como muestra 238 alumnos y el instrumento a utilizar fue hábitos de estudio de Mena, Golbach y Veliz (2009). Los resultados demostraron la existencia de una relación estadísticamente significativa, la cual nos indica que los hábitos de estudio están relacionados con rendimiento académico.

Capdevila y Bellmunt (2016) en su trabajo investigación tiene como objetivo “analizar los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico, y hallar las diferencias por género, con una muestra de 203 adolescentes de 2 ciclo de ESO de centros públicos de Castellón de la Plana”. Se utilizó Cuestionario de Hábitos de Estudio y Técnicas de Estudio, y las calificaciones de los estudiantes. Se obtuvo como resultado que, el rendimiento académico está relacionado de forma positiva con los hábitos de estudio en general, y con respecto a las diferencias en género, se determinó que las mujeres tienen una nota media superior a los hombres.

Acevedo et al. (2015), realizaron una investigación donde su objetivo fue “analizar hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje”. Estudio descriptivo, no experimental de corte transversal; se empleó el cuestionario de hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje (H.E.M.A), con muestra de 54 estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de ingeniería en sistemas de la Universidad de Cartagena. Se determinó que los estudiantes tienen pocos hábitos de estudio y motivación para aprendizaje, las cuales presentan algunos problemas de concentración, emociones, organizar tiempo, inadecuada búsqueda de información, ausencia de planificación y métodos de estudios e.

Jerez y Oyarzo (2015) realizaron una investigación cuyo objetivo fue “identificar la prevalencia de estrés en los alumnos de la Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile”. Estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 314 estudiantes de la carrera de nutrición, enfermería, kinesiología y fonoaudiología, se utilizó el inventario de estrés académico SISCO. Se determinó un 98% de los alumnos presentaron estrés académico, indicando mayor estrés en mujeres (96,24%) que en hombres (88,57%), concluyendo que hay una prevalencia alta de estrés en los alumnos del área de salud.

Barraza et al. (2015), realizaron una investigación, cuyo objetivo fue “establecer la relación de las dimensiones de personalidad, con la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primer año de medicina y enfermería”. Estudio no experimental, transeccional-correlacional, donde se utilizó el inventario de organización de personalidad de Kernberg y la escala de depresión, ansiedad y estrés. Presentó una muestra de 110 alumnos de 1er año de enfermería y medicina, de 3 universidades de La Serena y Coquimbo. Se obtuvo como resultado relación entre dimensiones de organización de personalidad, depresión, ansiedad y estrés; ansiedad 47%, depresión 28% y estrés 44%, donde a más integración de personalidad, menor es el nivel de ansiedad, estrés y depresión.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Variable 1: Hábitos de estudio

2.2.1.1 Concepciones y características de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son las actividades realizadas por una persona, conductas constantes, la acción de estudiar de forma rutinaria, perseverancia y organización de los estudiantes al realizar el proceso de estudio, para lograr el objetivo propuesto. Los hábitos de

estudio comprenden asimismo maneras de cómo se organiza, cómo realiza el control de tiempo que distribuye para los estudios y adecua el área en donde desempeña esta actividad, con técnicas y procesos adecuados. Por lo tanto, requiere una serie de acciones, no solo de memoria, sino también de análisis, concentrarse, sintetizar contenidos, poder expresarlos y relacionarlos con otros temas (Paredes, 2018).

Técnicas de estudio que el estudiante utiliza para aprender y solucionar problemas y exigencias académicas. Incluye orientaciones prácticas para sistematizar y optimizar el proceso de aprendizaje. Se expresa como un método, que el alumno está acostumbrado a utilizar para la asimilación de unidades de aprendizaje, la aptitud que adopta para evitar distraerse, la atención al material que está estudiando y el esfuerzo que hace en todo el proceso a través de la práctica en la elaboración de tareas (Jiménez y Molina, 2019).

Son consideradas prácticas académicas, de forma cotidiana que realiza el estudiante para poder aprender, donde involucra disciplina y dedicación, considerando acciones de organización de tiempo y espacio, métodos y técnicas para el estudio. Sin hábitos de estudio los estudiantes pueden manifestar estrés y no llegar a los aprendizajes esperados, pueden tener incomodidad física, psíquica o comportamental por causa del estrés y no poder afrontar de manera asertiva (Zárate-Depraect et al., 2018).

2.2.1.2 Teorías que sustentan los hábitos de estudio

(i) Teoría cognoscitiva de Jean Piaget

Teoría basada en la propuesta del psicólogo Jean Piaget, a mediados del siglo XIX la cual se basa a partir de observaciones de los niños, incluyendo a sus hijos. El estudiante es considerado sujeto central y activo en el proceso académico. Dicha teoría resulta provechosa

porque refiere al aprendizaje como fruto de la actividad, quiere decir que se debe aprender para planificar, utilizar diferentes estrategias o recursos la cual lleven al aprendizaje. Es importante ampliar ciertas operaciones cognitivas, considerando el estudio un proceso activo que tiene una serie de actividades como técnicas y métodos; por consiguiente, los hábitos de estudio hacen posible que se desarrolle el aprendizaje de manera activa (Matencio, 2019).

(ii) Teoría del procesamiento de la información

Teoría con influencia en dos corrientes, conductista y cognoscitiva, una conducta orientada a procesar, abordar y afrontar la información. Dicha teoría resulta beneficiosa ya que relaciona la mente de una persona con la computadora, ya que esta adquiere información, almacenando contenido, hace operaciones para el cambio de contenido y forma, generando respuestas; por ello dicho estudio debe ser activo, como, por ejemplo, analizar, sintetizar, leer, graficar, etc.; como proceso más efectivo por medio de análisis y síntesis que se van adquiriendo con los hábitos de estudio. En el aspecto académico, al comprender algunos temas, leer, estudiar, etc., se procesa información, cuyo procesamiento es más beneficioso si se realiza a través de métodos, análisis, técnicas o síntesis que son adquiridos con buenos hábitos de estudio (Matencio, 2019).

2.2.1.3. Dimensiones de hábitos de estudio.

Para Vicuña 1998, los hábitos de estudio son considerados como un conjunto de conductas rutinarias, que son utilizadas en el ámbito académico, dentro de ello se mencionan 5 componentes: a) la forma de organizarse para estudiar, hace relación de cómo se prepara el estudiante ante el estudio, que técnicas utiliza, como, por ejemplo: tomar apuntes en clase, repasos de lecturas o subrayados de palabras, elaborar preguntas y responderse a sí mismo, relacionados con el tema de estudio; b) las estrategias usadas para el desarrollo de tareas, esto

hace referencia a saber cómo estudiantes se comportan frente a tareas que tienen que realizar, por ejemplo: buscar libros o materiales de ayuda, buscar significados de palabras desconocidas o procurar hacer las tareas en tiempo determinado; c) forma de preparación para un examen, hace referencia al tiempo que aplica para poder estudiar y de cómo el alumno se prepara para el examen; d) la forma en cómo el alumno presta atención a la clase, hace referencia a como el estudiante se comporta en el momento de una clase, por ejemplo: estar muy atento, se distrae fácilmente en clases, ver si realiza apuntes o pregunta al profesor sus dudas; e) la manera cómo estudia el alumno, son los actos que realiza durante el tiempo que estudia en casa, ejemplo, reducir los elementos distractores durante el estudio como los dispositivos celulares, la música, llamadas e interrupciones familiares, estudiar con tranquilidad y en silencio (Figueroa et al., 2019).

2.2.1.4. Importancia de los hábitos de estudio

En campo académico, los hábitos de estudio asumen técnicas apropiadas que interviene en la mejora del rendimiento en los alumnos. Por ello los estudiosos de la pedagogía, lo caracterizan en 2 paradigmas, la conductista y cognitivista. En el primero hace referencia al conjunto de acciones que determinan tener claro el trabajo a realizar, elección del contenido de estudio, materiales, lecturas, etc.; las cuales ayudan a conocer los antecedentes en la conducta de estudio, para poder mejorar, reforzar o implementar nuevas estrategias o hábitos para poder llegar a una satisfacción educativa. El segundo es el paradigma cognitivo, que hace referencia al aprendizaje de contenidos, como memorizar contenidos, conocer la estructura y proceso cognitivo; que permite que el estudiante emplee técnicas de preparación, prestar atención y ordenamiento de contenidos (Paredes, 2018).

Es importante reforzar diariamente los hábitos de estudio, como por ejemplo, la adecuada programación para poder estudiar, descansar, planificar y realizar las tareas (leer, hacer síntesis de textos, resúmenes, organizadores gráficos o tomar notas), las cuales son hábitos que pueden ayudar a un mejor desempeño académico y prevenir situaciones de estrés (Zárate-Depraect et al., 2018).

2.2.2 Variable II: Estrés Académico

2.2.2.1 Concepciones y características del estrés

En el ámbito y la sociedad moderna en que vivimos y nos desarrollamos de manera acelerada, enfrentándonos a las fuertes demandas impuestas por el medio sociodemográfico, los cuales provienen de corrientes como la globalización y el consumismo, la que conllevan a las personas cambiar un ritmo de vida, generando una serie de reacciones y tensos estados emocionales, la cual impiden realizar las tareas específicas que puedan resumirse en una corta palabra: estrés.

El término estrés es muy constante en los últimos años, especialmente en la actualidad las condiciones han cambiado con respecto a la situación que nos encontramos a consecuencia de la pandemia COVID-19. El estrés en una persona es la respuesta fisiológica o emocional al intentar adaptarse a presiones internas o externas (Estrada et al., 2021). Estrés se refiere a aquellas experiencias, nerviosismo, como el miedo, inquietud, entre otras. El describir diferentes situaciones que generan diversas emociones, como, por ejemplo, el rendir exámenes, pérdida de trabajo, enfermedad, etc. (Quito et al., 2018).

La Organización Mundial de la Salud OMS, lo refiere como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción. Se refiere a que el organismo reacciona y produce un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que ponen alerta, preparan para

actuar y responder a dichas demandas, ante cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente (García-Moran y Gil-Lacruz, 2019).

El estrés es considerado como una respuesta psicológica, fisiológica o emocional de la persona que se intenta adaptar a presiones externas o internas; inclusive generan estrés situaciones positivas que son de exigencia de cambios o implican procesos de adaptación mental o física. Cuando estas situaciones ya sean negativas o positivas, surgen en el ámbito académico, es común referirse a ellas como estrés académico. La educación superior es representada como el punto mayor con respecto al estrés académico ya sea por múltiples razones, que van desde la adaptación, grandes cargas de trabajos, alteraciones en el aspecto social, familiar o laboral; se puede referir en su conjunto un aspecto más vulnerable de los alumnos a sufrir periodos frecuentes de estrés (Castillo et al. 2018).

Actualmente las condiciones han cambiado, debido a la pandemia del COVID-19, la cual la educación se ha virtualizado en todos los aspectos, tanto educación superior universitaria y no universitario. Los estudiantes se están enfrentando a un escenario nuevo, de cambios y adaptaciones (Estrada et al., 2021).

Estrés académico es considerado proceso donde el estudiante producto de diversos estresores pueden producir un desequilibrio sistémico, que se puede manifestar mediante signos y síntomas, donde exige al alumno a afrontar estas situaciones para recuperarse del proceso (Díaz, 2019).

2.2.2.2 Tipos de estrés

El estrés no es del todo negativo, en cierto nivel permite superar límites y obtener desempeños superiores; si la persona siente que estas exigencias son mayores a los recursos

que pueden afrontar, experimenta estrés, desarrolla inquietudes, emociones y pensamientos negativos, donde repercute en su esfuerzo y productividad (Quito et al., 2018).

Eutrés: tipo de estrés positivo, la persona reacciona ante diferentes situaciones de manera eficaz, manteniendo su confianza y desenvolvimiento, superando límites y permitiendo emociones y pensamientos más positivos.

Distrés: Se denomina al efecto negativo del estrés sobre la salud mental y física que experimenta la persona ante una situación (Selye, 1956).

2.2.2.3 Teorías que sustentan el estrés académico

(i) Teoría del estrés como respuesta

El estrés se concibe como una respuesta fisiológica o psicológica que se manifiesta en una persona ante estresores por las demandas que se le hacen, la cual puede ser un evento extremo o una situación interna, ambos afectan a la persona de forma dañina; siendo la respuesta del organismo, como un desequilibrio al que se debe hacer frente (Chacón et al., 2018).

(ii) Teoría del estrés como estímulo

Hace referencia a los estímulos como conjunto de fuerzas extremas, las cuales causan estrés en el funcionamiento del organismo de la persona. Los estímulos que causan estrés son estímulos dañinos y nocivos, sin embargo, depende mucho de la persona, ya que comúnmente puede responder diferente ante un mismo estímulo, la cual puede tener un efecto transitorio o permanente sobre la persona (Díaz, 2019).

