



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de administración de empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

Gutiérrez Quispe, Nélida

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

DOCENTE ASESOR

Mg. Acharte Champi, Walter Jesus

<https://orcid.org/0000-0001-6598-7801>

Chincha, Perú, 2025



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 22 de abril del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que la, Bach. NÉLIDA GUTIÉRREZ QUISPE, de la Facultad de salud, del programa Académico de PSICOLOGÍA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024.”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
ACHARTE CHAMPI WALTER
JESUS FIR 45549528 hard
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 22/04/2025 08:28:00-0500

MG. ACHARTE CHAMPI WALTER JESUS
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801
DNI: 45549528

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN



Yo, NELIDA GUTIERREZ QUISPE, identificado(a) con DNI N° 42298682, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de PSICOLOGIA, de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

19%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 21 de abril de 2025

Bachiller: NELIDA GUTIERREZ QUISPE
DNI N.º 42298682



LEGALIZACIÓN A LA VUELTA →

DOCUMENTO NO REDACTADO
EN ESTA NOTARÍA

CERTIFICO: La autenticidad de la firma de:
NELIDA GUTIERREZ QUISE
con DNI N° 42298682
quien ha firmado y estampa su respectiva huella
dactilar en mi presencia. La notaria que suscribe no
asume responsabilidad sobre el contenido del
documento (Art. 108 D. Leg,1049), de que doy fe.

Andahuaylas, 12 ABR 2025



Nora Rosario Vilca Monteagudo
Nora Rosario Vilca Monteagudo
ABOGADA - NOTARIA
ANDAHUAYLAS - PERÚ



DEDICATORIA

A nuestro divino, por otorgarme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada momento. A Richard mi esposo, por estar junto a mí en aquellos momentos de estudio y trabajo su dedicación y apoyo.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su constante e incondicional apoyo, mi esposo e hijos pilar fundamental de mi sacrificio por ellos. A los docentes de pregrado, gracias a ellos mi objetivo tan anhelado el ser profesional.

Nélida.

RESUMEN

La investigación titulada “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024. Planteó como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024. La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, de tipo básica, no experimental de corte transversal de nivel relacional. La técnica de recolección de datos utilizada fue el análisis documental, observación y la encuesta, se aplicó los instrumentos como CASM-85 e inventario SISCO con escala de medición tipo likert. Población y muestra: La población fue 421 estudiantes matriculados de la E.P. Administración de Empresas y la muestra probabilística calculada fue 197 estudiantes entre hombres y mujeres. Se obtuvo una correlación positiva alta por ser el Sig. (bilateral) menor a 0,05; considerándose un nivel de confianza del 95%, ello significó que presentó una correlación positiva alta, donde resultó el r Sperman de ,744**, por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna. Del objetivo general planteado se concluyó que los hábitos de estudio tienen relación significativa con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas.

Palabras claves: Hábitos de estudio, estrés académico, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas.

ABSTRACT

The research entitled "Study habits and academic stress in students of the Professional School of Business Administration of the José María Arguedas National University, Apurímac 2024. It raised as objective to determine the relationship between study habits and academic stress in students of the Professional School of Business Administration of the José María Arguedas National University, Apurímac 2024. The research corresponds to the quantitative approach, of a basic, non-experimental type of cross-section of relational level. The data collection technique used was documentary analysis, observation and the survey, instruments such as CASM-85 and SISCO inventory with a Likert-type measurement scale were applied. Population and sample: The population was 421 students enrolled in the E.P. Business Administration and the calculated probabilistic sample was 197 students between men and women. A high positive correlation was obtained because the Sig. (bilateral) was less than 0.05; Considering a confidence level of 95%, this meant that it presented a high positive correlation, where the Spearman r was .744**, therefore, the null hypothesis was rejected and the alternate hypothesis was accepted. From the General Objective raised, it was concluded that study