2.2.2.4. Dimensiones del estrés académico

El estrés académico se puede presentar en 3 momentos; el primer momento es cuando el estudiante está siendo sometido a un conjunto de demandas y exigencias las cuales son consideradas como estresores. En el segundo momento, los estudiantes se encuentran en una situación estresante, por lo que el cuerpo se manifiesta y se presentan varios síntomas o reacciones, como por ejemplo físicas (dolor de cabeza o dolor abdominal, falta de sueño, fatiga, somnolencia, etc.), psicológicas (ansiedad, angustia, depresión, irritabilidad, etc.) y comportamentales (aislamiento, conflictividad, desgano, etc.). En el tercer momento es cuando el alumno ejecuta estrategias de afrontamiento para a recuperación el equilibrio sistémico. Cada persona puede ejecutar su propio estilo de afrontamiento, ya sea por descubrimiento o porque aprendió (Estrada et al., 2021).

Chacón et al. (2018); el estrés académico se divide en tres dimensiones:

- (i) **Estresores:** Se entiende por Estresores Académicos a los factores o estímulos del ámbito académico que producen sobrecarga a los alumnos. Aspectos del sistema educativo que afectan a la salud mental de los estudiantes, como, por ejemplo: métodos de enseñanza, evaluaciones constantes, sobrecarga de información, falta de tiempo para realizar las actividades académicas propuestas, etc.
- (ii) **Síntomas:** La exposición continua al estrés, genera reacciones que pueden afectar a la persona. Se identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: Físicas, psicológicas y comportamentales. **Reacciones físicas**, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, por ejemplo, dolor de cabeza, cansancio, aumento de presión arterial, dificultad en el sueño, problemas de columna, peso inestable, irritabilidad o enfado con otras personas y descuidan

sus objetivos; **Reacciones psicológicas**, los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona; como por ejemplo, ansiedad, susceptibilidad, irritabilidad, tristeza, decaimiento, sentimientos de depresión, angustia, ansiedad o desesperación, etc. **Reacciones comportamentales**, son comportamientos que involucran la conducta de la persona. Aislamiento, tendencia a discutir, conflictos, aislamiento con los demás, desgano al realizar las tareas académicas, deseo de comer o falta de apetito, apariencia física descuidada.

(iii) Estrategias de afrontamiento: Son los esfuerzos de pensamientos y conductas que permiten a la persona manejar las demandas que se presenta, las cuales pueden ser externas o internas. Habilidades que hacen frente al estrés, que posibilitan afrontar las exigencias del medio. Ejemplo, habilidad asertiva, elogios, asimismo, realización de objetivos y funciones, elaboración de un plan de ejecución, búsqueda de información.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

2.3.2 Hipótesis específicas

a) Existe relación significativa entre el estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

b) Existe relación significativa entre las tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

c) Existe relación significativa entre los exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

d) Existe relación significativa entre las clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

e) Existe relación significativa entre los momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método de investigación

El método es el hipotético deductivo, consistente en generar una hipótesis a partir de las premisas generales para poder llegar a las conclusiones de investigación. Las hipótesis nos servirán para corroborar su veracidad (Sánchez, 2019).

3.2 Enfoque de investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo por el tipo de acopio de datos, que permitieron contrastar las hipótesis para el análisis estadístico y la medición numérica de la información obtenida y sistematizada por los instrumentos aplicados (Sánchez Carlessi et al., 2018). Los fenómenos que se pueden medir con el uso de las estadísticas para el análisis de datos e

interpretación de resultados, emplea técnicas e instrumentos de medición numérica y análisis estadístico (Hernández et al., 2014).

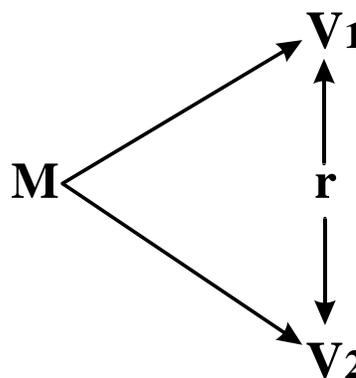
3.3 Tipo de investigación

Es de tipo básica, ya que su propósito es generar conocimiento y teorías. Nivel o alcance correlacional, al tratarse de un estudio que tiene como finalidad conocer la relación o asociación entre dos o más variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.4 Diseño de la investigación

Diseño no experimental, de corte transversal, debido a que las variables no se manipularon deliberadamente, se observaron tal como se dieron en su entorno y luego fueron analizadas. Puesto que el nivel es correlacional se buscó conocer la relación existente entre ambas variables mediante el uso de coeficientes (Hernández-Sampieri et al., 2014), determinándose la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los alumnos de posgrado de una universidad de Lima, 2022.

M = muestra
 V1 = hábitos de estudio
 V2 = estrés académico
 r = relación que existe
 entre la V₁ y la V₂



3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

La población constituida por 120 estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, matriculados en el año 2022 pertenecientes al programa de estudios de maestría.

3.5.2 Muestra

Según Hernández et al. (2014), la muestra es una parte de la población, es un subgrupo del cual recolectan datos que deben ser representativos, donde se considerará a los estudiantes de posgrado matriculados en el programa de maestría durante el año 2022, habiéndose determinado una muestra de 92 unidades de análisis, por lo que siendo las variables cuantitativas se empleó la fórmula estadística siguiente para datos finitos:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2(N-1) + Z^2 PQ}$$

Donde:

$$Z = 1.96 \quad ; \quad P = 50 \quad ; \quad Q = 50 \quad ; \quad E = 5 \quad ; \quad N = 120$$

Luego calculando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (50)(50)(120)}{(5)^2 (120 - 1) + (1.96)^2 (50)(50)}$$

$$n \cong 92$$

Como la población es de 120, se trabajará con una muestra conformada por 92 estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en la escuela de posgrado de maestría de una universidad privada de Lima, durante el año 2022.
- Estudiantes que accedieron de forma voluntaria mediante su consentimiento informado para participar en el estudio de investigación.
- Estudiantes de ambos sexos, integrantes de la maestría.

Criterios de exclusión:

- Se excluyó a los estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado y no desearon participar en el estudio de investigación.
- No se consideraron en el estudio a los alumnos que no estuvieron matriculados en la escuela de posgrado de maestría durante el año 2022.

3.5.3 Muestreo

La presente investigación empleo el muestreo probabilístico donde todos los elementos que conforman parte de la población, tuvieron igual probabilidad de ser elegidos mediante una selección aleatoria de las unidades de análisis.

3.6 Variables y operacionalización

3.6.1 Variable 1: Hábitos de estudio

Definición conceptual:

Los hábitos de estudio, son patrones conductuales que se van adiestrando en la persona de manera rutinaria, donde la persona ya no piensa o decide sobre cómo va actuar ante una determinada circunstancia, desde esta perspectiva el hábito de estudio se da en un lugar específico en donde la persona responderá a través de actitudes y conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su enseñanza y evaluación refuerzan y/o moderan algunas conductas, del mismo modo se plantea a los hábitos de estudio como la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad.

Definición operacional:

Conocer la forma, el tiempo y el interés que tiene el estudiante para el estudio y sus repercusiones en la vida académica. El instrumento de evaluación ha sido adaptado del inventario de hábitos de estudio CASM-85, con 20 ítems y cinco dimensiones a) estudio; b) tareas; c) exámenes; d) clases y e) momentos de estudio (cada dimensión con 4 ítems), se aplica la escala de actitud de Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), como también la escala de valoración de nivel y rango: bajo, medio y alto.

3.6.2 Variable 2: Estrés académico**Definición conceptual:**

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se hace presente cuando la persona se ve sometido con respecto a los estudios a una serie de demandas, bajo la valoración del estudiante son considerados estresores, cuando los estresores ocasionan desequilibrios sistémicos que son manifestados por una serie de síntomas y cuando este desequilibrio sistémico obliga al individuo a tomar acciones de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (Barraza, 2006).

Definición Operacional:

Proceso sistémico, psicológico y adaptativo, se hace presente cuando el estudiante se somete a una serie de demandas, que son considerados como estresores. Respuesta que puede causar reacciones físicas, psicológicas y conductuales, ante una situación estresante durante el proceso académico, esta variable se evaluará con un cuestionario adaptado del inventario SISCO SV-21 del estrés académico con 20 ítems y tres dimensiones: estresores (6 ítems), síntomas (7 ítems), estrategias de afrontamiento (7 ítems), con escala de actitud de Likert: nunca (1), casi

nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), además con una escala de valoración de nivel y rango: leve, moderado y severo.

3.6.3 Matriz de operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz operacional de la variable Hábitos de estudio

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa niveles o rango
Estudio	Los hábitos de estudio son estrategias y métodos que son utilizados por el alumno para asimilar conocimientos, evitar distracciones, mayor atención a lo estudiado y al esfuerzo que realiza en todo su proceso de aprendizaje (Mondragón et al., 2017).	Cuestionario adaptado del inventario de hábitos de estudio CASM-85, con 20 ítems y cinco dimensiones a) estudio; b) tareas; c) exámenes; d) clases y e) momentos de estudio (cada una con 4 ítems), escala de actitud de Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), y escala de valoración de nivel y rango: bajo, medio y alto.	▪ 1, 2, 3, 4	Ordinal	
Tareas			▪ 5, 6, 7, 8		
Exámenes			▪ 9, 10, 11, 12		
Clases			▪ 13, 14, 15, 16		
Momentos de estudio			▪ 17, 18, 19, 20		
				Escala de actitud:	
				Likert	▪ Bajo
				1) Nunca	▪ Medio
				2) Casi nunca	▪ Alto
				3) A veces	
				4) Casi siempre	
				5) Siempre	

Tabla 2

Matriz operacional de la variable Hábitos de estudio

Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa niveles o rango
Estresores	El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos	Cuestionario adaptado del inventario de SISCO-SV-21, estrés académico con 20 ítems	▪ 1, 2, 3, 4, 5, 6	Ordinal	▪ Leve

Síntomas	que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida (Peiró, 2008).	y tres dimensiones a) estresores; b) síntomas y c) estrategias de afrontamiento con los ítems respectivos, escala de actitud de Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), y escala de valoración de nivel y rango: leve, moderado y severo.	▪ 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	Escala de actitud: Likert	▪ Moderado ▪ Severo
Estrategias de afrontamiento			▪ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	1) Nunca 2) Casi nunca 3) A veces 4) Casi siempre 5) Siempre	

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

La técnica a utilizar para este estudio fue la encuesta mediante dos instrumentos de medición; en la variable hábitos de estudio se utilizó un cuestionario adaptado del inventario de hábitos de estudio CASM-85 y un cuestionario adaptado del inventario SISCO SV-21 para la medición de la variable estrés académico. Según Sánchez, Reyes y Mejía (2018), se refieren que las técnicas de investigación son procedimientos que se emplean para la obtención de datos, recopilan información en una investigación.

3.7.2 Descripción

Los instrumentos a utilizar son dos cuestionarios, para el proceso de recolección de datos. Los cuales están descritos en las siguientes fichas técnicas:

Tabla 3

Ficha técnica del Instrumento que mide la variable 1: Hábitos de estudio.

Nombre del instrumento	Inventario de hábitos de estudio CASM-85.
Autor	Adaptado del inventario CASM-85 de (Luis Vicuña Peri)
Año original	1985
Revisión	1995, 2005 y 2014 por el mismo autor
Versión	Original en idioma español
Aplicación	Individual y colectivo
Duración	15 a 20 minutos aproximadamente
Estructura	El instrumento de evaluación ha sido adaptado del inventario de hábitos de estudio CASM-85, con 20 ítems y cinco dimensiones a) estudio; b) tareas; c) exámenes; d) clases y e) momentos de estudio (cada dimensión con 4 ítems), se aplica la escala de actitud de Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), como también la escala de valoración de nivel y rango: bajo, medio y alto.
Campo de aplicación	Estudiantes de posgrado de una universidad de Lima, 2022.
Área que evalúa	Medición y diagnóstico de los Hábitos de Estudio en los alumnos de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 4

Ficha técnica del Instrumento que mide la variable 2: Estrés Académico.

Nombre del instrumento	Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico
Autor	Adaptado del inventario SISCO de (Barraza Macías, 2006)
Año original	2006
Revisión	Segunda versión 2018.
Versión	Original en idioma español
Aplicación	Individual y colectivo
Duración	Su aplicación dura 15 aprox.
Estructura	Cuestionario adaptado del inventario de SISCO-SV-21, estrés académico con 20 ítems y tres dimensiones a) estresores (6 ítems); b) síntomas (7 ítems) y c) estrategias de afrontamiento (7 ítems) respectivamente, escala de actitud de Likert: nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5), y escala de valoración de nivel y rango: leve, moderado y severo.
Campo de aplicación	Estudiantes de posgrado de una universidad de Lima, 2022.
Área que evalúa	Características de estrés académico que acompañan a los alumnos de posgrado de una universidad de Lima, 2022.

3.7.3 Validación

Los instrumentos fueron validados mediante juicio de expertos, por lo que se seleccionó a 5 jueces expertos en la investigación, a quienes se les entregó un formato con la información y documentos necesarios para la validación de los instrumentos, emitiendo su juicio en los certificados de validez de contenido las cuales se anexan, habiendo obtenido un total de 0.9428 de grado de concordancia significativa.

Tabla 5

Validación por juicios de expertos

Expertos	Hábitos de estudio	Estrés académico	Aplicabilidad
Dr. Del Carpio Dulanto, Edgard Emilio	100%	100%	Aplicable
Mg. José David Ramos Rico	71%	71%	Aplicable
Mg. Lara Silva Marco	100%	100%	Aplicable
Mg. Jorge armando Peñaloza Dextre	100%	100%	Aplicable

Mg. Rosario Milagros Fernández Tello	100%	100%	Aplicable
Promedio de valoración	94%	94%	Aplicable

Nota: Informe opinión de expertos

3.7.4 Confiabilidad

Se obtuvo confiabilidad del instrumento de recolección de datos, a través de la prueba tomada a la muestra de los participantes, para dicha confiabilidad se empleó el coeficiente estadístico Alfa de Cronbach, cuyo método se basa en promediar los ítems y correlacionarlos entre sí, para lo cual esta investigación se basó en la escala de valores de los criterios que determina la confiabilidad, los cuales se detallan a continuación:

Tabla 6

Valores de niveles de confiabilidad

VALORACIÓN	INTERPRETACIÓN
0.81-1.00	muy alto - altamente confiable
0.61-0.80	alto - confiable y aceptable
0.41-0.60	moderado - poco confiable
0.21-0.40	bajo - requiere mejoras
0.00-0.20	muy bajo - rediseñar el instrumento

Nota: Ruiz (2013).

Nivel de confiabilidad del instrumento que mide los hábitos de estudio.

Procesamiento de casos

	N°	%
Casos Válido	92	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	92	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,950	20

Nivel de confiabilidad del instrumento que mide el estrés académico.

Procesamiento de casos

		N°	%
Casos	Válido	92	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	92	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,951	20

3.8 Procesamiento y análisis de datos

3.8.1 Procesamiento de datos:

Preparación de datos: Según la naturaleza de las preguntas, se empleará la preparación sistematizada. Después de obtener el resultado en los instrumentos de evaluación, en relación entre ambas variables en estudio.

Técnica estadística: Con el fin de cumplir con los objetivos, se emplearon las técnicas del estadígrafo de medidas y correlación de Rho de Spearman.

Tipo de análisis: En el presente estudio se empleará análisis cuantitativo, la data obtenida se presentará por medio tablas distributivas del porcentaje y figuras.

3.8.2 Análisis de datos:

Este proceso se ejecutará mediante el análisis de datos cuantitativos, que se ordenarán y procesarán utilizando el programa estadístico SPSS v26, se empleará estadística descriptiva efectuándose un análisis para las medidas de tendencia tanto de dispersión como central: desviación estándar, frecuencia, porcentaje, etc.; con el uso de la estadística inferencial se podrá responder al objetivo y comprobar las hipótesis, además de la prueba paramétrica correlacional en base a Rho de Spearman para establecer el nivel de asociación para ambas variables en estudio.

3.9. Aspectos éticos

Durante el desarrollo del trabajo de investigación se ha respetado y honrado la ética profesional, se informó con la verdad y de manera transparente a los involucrados en esta investigación, garantizando de antemano la confidencialidad y la protección de sus datos e informes personales. Se realizó el informe final respetando los lineamientos de las normas APA 7ma. edición, establecido en las respectivas publicaciones. Según las características de la investigación, se realizó el procedimiento metodológico que mejor se adapte al estudio, también como el uso de los instrumentos para la recolección de los datos, validados y con confiabilidad suficiente para cumplir los objetivos. Durante el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta los principios de ética, competencia profesional y científica, justicia y respecto a las unidades de análisis y al derecho de propiedad intelectual. (Espinoza y Calva, 2020).

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos de la investigación

4.1.1 Descripción de los resultados de la variable X: hábitos de estudio

Tabla 7

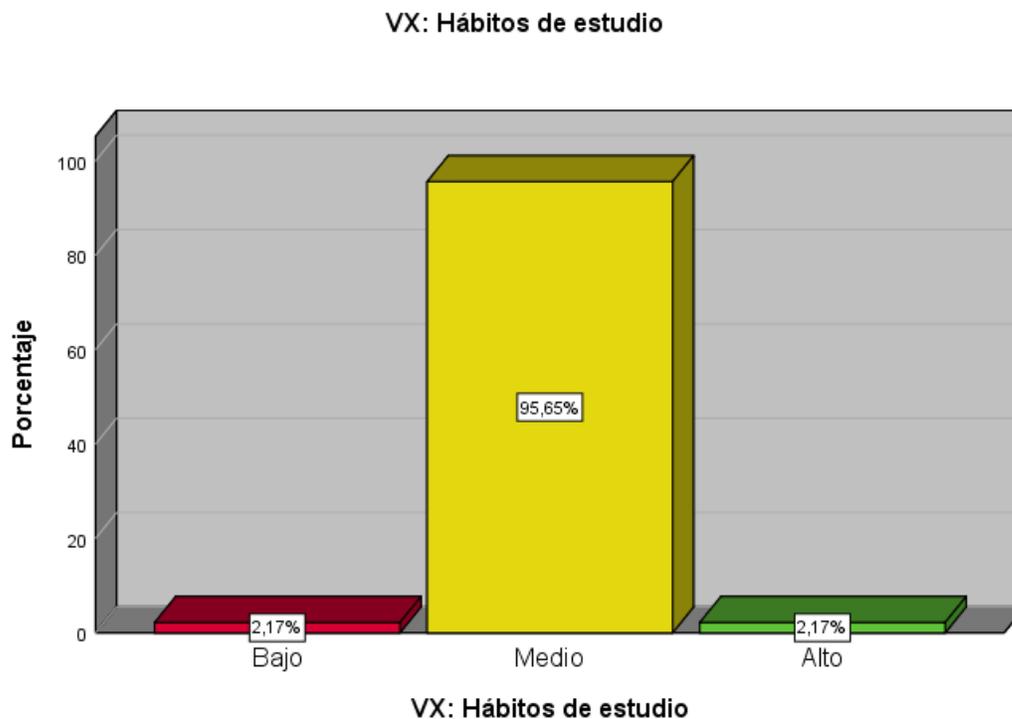
Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según variable hábitos de estudio.

VX: Hábitos de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	2,2	2,2	2,2
	Medio	88	95,7	95,7	97,8
	Alto	2	2,2	2,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 1

Distribución de porcentajes de los alumnos según variable hábitos de estudio.



Nota. Como resultado se pueden inferir que el 95,65% de los alumnos de posgrado de la universidad estudiada, han desarrollado hábitos de estudio en un nivel medio y el 2,17% lo hace en niveles altos lo que hace que una gran mayoría asimila distintas características de preparación para afrontar su formación académica. Aún se tiene que el 2,17% de la población no obedece a ciertos hábitos que estén relacionados con sus estudios a nivel de posgrado.

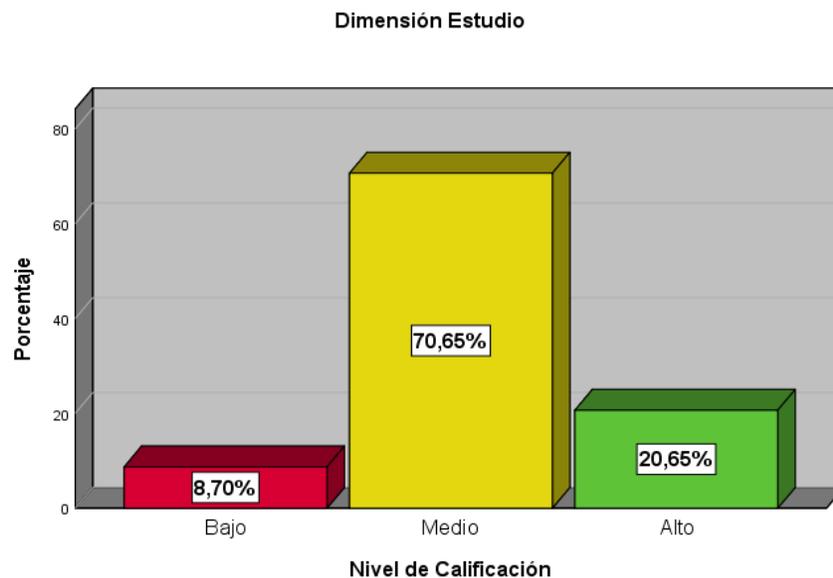
Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión estudio.

		Dimensión Estudio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	8,7	8,7	8,7
	Medio	65	70,7	70,7	79,3
	Alto	19	20,7	20,7	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 2

Distribución de porcentajes de estudiantes según la dimensión estudio



Nota. Tomando en cuenta el “estudio” como una dimensión relacionada a estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima 2022, el resultado de la prueba descriptiva realizada con el software estadístico SPSS-V26, da cuenta la relación de las variables estudio y estrés académico, situándose en el nivel medio con un 70,7% de las respuestas de los sujetos que participaron en la investigación frente a 20,65% de nivel alto y el 8,70% que denota un nivel inferior, por lo que se ha determinado que el estudio tiene una incidencia media en el estrés académico que presentan los estudiantes de una universidad privada.

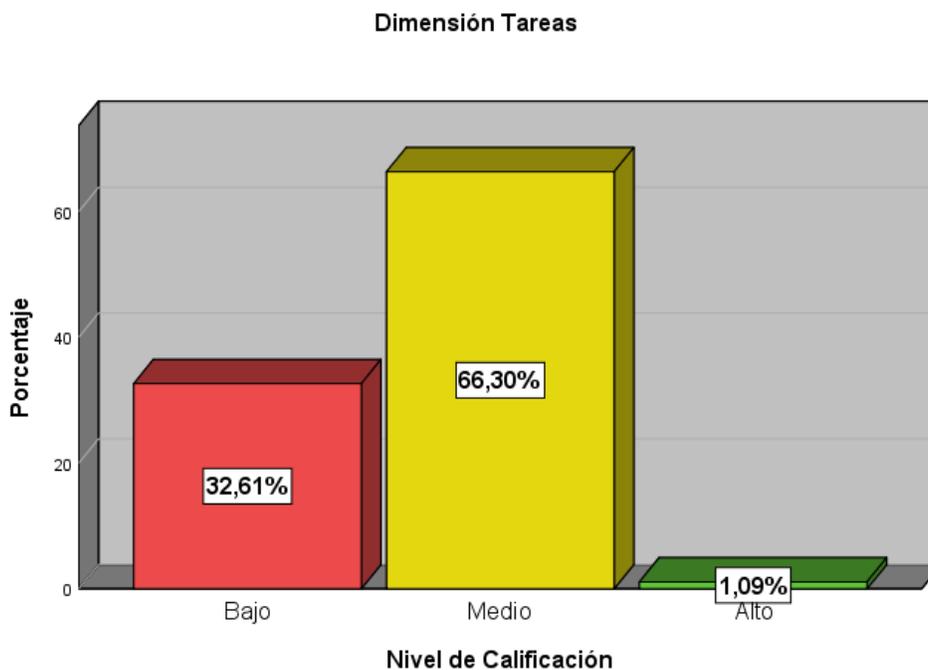
Tabla 9

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión tareas.

		Dimensión tareas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	30	32,6	32,6	32,6
	Medio	61	66,3	66,3	98,9
	Alto	1	1,1	1,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 3

Distribución de porcentajes de alumnos según dimensión tareas.



Nota. Sobre la asociación entre las variables “tareas” y el estrés académico, el resultado permite colegir que dicha relación es significativa, debido a que el 1,09% de los encuestados refiere que tiene una incidencia alta, sumada al 66,30% que respondió que tiene una relación media, permite inferir que las tareas tienen una relación significativa con el estrés académico, frente al 32,61% que denota una baja incidencia en tal relación, por lo que las tareas académicas sí generan estados emocionales vinculados al estrés.

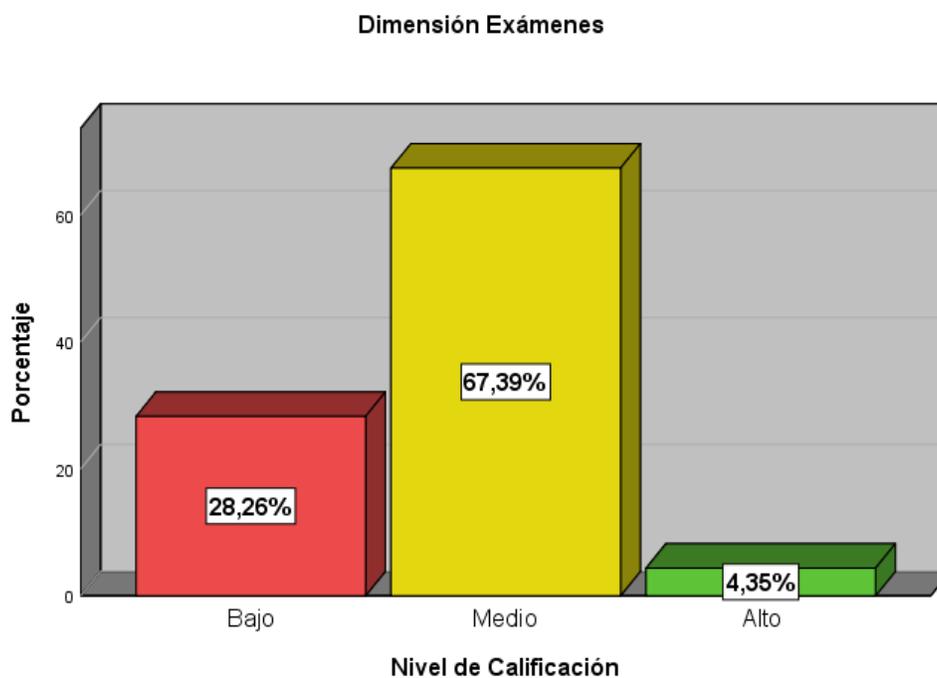
Tabla 10

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión exámenes.

		Dimensión exámenes			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	28,3	28,3	28,3
	Medio	62	67,4	67,4	95,7
	Alto	4	4,3	4,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 4

Distribución de porcentajes de alumnos según la dimensión exámenes.



Nota. De igual comportamiento anterior. El estudio relacionado entre la dimensión “exámenes” y el estrés académico en los alumnos sometidos a la investigación, ha resultado que el 4,35% de ellos presenta una asociación alta; un 28,26% tiene una relación baja y el 67,39% presenta una relación significativa media, de lo que se infiere que más de las dos terceras partes de los estudiantes, presentan un estrés académico debido a los exámenes programados, en ejecución o desarrollados.

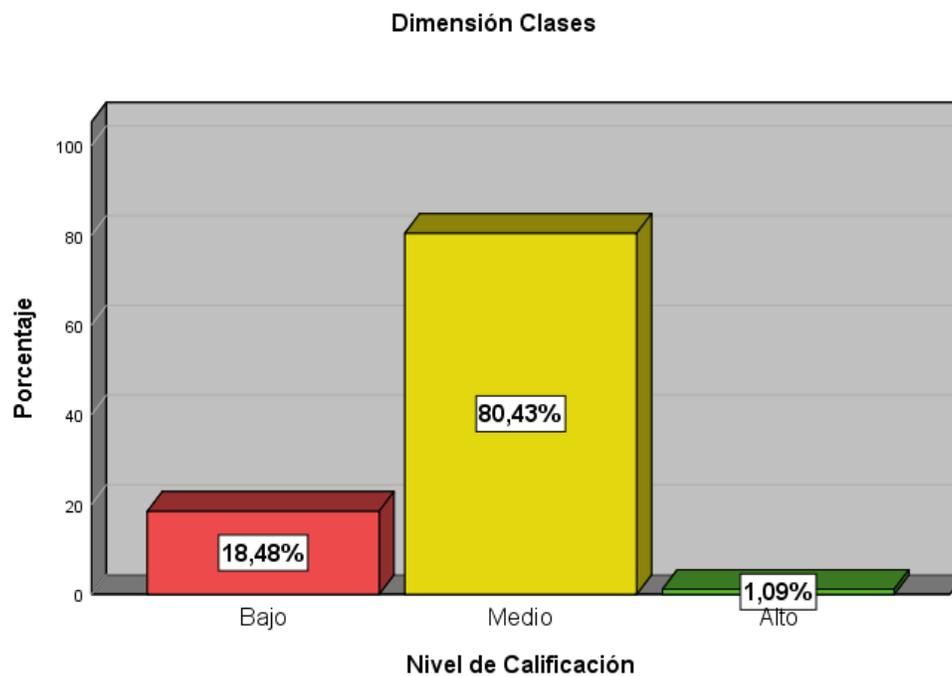
Tabla 11

Distribución frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión clases

		Dimensión clases			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	17	18,5	18,5	18,5
	Medio	74	80,4	80,4	98,9
	Alto	1	1,1	1,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 5

Distribución de porcentajes de estudiantes según dimensión clases.



Nota. Sobre la dimensión “clases” y la relación con estrés académico en los alumnos de posgrado de una universidad limeña, se ha determinado que tiene una relación media con un 80,43% de nivel porcentual y 1,09% de nivel alto, frente al 18,48% que se ubica en un nivel bajo, de lo que se infiere que una mayoría de ellos presenta estrés emocional frente a las clases que desarrollan sus docentes en las distintas asignaturas.

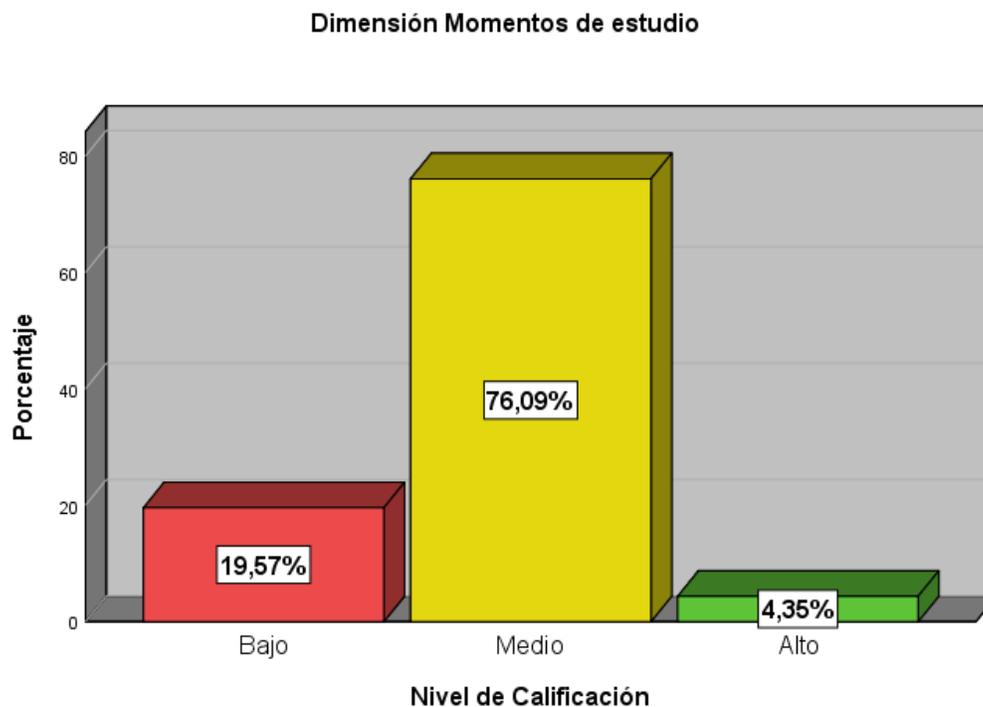
Tabla 12

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión momentos de estudio.

		Dimensión momentos de estudio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	18	19,6	19,6	19,6
	Medio	70	76,1	76,1	95,7
	Alto	4	4,3	4,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 6

Distribución de porcentajes de alumnos según la dimensión momentos de estudio.



Nota. La dimensión “momentos de estudio” y el estrés académico relacionados a los alumnos de la universidad limeña, el 4,35% refirió que esta relación es alta y el 76,09% aseguró que es media, por lo que se ha determinado que los momentos de estudio tienen una incidencia significativa con el estrés académico que presentan los estudiantes de posgrado intervinientes en la investigación.

4.1.2 Descripción de los resultados de la variable Y: estrés académico

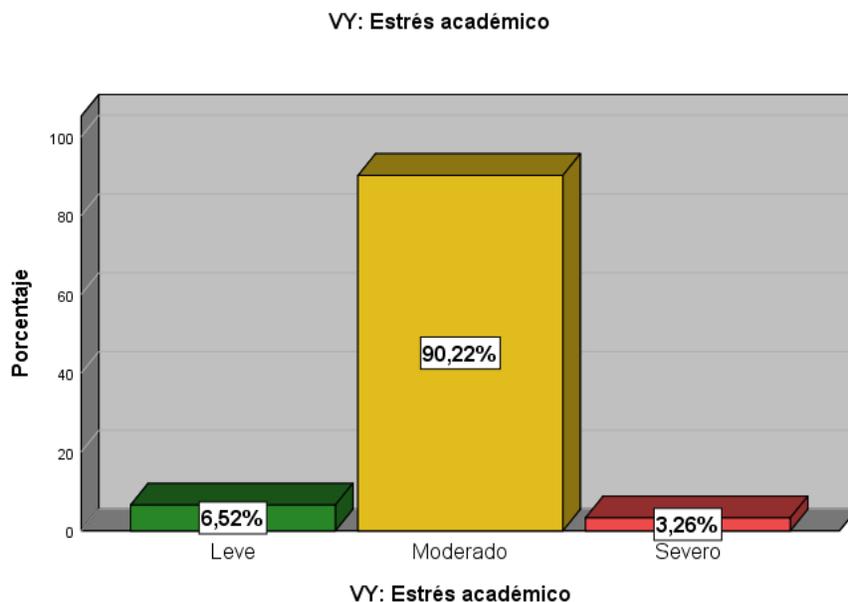
Tabla 13

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la variable y estrés académico.

		VY: Estrés académico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	6	6,5	6,5	6,5
	Moderado	83	90,2	90,2	96,7
	Severo	3	3,3	3,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 7

Distribución de porcentajes de estudiantes según la variable Y estrés académico.



Nota. Resultados del análisis estadístico muestran que el 3,26% de los estudiantes sujetos al estudio refirieron estar afectados por el estrés académico en un nivel severo; el 6,53% dijo presentar un nivel leve de afectación y una mayoría del 90,22 sufre de estrés en nivel moderado. Estos resultados que no tienen respuestas en contra, señalan que todos los estudiantes sin excepción, sufren de estrés académico en distintos niveles, debido a las diversas exigencias y demandas como las clases, los exámenes y otros factores a los que se enfrentan en la universidad.

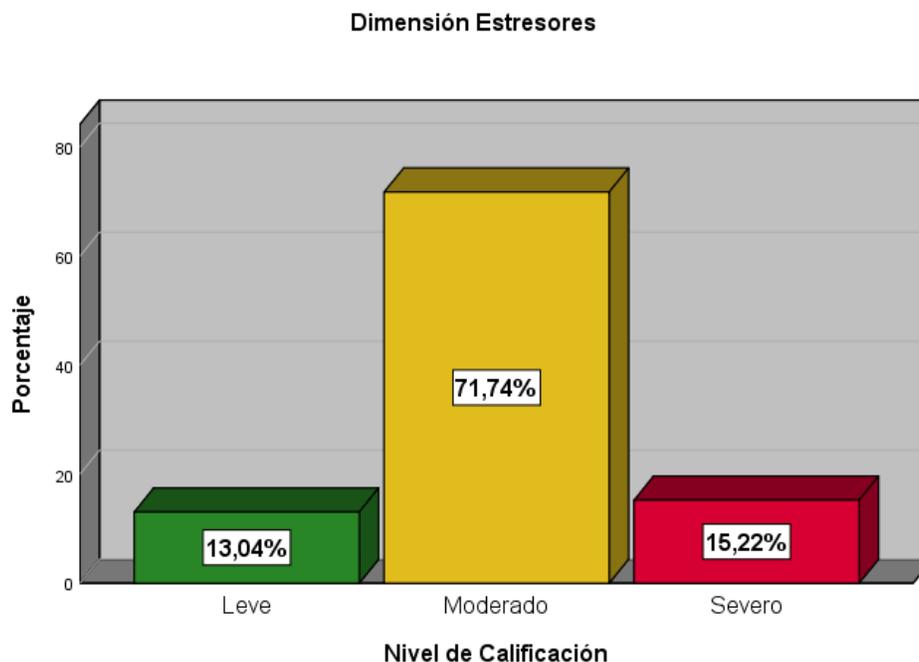
Tabla 14

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estresores.

		Dimensión estresores			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	12	13,0	13,0	13,0
	Moderado	66	71,7	71,7	84,8
	Severo	14	15,2	15,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 8

Distribución de porcentajes de alumnos según la dimensión estresores.



Nota. De la población sujeta a la investigación, el 13,04% presenta una incidencia leve de estrés académico en sus estudios de posgrado; el 15,22% acusa una prevalencia severa y el 71,74% denota una tasa moderada de estrés, debido a ciertos factores incidentales que se presentan durante el desarrollo de las actividades académicas en el nivel de posgrado de la universidad donde se focalizó la investigación. De este resultado se deduce que una gran mayoría de estudiantes se ve afectado por el estrés, provocado por causas que el estudio las presenta en sus conclusiones.

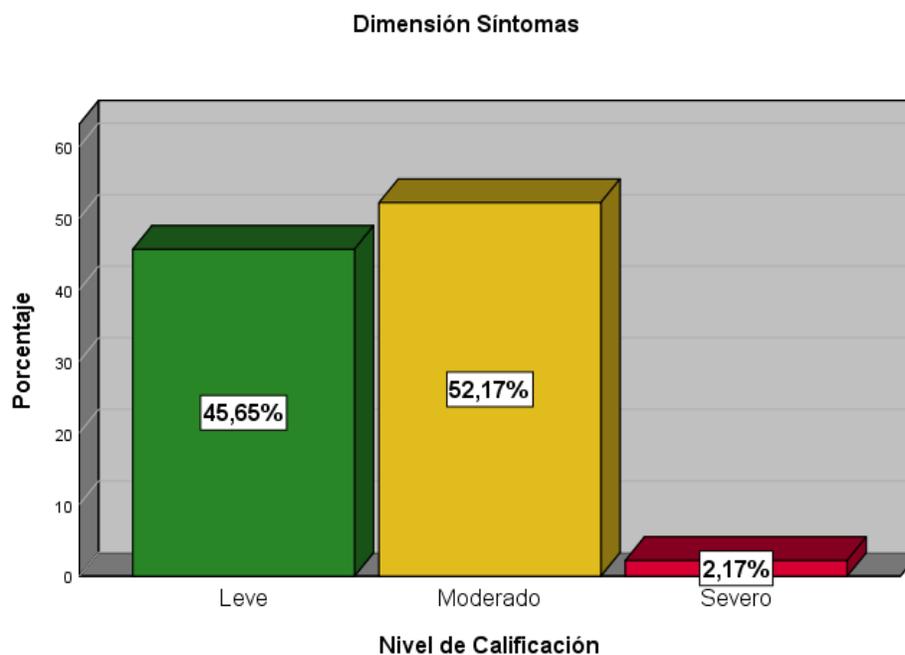
Tabla 15

Distribución de frecuencias y porcentajes de alumnos según la dimensión síntomas.

		Dimensión síntomas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	42	45,7	45,7	45,7
	Moderado	48	52,2	52,2	97,8
	Severo	2	2,2	2,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 9

Distribución de porcentajes de alumnos según la dimensión síntomas.



Nota. Se ha determinado que el 2,17% de los estudiantes de la universidad materia de estudio, presenta severos síntomas de estrés durante sus labores académicas de posgrado. El 45,65% de ellos acusa un nivel leve y el 52,17%, de nivel moderado sin que haya información adversa, lo que permite concluir que los alumnos sin excepción han desarrollado síntomas de estrés en sus distintos niveles como consecuencia de actividades lectivas, lo que debe ser tomado en cuenta para generar programas preventivos en salud mental u otros que les ayude a afrontar favorablemente sus trabajos académicos.

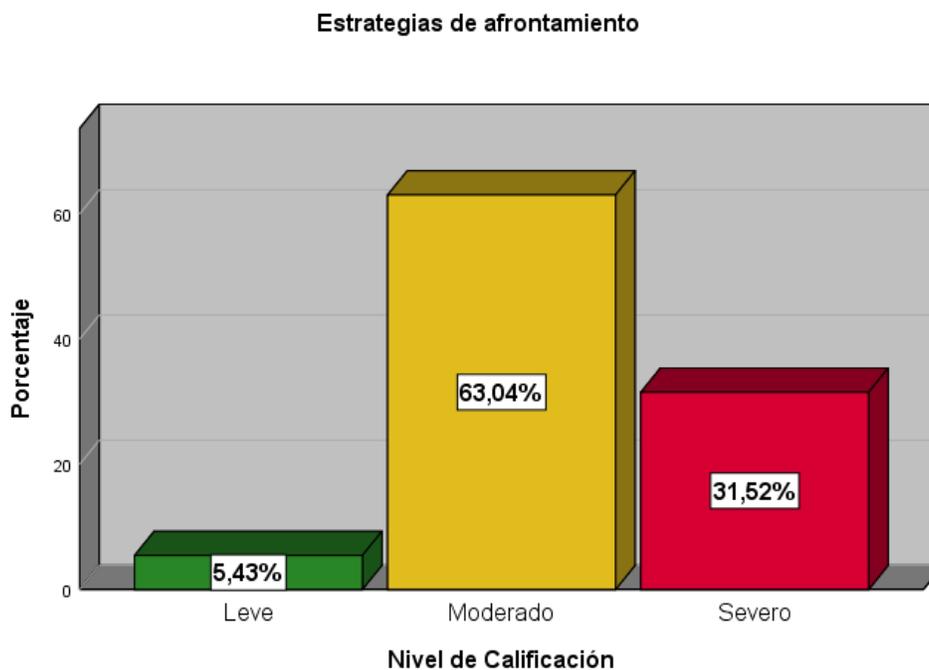
Tabla 16

Distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento.

		Dimensión estrategias de afrontamiento			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	5	5,4	5,4	5,4
	Moderado	58	63,0	63,0	68,5
	Severo	29	31,5	31,5	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Figura 10

Distribución de porcentajes de alumnos según la dimensión estrategias de afrontamiento.



Nota. Sobre las estrategias desarrolladas por los alumnos de posgrado para afrontar el estrés académico, se debe considerar que el 5,43% las ha desplegado de manera débil (leve); el 31,52% la hizo de manera agresiva (severa) y el 63,04% la asumió de forma moderada. Se infiere que en la mayoría de veces, los estudiantes son conscientes del problema que afrontan y por lo mismo, asumen ciertas estrategias que les permita afrontar favorablemente

el estrés frente al trajín académico, el que probablemente es alternado con actividades domésticas y laborales naturales de su grupo etario.

4.1.3 Análisis inferencial

4.1.3.1 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Tabla 17

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov variables hábitos de estudio y estrés académico.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		VX: Hábitos de estudio	VY: Estrés académico
N		92	92
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,00	1,97
	Desv. Desviación	,210	,313
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,478	,476
	Positivo	,478	,426
	Negativo	-,478	-,476
Estadístico de prueba		,478	,476
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Nota. De acuerdo a los resultados de la prueba de normalidad se tiene una significancia bilateral de 0,000 para ambas variables, lo que indica que no presentan normalidad y por lo tanto, para la prueba de hipótesis se elige una prueba no paramétrica, en este caso el Rho de Spearman, a lo que se suma que las variables se convierten en cualitativas por el hecho de presentar niveles de cualificación.

Prueba de hipótesis general

Se formula la hipótesis de investigación

H_A: Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

H₀: No existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 18

Prueba de hipótesis general

			Correlaciones	
			VX: Hábitos de estudio	VY: Estrés académico
Rho de Spearman	VX: Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,370**
		Sig. bilateral	.	,000
		N	92	92
	VY: Estrés académico	Coeficiente de correlación	,370**	1,000
		Sig. bilateral	,000	.
		N	92	92

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 18, se tiene un nivel de significancia de 0.000, la misma que es $< 0,05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo que se infiere que existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022, dentro de los parámetros del 95% de nivel de confianza y un margen de error del 5%. Con una correlación de Rho de Spearman de $(r = 0,370)$, el cual indica que la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado

de posgrado de una universidad privada de lima 2022 es baja, dado que la correlación entre ambas variables es menor a 0.800.

Hipótesis específica 1

HE1_A: Existe relación significativa entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

HE1₀: No existe relación significativa entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 19

Prueba de hipótesis específica 1

			Correlaciones	
			D1: Estudio	VY: Estrés académico
Rho de Spearman	D1: Estudio	Coeficiente de correlación	1,000	-,204
		Sig. bilateral	.	,051
		N	92	92
	VY: Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,204	1,000
		Sig. bilateral	,051	.
		N	92	92

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 19, se tiene un nivel de significancia de 0.051, la misma que es $> 0,05$ por lo que se acepta la primera hipótesis específica nula y se rechaza la hipótesis alterna, con lo que se demuestra que no existe relación significativa entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima 2022. Donde además se observa una

correlación negativa media $r = -.204$, lo cual indica que existe una relación inversa entre ambas variables en estudio: Estudio y estrés académico.

Hipótesis específica 2

HE2_A: Existe relación significativa entre la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

HE2₀: No existe relación significativa entre la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 20

Prueba de hipótesis específica 2

		Correlaciones	
		D2: Tareas	VY: Estrés académico
Rho de Spearman	D2: Tareas	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. bilateral	.
		N	92
	VY: Estrés académico	Coefficiente de correlación	,336**
		Sig. bilateral	,001
		N	92

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 20, se tiene un nivel de significancia de 0.001, la misma que es $< 0,05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo que se infiere que existe relación significativa entre las tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022, dentro de los parámetros del 95% de nivel de confianza y un

margen de error del 5%. Con una correlación de Rho de Spearman de ($r = 0,336$), el cual indica que la relación entre las tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de lima 2022 es baja, dado que la correlación entre ambas variables es menor a 0.800.

Hipótesis específica 3

HE3_A: Existe relación significativa entre la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

HE3₀: No existe relación significativa entre la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 21

Prueba de hipótesis específica 3

		Correlaciones	
		D3: Exámenes	VY: Estrés académico
Rho de Spearman	D3: Exámenes	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. bilateral	,313**
		N	. / 92
VY: Estrés académico		Coeficiente de correlación	,313**
		Sig. bilateral	1,000
		N	,002 / 92

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 21, se tiene un nivel de significancia de 0.002, la misma que es $< 0,05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo que se infiere que existe relación significativa

entre los exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022, dentro de los parámetros del 95% de nivel de confianza y un margen de error del 5%. Con una correlación de Rho de Spearman de ($r = 0,313$), el cual indica que la relación entre los exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de lima 2022 es baja, dado que la correlación entre ambas variables es menor a 0.800.

Hipótesis específica 4

HE4_A: Existe relación significativa entre la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

HE4₀: No existe relación significativa entre la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 22

Prueba de hipótesis específica 4

		Correlaciones		
		D4: Clases	VY: Estrés académico	
Rho de Spearman	D4: Clases	Coefficiente de correlación	1,000	,185
		Sig. bilateral	.	,077
		N	92	92
	VY: Estrés académico	Coefficiente de correlación	,185	1,000
		Sig. bilateral	,077	.
		N	92	92

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 22, se tiene un nivel de significancia de 0.077, la misma que es $> 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se

rechaza la hipótesis de investigación, por lo que se infiere que no existe relación significativa entre las clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022, dentro de los parámetros del 95% de nivel de confianza y un margen de error del 5%. Con una correlación de Rho de Spearman débil de ($r = 0,185$), el cual indica que la relación entre las clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de lima 2022 es débil, dado que la correlación entre ambas variables es menor a 0.800, e incluso menor a 0.2.

Hipótesis específica 5

HE5_A: Existe relación significativa entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

HE5₀: No existe relación significativa entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.

Tabla 23

Prueba de hipótesis específica 5

			Correlaciones	
			D5: Momentos de estudio	VY: Estrés académico
Rho de Spearman	D5: Momentos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,245*
		Sig. bilateral	.	,019
		N	92	92
	VY: Estrés académico	Coeficiente de correlación	,245*	1,000
		Sig. bilateral	,019	.
		N	92	92

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

Nota. De acuerdo al análisis inferencial obtenido en la Tabla 23, se tiene un nivel de significancia de 0.019, la misma que es $< 0,05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo que se infiere que existe relación significativa entre los momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022, dentro de los parámetros del 95% de nivel de confianza y un margen de error del 5%. Con una correlación de Rho de Spearman de ($r = 0,245$), el cual indica que la relación entre los momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de lima 2022 es baja, dado que la correlación entre ambas variables es menor a 0.800.

4.1.4 Discusión de resultados

Considerando que el objetivo general del estudio fue determinar el grado de relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022 y teniendo en cuenta el modelo teórico compilado por Matencio (2019) en que “los hábitos de estudio hacen posible que se desarrolle el aprendizaje de manera activa”, se tiene que los hábitos confluyen inevitablemente las costumbres adosadas al estudio, pudiendo convertirse en hábitos adoptados por educandos y educadores cuya finalidad ulterior es el aprendizaje. Motivo por el cual, el análisis inferencial del estudio, da cuenta que existe una relación estadísticamente significativa porque el nivel de significancia es menor a 0.05, sin embargo con una relación baja de ($r = 0,370$) entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los alumnos materia de la

investigación, significando que las dimensiones estudio, tareas, exámenes, clases y momentos de estudio.

Es así que de los estudios desarrollados con variables similares, se desprende que León (2022) ha demostrado la existencia de una “relación inversa significativa de intensidad media entre los hábitos de estudio y el estrés académico” sustentado por el $Rho = -.269^{**}$ $p < .01$ en estudiantes de psicología de una universidad limeña, lo que permite inferir que ambas variables están asociadas significativamente, coincidiendo plenamente con los resultados de la investigación desarrollada, sin embargo su relación es inversa por ser negativa, tienen similitud con los resultados de la investigación desarrollada por Zárate-Depraect et al. (2018), quienes, a través de una correlación – transversal empleando como instrumentos el inventario CASM-85 de hábitos de estudio y el inventario SISCO de estrés académico en una muestra de 741 alumnos de medicina, lograron establecer que a menos hábitos de estudio existe mayor predisposición al estrés académico, fundamentados en que aproximadamente la tercera parte del alumnado igual al 36,82%, desarrollan ciertos hábitos de estudio, mientras que el 81,04% de los mismos, presentan problemas de estrés, por el solo hecho de competir con sus compañeros o de afrontar el carácter del profesor, siendo algunos indicadores estresantes, la sobrecarga de tareas, los exámenes o el limitado tiempo que se les asigna para realizar sus trabajos académicos y la falta de concentración para un buen entendimiento de sus clases; características similares al resultado de la las dimensiones: tareas, exámenes y clases consideradas en este estudio y que a la vez, son similares a la investigación realizada por Los resultados de estos estudios coinciden con los hallados y no se contradicen entre sí.

El primer objetivo específico planteó demostrar si existe relación entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado materia del estudio y de acuerdo a la tabla cruzada se determinó la existencia de una correlación negativa media igual a $r = -,204$ y una significancia bilateral de 0,51, la misma que es mayor de 0,05 ($>0,05$), se aceptó la primera hipótesis específica nula, demostrándose que no existe relación significativa entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado. El segundo objetivo específico ha determinado la relación existente entre la dimensión tareas y el estrés académico de los sujetos de estudio. El resultado inferencial da cuenta que se tiene una correlación positiva media igual a $r = ,336$ con significancia bilateral de 0,001 y, siendo menor que 0,05 ($<0,05$), se ha rechazado la hipótesis nula, aceptándose la existencia significativa entre la dimensión tareas y el estrés académico.

Respecto al tercer objetivo específico que se propuso inferir la relación existente entre la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de tal universidad, se halló que sí existe una relación moderada de $r = 0,313$ y una significancia bilateral de 0,002, aceptándose la tercera hipótesis específica alterna, con lo que se infiere dicha asociación entre la dimensión exámenes y la variable estrés académico.

Se planteó como cuarto objetivo específico: Determinar la relación que existe entre la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado del centro de estudios, a lo que mediante la estadística inferencial se determinó la existencia de una relación débil de $r = -0,185$ con una significancia bilateral de 0,77 y, siendo mayor a 0,05 ($>0,05$) se infiere que no existe relación significativa entre la dimensión clases y el estrés académico, aceptándose la cuarta hipótesis específica nula y rechazándose la hipótesis alterna.

De la misma forma, se planteó como quinto objetivo, determinar la relación entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado sometido a la investigación. Con los resultados obtenidos se pudo demostrar la existencia de una relación moderada de $r = 0,245$ y una significancia bilateral de $0,019$, y siendo menor del valor de significancia se ha rechazado la hipótesis nula, aceptándose la quinta hipótesis específica alterna, de lo que se ha demostrado que sí existe una relación significativa entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado.

No debe perderse de vista el estudio realizado por Estrada (2020) en Puerto Maldonado y publicada en la revista *Socialium*, donde presenta los resultados que determinaron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de una institución pública de Puerto Maldonado, que, si bien es cierto corresponde a otro grupo etario, deben valorarse las características relacionales que se asimilan a los resultados de esta investigación, por lo que de manera conjunta deben tomarse en consideración, para la determinación y búsqueda de soluciones al problema generacional que afecta a estudiantes de distintos niveles y modalidades educativas, como factores determinantes en la salud mental de adolescentes y jóvenes estudiantes. En ambos casos y atendiendo lo planteado por Barraza (2008), quien define que el estrés académico está relacionado a estresores que son “estímulos o exigencias del ámbito educativo, que presionan y sobrecargan al estudiante”, debemos valorar los desafíos difíciles a los que se enfrentan los estudiantes pero en situaciones normales, lo contrario significaría que tales situaciones generen en el estudiante, reacciones estresantes ante la carencia de tiempo para sus momentos de estudio, las tareas asignadas incumplidas, los exámenes programados y pendientes o las mismas clases donde además confluyen otros estresores como el carácter

de los docentes, los trabajos en grupo (donde hay divergencias entre unos y otros); el entorno inadecuado de estudio que pone en riesgo el desempeño y aprendizaje, dificultad para el entendimiento de sus clases o por las diferencias o conflictos que se dan con algunos docentes, coordinadores o delegados de las diferentes asignaturas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera: Se determinó que la variable hábitos de estudio; asimilados por los estudiantes de la población investigada; tiene una relación significativa con la variable estrés académico, sustentada con un nivel de significancia menor a 0.05; sin embargo con correlación Rho de Spearman baja con $r = 0,370$; por lo que se concluye que los hábitos que adoptan los estudiantes, tienen una relación significativa baja con el estrés que afrontan los estudiantes por lo que no todos aplican los mismos hábitos de estudio, y más bien necesitarían mejoras en el proceso de aprendizaje para así ir disminuyendo los efectos estresantes al que necesariamente están sometidos los estudiantes y encontrar mayor correlación entre ambas variables.

Segunda: Se determinó que la dimensión “estudio”, tiene una débil relación con el estrés académico de los estudiantes de posgrado de un centro de estudios superior, con un nivel $r = -,204$ y una significancia bilateral de $0,51 > a 0,05$, con el que se demuestra que los estudios, como actividad diaria y normal al que se someten los alumnos, no tiene implicancias significativas que pudieran poner en riesgo su salud mental. Se concluye que siendo el estudio un “ejercicio o esfuerzo del entendimiento o la inteligencia para comprender o aprender algo”, es parte de su vida diaria y de su naturaleza.

Tercera: Se ha determinado que existe una relación moderada entre las tareas que asumen los estudiantes con el estrés académico, de acuerdo a los resultados estadísticos que se sitúan en el nivel: $r = ,336$ y una significancia bilateral de 0,001 y, siendo menor de 0,05 ($<0,05$) se deduce que existe una asociación moderada entre las tareas que tienden a desarrollar los estudiantes, como factor estresante de su actividad académica. Por lo tanto, las tareas asignadas a los alumnos, sin que éstas sean recargadas, contribuyen a la formación de hábitos saludables en la medida que sean resueltas en situaciones normales y no difíciles.

Cuarta: Se concluye en que los exámenes a los que se hallan sometidos los alumnos tienen una relación directa y moderada con el estrés académico que presentan en la universidad limeña. En efecto, sin ser dañinas para la salud mental, se infiere que debido a la relación estadística moderada de $r = 0,313$ y una significancia bilateral de $0,002$, siendo menor del valor de significancia $0,05$ ($<0,05$), ambas variables tienen una asociación módica, determinada por la aceptación a los exámenes que los estudiantes saben que tendrán que afrontar durante su permanencia en la universidad.

Quinta: Se ha aceptado la cuarta hipótesis específica nula con los resultados del estudio. Por lo tanto, de acuerdo al $r = -0,185$ y a la significancia bilateral de $0,77$, que es mayor de $0,05$ ($>0,05$), se concluye que no existe una relación significativa entre la dimensión clases y el estrés académico en los estudiantes de posgrado de la universidad limeña. Es decir, las clases que son la actividad principal a las que está inmerso el estudiante, no tienen efectos negativos en los estudiantes y son asumidas con normalidad y habitualidad.

Sexta: Se concluye que los momentos de estudio se relacionan significativamente con el estrés académico de los investigados, en función al análisis de tabla cruzada que arrojó un nivel moderado de $r = 0,245$ y una significancia bilateral de $0,019$. Siendo menor del valor de significancia $0,05$ ($<0,05$), se determinó que los estudiantes deben contar con amplios momentos de estudio como hábitos saludables y evitar la fatiga relacionada con el estrés por carga académica. Los momentos dedicados al estudio, sin injerencia de carga laboral, familiar u otras ocupaciones, brindan mayor sosiego al estudiante para obtener mejores resultados en su actividad académica.

5.2 Recomendaciones

1) La Universidad debe tomar en consideración los resultados de la investigación, para desarrollar programas o proyectos de bienestar universitario a través del área de psicopedagogía, con la finalidad de orientar adecuadamente la asimilación de hábitos saludables de estudio, para evitar consecuencias severas de estrés académico en los estudiantes de la escuela de posgrado en sus distintas menciones.

2) Toda actividad académica del estudiante, en forma diaria y rutinaria, está relacionada a su estudio y aprendizaje, son muchas las materias que conllevan a su desarrollo y formación profesional, por lo que se sensibiliza a los señores docentes, eviten sobrecargar actividades que bien lo pueden desarrollar durante las clases virtuales o presenciales en la universidad. El estudio está relacionado al repaso y lectura de sus materias en espacios incluso fuera del campus universitario.

3) Que los docentes asignen temas de investigación a sus alumnos con un determinado tiempo de anticipación, no es necesario la sobrecarga de tareas, por lo que se corre el riesgo de generar apatía hacia sus trabajos académicos con las consecuencias de afrontar situaciones de estrés y riesgos en su salud mental.

4) Considerando que en la universidad no es conveniente someter a los alumnos a situaciones dramáticas en la programación acumulativa de exámenes, se recomienda que éstas sean sostenidas de acuerdo a las características educativas por competencias, asumiendo los docentes sus roles de evaluadores mediante los procesos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

5) La metodología que debe desarrollar el docente durante sus clases en las aulas, debe ser activa y desarrollarla a través de estrategias que integren a los estudiantes, haciéndoles sentirse importantes y proactivos permanentemente.

6) Se recomienda que los estudiantes deben dosificar sus momentos de estudio con el cumplimiento de sus actividades cotidianas. El trabajo de sustento, los asuntos familiares y otros factores que inciden en contra, deben ser manejados de la mejor manera para evitar situaciones conflictivas por la falta de tiempo dedicado a sus actividades académicas.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, D., Torres, J. D., y Tirado, D. F. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación universitaria*, 8(5), 59-66.
<https://doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>
- Aldrete, M. G., Navarro, C., González, R., Contreras, M. I., y Pérez, J. (2019). Factores psicosociales y síndrome de burnout en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención a la salud. *Ciencia & trabajo v.17 n.52 2015*.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492015000100007>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
<http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista educación médica del centro*, 7(2), 163-178.
<http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Ascue, R. N., y Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.
<https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Barraza-Macías, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. *Revista ECORFAN - México*.

- http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza L, R., Muñoz N, N., Alfaro G, M., Álvarez M, A., Araya T, V., Villagra C, J., y Contreras A, A. M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(4), 251-260. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. 9(3), 20. <file:///C:/Users/user/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf>
- Brito-Ortíz, J. F., Nava-Gómez, M. E., y Juárez-García, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: Validez de constructo: Stress Perceived Scale in Odontology, Nursing and Psychology Students: Construct Validity. *Revista ConCiencia EPG*, 4(2), 42-54. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-2.4>
- Capdevila, A., y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: Diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34(1 Marzo), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
- Cárdenas, M. del C., Jaén, O. C., y Palomino, F. J. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa psicol. UST*, 15(1), 71-79. <https://doi.org/10.18774/448x.2018.15.376>
- Castillo, I. Y., Barrios, A., y Alvis, L. R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia**. 20(2). [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Chacón, C. A., Rodríguez, M. Á., y Tamayo, R. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018. Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Chiapas*. 82. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

- Chilca, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127.
<https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Díaz Mau, A. Y. (2019). Estrés académico y su relación con la somnolencia diurna en estudiantes del VIII ciclo de terapia física y rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2018. *Universidad Privada Norbert Wiener*.
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3033>
- Durán, M.A., Extremera, N., Montalbán, F. M., y Rey, L. (2005). Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039009>
- Escajadillo, A. V. (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. *Universidad César Vallejo*.
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/31690/Escajadillo_PA_V.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Espinoza, E. E., y Calva, D. X. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400333&lng=es&tlng=es.
- Estrada, E. G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47-62.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N. A., Mamani, H. J., y Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-

19. AVFT – *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93.

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Figueroa, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., y Bazo-Álvarez, J. M. (2019).

Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Revista Liberabit*, 25(2), 139-158. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>

García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 8, 75-88.

<https://doi.org/10.36260/rbr.v8i10.833>

García-Moran, M. de C., y Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 019, 11-30. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>

Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y DE LAS ORGANIZACIONES*, 19(2), 18.

Hernández Herrera, C. A., Rodríguez Perego, N., y Vargas Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Pilar Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. edición). McGraw-Hill.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ta ed.). McGraw Hill Interamericana Editores SAC.

Jerez-Mendoza, M., y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

- Jiménez-Reyes, A. y Molina, L. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 50-62.
<https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.171>
- Jurado, N. N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro—Chimbote, 2017*.
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/6403>
- León, P. R. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana. *Universidad Ricardo Palma*. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5247>
- Leyton, B. L. (2021). El estrés académico en la autoeficacia en estudiantes de una universidad de Lima 2021. [Tesis de posgrado]. *Repositorio Institucional - UCV*, 56.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71000/Leyton_MBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, M. E., Vázquez-Casares, A. M., López-Alonso, A. I., y Rodríguez-Borrego, M. A. (2018). *Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería*. 17(50). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412018000200131&script=sci_arttext&tlng=pt
- Maslach, C., y Jackson, S. (1986). *Le MBI: Maslach Burnout Inventory*.
- Matencio Gerónimo, G. R. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes de primer semestre del SENATI Centro de Formación Profesional San Ramón—2016*. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/7764>
- Mondragón, C. M., Cardoso, D., y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en 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. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59-63. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Owusu-Mensah, F., y Amoah, S. A. (2015). *Sources of stress and its management among the distance education students of the university of education, Winneba. The case of accra study centre in Ghana. International Journal of Education Learning and Development*, 3(3),88-98. <https://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Sources-of-Stress-and-Its-Management-among-the-Distance-Education-Students-of-the-University-Of-Education-Winneba.pdf>
- Paredes, M. A. (2018). Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la universidad ESAN. *Repositorio Académico USMP*. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4126>
- Peiró, J. M. (2008). *Estrés Laboral, Liderazgo y Salud Organizacional. Papeles del Psicólogo*, 29(1),6, 68-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829109>
- Pineda, O. B., y Alcántara, N. J. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 6(2), 19. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Quito, J. V., Tamayo, M. D. C., Buñay, D. P., y Neira, O. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-276. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61794/54413>
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., y Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639-647. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>

- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur*. Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Sánchez, C., y Caroll, C. (2019). Convivencia escolar: Una revisión teórica. *Repositorio Institucional - USS*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2538798>
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos de investigación* (Primera edición). Bussiness Support Aneth S.R.L. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sebastiani Vásquez, K. D. (2017). *Relación entre estrés académico y hábitos de estudio, estudiantes de psicología, Universidad San Pedro, Barranca -2017*.
https://www.academia.edu/35256172/UNIVERSIDAD_SAN_PEDRO_FACULTAD_DE_CIENCIA_DE_LA_SALUD_ESCUELA_DE_PSICOLOGIAPROYECTO_DE_TESIS_RELACION_ENTRE ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO_Y_H%C3%81BITOS_DE_ESTUDIO_ESTUDIANTES_DE_PSICOLOG%C3%8DA_UNIVERSIDAD_SAN_PEDRO_BARRANCA_-2017
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Paperbacks.
file:///C:/Users/user/Downloads/adoc.pub_hans-selye-the-stress-of-life.pdf
- Solano, OL., Salas, BJ., Manrique, SM. y Núñez, LA. (2021). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1),1- 15.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Taraj, P. (2013). *The relationship between academic stress of students and the factors that affect on it*. 11. <http://konferenca.unishk.edu.al/icrae2013/icraecd2013/doc/308.pdf>

Toribio-Ferrer, C., y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

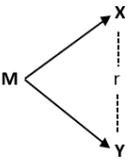
Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153.

<https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general		
¿Cómo los hábitos de estudio se relacionan con el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	Determinar el grado de relación que existe entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022	Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.	<p>Variable X</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estudio ▪ Tareas ▪ Exámenes ▪ Clases ▪ Momentos de estudio <p>Variable Y</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estresores ▪ Síntomas ▪ Estrategias de afrontamiento 	<p>Metodología: La metodología de estudio es cuantitativo, de nivel básico y tipo descriptivo, el diseño de investigación es no experimental, descriptivo correlacional.</p>  <p>Tipo: Es de tipo básico descriptivo</p> <p>Enfoque: Investigación de enfoque cuantitativo</p> <p>Población: El universo poblacional es de 120 estudiantes de posgrado.</p> <p>Muestra: La muestra de estudio es de 92 unidades de análisis según la siguiente fórmula para poblaciones finitas.</p> $n = \frac{Z^2 P Q N}{E^2 (N - 1) + Z^2 P Q}$ <p>Técnica de recolección de datos: Como técnica se realizará una encuesta y como instrumento un cuestionario para cada variable, con 20 ítems cada uno, con escala de Likert.</p> <p>Técnica de procesamiento de datos: Una vez preparado los datos se empleó el estadígrafo Rho de Spearman, mediante una correlación Bivariada, procesado con el software SPSS v26, logrando los resultados estadísticos de nivel descriptivo e inferencial.</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
a) ¿Cómo se relaciona la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	a) Determinar la relación que existe entre la dimensión estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad de Lima, 2022.	a) Existe relación significativa entre el estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.		
b) ¿Cómo se relaciona la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	b) Determinar la relación que existe entre la dimensión tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.	b) Existe relación significativa entre las tareas y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.		
c) ¿Cómo se relaciona la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	c) Determinar la relación que existe entre la dimensión exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.	c) Existe relación significativa entre los exámenes y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.		
d) ¿Cómo se relaciona la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	d) Determinar la relación que existe entre la dimensión clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.	d) Existe relación significativa entre las clases y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.		
e) ¿Cómo se relaciona la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022?	e) Determinar la relación que existe entre la dimensión momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.	e) Existe relación significativa entre los momentos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022.		

Anexo 2: Instrumentos

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO

Estimado graduando:

La presente encuesta se realiza con fines de investigación y con el objetivo de conocer los hábitos de estudio en la escuela de posgrado de nuestra universidad, ruego se tome unos minutos para atender este cuestionario.

Instrucciones: Marca con un aspa (X) en la columna que más se adecua a su respuesta. Esta encuesta es anónima y se valorará con un gradiente de 1 a 5 por lo que clasifique su nivel de satisfacción de acuerdo a las siguientes afirmaciones.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

N°	ITEMS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
A	ESTUDIO					
01	¿Lee usted todo lo que tiene que estudiar subrayando los puntos más importantes?	1	2	3	4	5
02	¿Se hace preguntas y se responde en su propio lenguaje lo que he comprendido?	1	2	3	4	5
03	¿Trata de memorizarlo todo lo que estudió?	1	2	3	4	5
04	¿Trata de relacionar el tema que está estudiando con otros temas ya estudiados?	1	2	3	4	5
B	TAREAS					
05	¿Le da más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema?	1	2	3	4	5
06	¿En su casa le falta tiempo para terminar con sus tareas, luego las completa en clases preguntando a sus colegas?	1	2	3	4	5
07	¿Deja para el último momento la ejecución de sus tareas, por eso no las concluye dentro del tiempo fijado?	1	2	3	4	5
08	¿Si tiene usted varias tareas empieza por la más difícil y luego continua con las más fáciles?	1	2	3	4	5
C	EXÁMENES					
09	¿Espera que se fije fecha de un examen para ponerse a estudiar?	1	2	3	4	5
10	¿Repasa sus temas momentos antes del examen?	1	2	3	4	5
11	¿Se presenta a rendir sus exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema?	1	2	3	4	5
12	¿Durante el examen se le confunden los temas y se olvida de lo que ha estudiado?	1	2	3	4	5
D	CLASES					
13	¿Solo toma apuntes de las cosas más importantes?	1	2	3	4	5
14	¿Si el docente utiliza alguna palabra que no conoce, levanta la mano y pide su significado o nueva explicación?	1	2	3	4	5
15	¿Se cansa rápidamente y se pone a hacer otras cosas en la clase?	1	2	3	4	5
16	¿Durante las clases atiende usted las llamadas o mensajes de su celular?	1	2	3	4	5
E	MOMENTOS DE ESTUDIO					
17	¿Requiere escuchar música de la radio o algún equipo para estudiar?	1	2	3	4	5
18	¿Requiere de tranquilidad y silencio para poder estudiar?	1	2	3	4	5
19	¿Requiere de algún alimento para comer o beber mientras estudia?	1	2	3	4	5
20	¿Le gusta estar conectado, con su celular por las redes sociales u otro medio?	1	2	3	4	5

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado graduando:

La presente encuesta se realiza con fines de investigación y con el objetivo de conocer el estrés académico en la escuela de posgrado de nuestra universidad, luego se tome unos minutos para atender este cuestionario.

Instrucciones: Marca con un aspa (X) en la columna que más se adecua a su respuesta. Esta encuesta es anónima y se valorará con un gradiente de 1 a 5 por lo que clasifique su nivel de satisfacción de acuerdo a las siguientes afirmaciones.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Anexo 3: Validez del instrumento

FICHA DE VALIDEZ POR JUECES EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Estimado (a): Del Carpio Dulanto Edgar Emilio

Teniendo en cuenta los puntos presentados en el recuadro, se solicita brindar su opinión del instrumento que se adjunta.

N°	ITEMS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
A	ESTRESORES					
01	¿Le desagrada la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tiene que realizar todos los días?	1	2	3	4	5
02	¿Es estresante para usted la forma de evaluación de sus docentes?	1	2	3	4	5
03	¿Es demasiado el nivel de exigencia de sus docentes?	1	2	3	4	5
04	¿Es estresante para usted el tipo de trabajo que le exigen los docentes?	1	2	3	4	5
05	¿Tiene usted el tiempo limitado para desarrollar los trabajos que le encargan los docentes?	1	2	3	4	5
06	¿Le incomoda la poca claridad que tienen los docentes sobre los trabajos que quieren que se desarrolle?	1	2	3	4	5
B	SÍNTOMAS					
07	¿Ha tenido usted alguna vez fatiga crónica o cansancio emocional?	1	2	3	4	5
08	¿Tiene usted sentimientos de culpa, depresión y tristeza?	1	2	3	4	5
09	¿Llega usted a tener ansiedad, angustia o desesperación en algún momento?	1	2	3	4	5
10	¿Ha notado usted si tiene problemas de concentración?	1	2	3	4	5
11	¿Demostró alguna vez sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	1	2	3	4	5
12	¿Llega fácilmente a tener conflictos o tendencia a polemizar o discutir?	1	2	3	4	5
13	¿Le invade el desgano para realizar sus labores académicas?	1	2	3	4	5
C	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
14	¿Reflexiona y recapacita para concentrarse y resolver la situación que le preocupa?	1	2	3	4	5
15	¿Reacciona estableciendo soluciones concretas para resolver situaciones que le preocupa?	1	2	3	4	5
16	¿Analiza usted lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver las situaciones que le preocupa?	1	2	3	4	5
17	¿Piensa usted mantener el control sobre sus emociones para que no le afecte los problemas que le estresa?	1	2	3	4	5
18	¿Recuerda situaciones similares ocurridas anteriormente y piensa en cómo las solucionó?	1	2	3	4	5
19	¿Ha pensado usted en la elaboración de un plan para enfrentar lo que le estresa y ejecutar con tranquilidad sus tareas?	1	2	3	4	5
20	¿Intentó usted fijar o tratar de obtener energías positivas para contrarrestar los problemas que le preocupa?	1	2	3	4	5

Escribir una X en el recuadro de Si o No, en cada uno de los criterios según su opinión.

CRITERIOS	Si	No	Observaciones
1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.	x		
2. El instrumento permite responder los objetivos de investigación.	x		
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.	x		
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.	x		
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.	x		
6. Ítems claros y entendibles.	x		
7. En el instrumento presentado, para su aplicación tiene el número de ítems adecuado.	x		

Opinión de aplicación:

Aplicable [x]

Aplicable con correcciones []

No aplicable []

Sugerencias: No

Juez Validador, Apellidos y nombres: Magister Del Carpio Dulanto Edgard Emilio.

DNI: 09857548, **Especialidad:** metodólogo [] temático [X] estadístico []

27 de 07 del 2022



Firma del Experto Informante.

FICHA DE VALIDEZ POR JUECES EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Estimado: Ramos Rico José David

Teniendo en cuenta los puntos presentados en el recuadro, se solicita brindar su opinión del instrumento que se adjunta.

Escribir una X en el recuadro de Si o No, en cada uno de los criterios según su opinión.

CRITERIOS	Si	No	Observaciones
1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.		x	El problema planteado no recoge el contexto actual (pandemia), ya que el estudio se esta realizando en el 2020.
2. El instrumento permite responder los objetivos de investigación.		x	Los objetivos deben ser replanteados en base al problema y su contexto.
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.	x		
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.	x		
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.	x		
6. Ítems claros y entendibles.	x		
7. En el instrumento presentado, para su aplicación tiene el número de ítems adecuado.	x		

Opinión de aplicación:

Es aplicable ()

Aplicable con correcciones (x)

No aplicable ()

Sugerencias: La población a quien será aplicada, tiene otros factores asociados al contexto de la pandemia como; el propio estrés del impacto de la Covid-19 a nivel de académico, modalidades del estudio y otras vinculadas. Por tanto, el cuestionario debe ser revisada y adaptada de ser necesario.

Juez Validador, Apellidos y nombres: Magister José David Ramos Rico

DNI: 42984724,

Especialidad: metodólogo () temático (x) estadístico ()

Lima 07 de agosto de 2022



Firma del Experto Informante

**FICHA DE VALIDEZ POR JUECES EXPERTOS
ESCALA DE CALIFICACIÓN**

Estimado: Lara Silva Marco Antonio

Teniendo en cuenta los puntos presentados en el recuadro, se solicita brindar su opinión del instrumento que se adjunta.

Escribir una X en el recuadro de Si o No, en cada uno de los criterios según su opinión.

CRITERIOS	Si	No	Observaciones
1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.	x		
2. El instrumento permite responder los objetivos de investigación.	x		
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.	x		
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.	x		
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.	x		
6. Ítems claros y entendibles.	x		
7. En el instrumento presentado, para su aplicación tiene el número de ítems adecuado.	x		

Opinión de aplicación:

Aplicable [x]

Aplicable con correcciones []

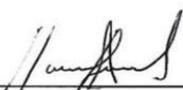
No aplicable []

Sugerencias: ninguna

Juez Validador, Apellidos y nombres: Magister Marco Lara Silva

DNI: 07969482

Especialidad: metodólogo [] temático [x] estadístico []


 Marco Antonio Lara Silva
 Mg Salud Ocupacional
 CMP 30002 RNE AO 1800
 NIOSH 153 CAOHC 496819

...27...de...08...del 2022...

Firma del Experto Informante

FICHA DE VALIDEZ POR JUECES EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Estimado: Peñaloza Dextre Jorge Armando

Teniendo en cuenta los puntos presentados en el recuadro, se solicita brindar su opinión del instrumento que se adjunta.

Escribir una X en el recuadro de Si o No, en cada uno de los criterios según su opinión.

CRITERIOS	Si	No	Observaciones
1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.	x		
2. El instrumento permite responder los objetivos de investigación.	x		
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.	x		
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.	x		
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.	x		
6. Ítems claros y entendibles.	x		
7. En el instrumento presentado, para su aplicación tiene el número de ítems adecuado.	x		

Opinión de aplicación:

Aplicable [x]

Aplicable con correcciones []

No aplicable []

Sugerencias: No

Juez Validador, Apellidos y nombres: Magister Jorge Peñaloza Dextre

DNI: 45324889,

Especialidad: metodólogo () temático (x) estadístico ()

28 de 08 del 2022



Firma del Experto Informante.

FICHA DE VALIDEZ POR JUECES EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Estimado: Fernández Tello Rosario

Teniendo en cuenta los puntos presentados en el recuadro, se solicita brindar su opinión del instrumento que se adjunta.

Escribir una X en el recuadro de Si o No, en cada uno de los criterios según su opinión.

CRITERIOS	Si	No	Observaciones
1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.	x		
2. El instrumento permite responder los objetivos de investigación.	x		
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.	x		
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.	x		
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.	x		
6. Ítems claros y entendibles.	x		
7. En el instrumento presentado, para su aplicación tiene el número de ítems adecuado.	x		

Opinión de aplicación:

Aplicable [x]

Aplicable con correcciones []

No aplicable []

Sugerencias: Ninguna

Juez Validador, Apellidos y Nombres: Magister José David Ramos Rico

DNI: 03492

Especialidad: metodólogo [] temático [x] estadístico []

29 de Agosto del 2022



Firma del Experto Informante

JUICIO DE EXPERTOS

Datos de calificación:

1. El instrumento presentado recauda información la cual responde al problema de investigación.
2. Instrumento permite responder los objetivos de investigación.
3. La forma estructural del instrumento es adecuada.
4. Los ítems que presenta el instrumento responden a la operacionalización de las variables.
5. La secuencia que se presenta facilita el desarrollo de los instrumentos.
6. Ítems claros y entendibles.

CRITERIOS	JUECES					VALOR P
	J1	J2	J3	J4	J5	
1	1	0	1	1	1	4
2	1	0	1	1	1	4
3	1	1	1	1	1	5
4	1	1	1	1	1	5
5	1	1	1	1	1	5
6	1	1	1	1	1	5
7	1	1	1	1	1	5
TOTAL	7	5	7	7	7	33

1: de acuerdo 0: desacuerdo

<p>PROCESAMIENTO</p> <p>Ta: N° Total de acuerdo de jueces</p> <p>Td: N° Total de desacuerdo de jueces</p>

Prueba de Concordancia entre los Jueces:

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

b: grado de concordancia significativa

$$b: 33 \times 100 = \mathbf{0.9428}$$

$$\frac{33}{33 + 2}$$

Según Herrera

Confiabilidad del instrumento:

EXCELENTE VALIDEZ

0,53 a menos	Validez nula
0,54 a 0,59	Validez baja
0,60 a 0,65	Válida
0,66 a 0,71	Muy válida
0,72 a 0,99	Excelente validez
1.0	Validez perfecta

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

*ALFA DE CRONBACH AMBAS VARIABLES SANDRA CAROLINA.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Fiabilidad
 - Escala: ALL VARI/
 - Fiabilidad
 - Escala: ALL VARI/
 - Título
 - Resumen de Estadísticas
- Fiabilidad
 - Escala: ALL VARI/
 - Fiabilidad
 - Escala: ALL VARI/
 - Título
 - Resumen de Estadísticas
- Registro

→ Escala: VARIABLE HÁBITOS DE ESTUDIO

Resumen de procesamiento de casos

Casos	Válido	N	
		Válido	%
		92	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		92	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,950	20

Escala: VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

Resumen de procesamiento de casos

Casos	Válido	N	
		Válido	%
		92	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		92	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,951	20

SAVE OUTFILE='C:\Users\ROLANDO CHARRI A\Desktop\ARCHIVO WIENER SANDRA CAROLINA\R: 'JUAN\ALFA DE CRONBACH VY ESTRÉS ACADÉMICO.sav'
/COMPRESSED.

Efectúe una doble pulsación para editar Título

Escriba aquí para buscar

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

ANEXO N°2: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

“LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ALUMNADO DE POSGRADO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2022.”

Mi nombre es Sandra Obregón Mauricio, estudiante de la Universidad Norbert Wiener escuela de posgrado del programa de maestría en Docencia Universitaria, donde estoy realizando un estudio de investigación, el cual tiene como objetivo: Relacionar los hábitos de estudio y estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad de Lima, 2022.

Para la participación del estudio, tendrá que responder las preguntas de dos cuestionarios: El primer cuestionario consta de 20 preguntas sobre hábitos de estudio y el segundo cuestionario de 20 preguntas sobre estrés académico.

Su participación en este estudio es libre y voluntaria, es pertinente que tenga conocimiento que la información que nos brindará se realizará en un ambiente de respeto, responsabilidad y confidencialidad, la cual se protegerá su identidad, por lo que no se conocerá su nombre ni las respuestas brindadas, que se utilizaran de forma académica. De igual forma puede retirarse de la participación del estudio de investigación en cualquier momento, sin consecuencia alguna.

El estudio mencionado no hay ningún riesgo en su participación, no recibe algún beneficio ni compensación económica a su participación. Si tiene alguna consulta o duda del este estudio de investigación, puede realizar las consultas necesarias en cualquier momento de su participación. Si hay otras dudas posteriormente a su participación sobre la investigación, se puede comunicar al correo electrónico sandra.c1406@gmail.com, así mismo usted recibirá una copia de este consentimiento informado.

Teniendo claro lo expuesto en este documento, yo..... con
DNI..... declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, doy mi
consentimiento para realizar el cuestionario solicitado.

Firma del investigador

Nombre:
DNI:

Firma del participante

Nombre:
DNI:

FECHA DE ENCUESTA:/...../.....

Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin

Anexo 7: Data del proceso de investigación

*ALFA DE CRONBACH VX HÁBITOS DE ESTUDIO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	var	var
1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3		
2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	3		
3	1	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3		
4	3	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3		
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4		
6	5	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	5	1	2	3	4	4	3	3		
7	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1		
8	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3		
9	1	1	1	3	3	3	1	3	5	1	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3		
10	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3		
11	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	4	3		
12	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3		
13	2	1	1	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	1		
14	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4		
15	3	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	1	5	3	3	2	2	3	3		
16	4	3	5	3	5	5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3		
17	4	3	4	4	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3		
18	2	2	1	3	5	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
19	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2		
20	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
21	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
22	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4		
23	2	1	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3		
24	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2		
25	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1		
26	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3			
27	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	5	4	3			
28	1	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3			
29	3	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3		
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4		
31	5	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	5	1	2	3	4	4	3	3			
32	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1		
33	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3		
34	1	1	1	3	3	3	1	3	5	1	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3		
35	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3		
36	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	4	3		
37	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicon: ON

Escribe aquí para buscar 17°C Nublado 13:03 16/8/2022

ALFA DE CRONBACH VX HÁBITOS DE ESTUDIO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	var	var	
37	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3		
38	2	1	1	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	1		
39	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4		
40	3	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	1	5	3	3	2	2	3	3	3		
41	4	3	5	3	5	5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3		
42	4	3	4	4	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4		
43	2	2	1	3	5	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3		
44	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2		
45	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
46	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2		
47	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4			
48	2	1	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3			
49	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2		
50	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1			
51	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3			
52	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	3			
53	1	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3			
54	3	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3			
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
56	5	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	5	1	2	3	4	4	3	3			
57	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1			
58	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3			
59	1	1	1	3	3	3	1	3	5	1	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3			
60	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3			
61	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	4	3			
62	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3			
63	2	1	1	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	1			
64	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4			
65	3	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	1	5	3	3	2	2	3	3			
66	4	3	5	3	5	5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3			
67	4	3	4	4	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4			
68	2	2	1	3	5	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3			
69	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2			
70	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
71	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2			
72	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4			
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicoe:ON

Escribe aquí para buscar 17°C Nublado 13:05 16/8/2022

*ALFA DE CRONBACH VX HÁBITOS DE ESTUDIO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	var	var	
70	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
71	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2		
72	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4		
73	2	1	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3			
74	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2			
75	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1			
76	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3			
77	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	3			
78	1	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3			
79	3	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3			
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
81	5	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	5	1	2	3	4	4	3	3			
82	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1			
83	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3			
84	1	1	1	3	3	3	1	3	5	1	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3			
85	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3			
86	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	4	3			
87	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3			
88	2	1	1	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	1			
89	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4			
90	3	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	1	5	3	3	2	2	3	3			
91	4	3	5	3	5	5	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3			
92	4	3	4	4	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4			
93																							
94																							
95																							
96																							
97																							
98																							
99																							
100																							
101																							
102																							
103																							
104																							
105																							

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

13:05 16/8/2022

ALFA DE CRONBACH VY ESTRÉS ACADÉMICO.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	var	var
1	2,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
2	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00		
3	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
4	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
5	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	4,00		
6	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00		
7	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00			
8	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00		
9	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00		
10	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00		
11	1,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
12	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00	3,00	3,00		
13	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
14	5,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
15	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00			
16	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
17	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
18	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
19	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	3,00		
20	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00		
21	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	1,00		
22	5,00	5,00	2,00	4,00	5,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00	2,00	4,00	2,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
23	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	5,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
24	4,00	3,00	5,00	3,00	5,00	5,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00		
25	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00		
26	2,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
27	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00		
28	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
29	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00		
30	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	4,00		
31	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00			
32	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00		
33	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00		
34	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00		
35	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00		
36	1,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
37	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

13:08 16/8/2022

ALFA DE CRONBACH VY ESTRÉS ACADÉMICO.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	var	var
34	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00		
35	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00		
36	1,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
37	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00	3,00	3,00		
38	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
39	5,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
40	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00		
41	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
42	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
43	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
44	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	3,00		
45	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00		
46	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	1,00		
47	5,00	5,00	2,00	4,00	5,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00	2,00	4,00	2,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
48	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	5,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
49	4,00	3,00	5,00	3,00	5,00	5,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00		
50	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00		
51	2,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
52	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00		
53	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
54	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00		
55	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	4,00		
56	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00		
57	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00		
58	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00		
59	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00		
60	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00	3,00		
61	1,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
62	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00	3,00	3,00		
63	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
64	5,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
65	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00		
66	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
67	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
68	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
69	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	3,00		
70	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

13:10 16/8/2022

ALFA DE CRONBACH VY ESTRÉS ACADÉMICO.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 20 de 20 variables

	VAR0000 1	VAR0000 2	VAR0000 3	VAR0000 4	VAR0000 5	VAR0000 6	VAR0000 7	VAR0000 8	VAR0000 9	VAR0001 0	VAR0001 1	VAR0001 2	VAR0001 3	VAR0001 4	VAR0001 5	VAR0001 6	VAR0001 7	VAR0001 8	VAR0001 9	VAR0002 0	var	var
67	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
68	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
69	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	3,00		
70	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00		
71	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	1,00		
72	5,00	5,00	2,00	4,00	5,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00	2,00	4,00	2,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
73	3,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	5,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00		
74	4,00	3,00	5,00	3,00	5,00	5,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00		
75	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00		
76	2,00	2,00	1,00	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
77	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00		
78	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
79	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00		
80	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	3,00	4,00		
81	2,00	1,00	1,00	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00		
82	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	2,00		
83	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00		
84	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00		
85	3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	3,00		
86	1,00	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
87	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00	3,00	3,00		
88	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00		
89	5,00	3,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00	3,00	3,00	5,00	1,00	1,00	2,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00		
90	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00		
91	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00		
92	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00		
93																						
94																						
95																						
96																						
97																						
98																						
99																						
100																						
101																						
102																						

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Escribe aquí para buscar 17°C Nublado 13:10 16/8/2022



	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
25	P05	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
26	P06	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
27	P07	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
28	P08	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
29	P09	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Nominal	Entrada
30	P010	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
31	P011	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
32	P012	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
33	P013	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
34	P014	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
35	P015	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
36	P016	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
37	P017	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
38	P018	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
39	P019	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
40	P020	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
41	X1_TOTAL	Númérico	8	0	D1: Estudio	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
42	X2_TOTAL	Númérico	8	0	D2: Tareas	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
43	X3_TOTAL	Númérico	8	0	D3: Exámenes	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
44	X4_TOTAL	Númérico	8	0	D4: Clases	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
45	X5_TOTAL	Númérico	8	0	D5: Momentos de estudio	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
46	VX_TOTALES	Númérico	8	0	VX: Hábitos de estudio	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
47	Y1_TOTAL	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
48	Y2_TOTAL	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
49	Y3_TOTAL	Númérico	8	0		Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
50	VY_TOTALES	Númérico	8	0	VY: Estrés académico	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
51	X1_NIVEL	Númérico	8	0	Estudio	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
52	X2_NIVEL	Númérico	8	0	Tareas	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
53	X3_NIVEL	Númérico	8	0	Exámenes	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
54	X4_NIVEL	Númérico	8	0	Clases	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
55	X5_NIVEL	Númérico	8	0	Momentos de estudio	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
56	Y1_NIVEL	Númérico	8	0	Estresores	{1, Leve}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
57	Y2_NIVEL	Númérico	8	0	Síntomas	{1, Leve}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
58	Y3_NIVEL	Númérico	8	0	Estrategias de afrontamiento	{1, Leve}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
59	VX_NIVELES	Númérico	8	0	VX: Hábitos de estudio	{1, Bajo}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
60	VY_NIVELES	Númérico	8	0	VY: Estrés académico	{1, Leve}...	Ninguna	3	Derecha	Nominal	Entrada
61											
62											
63											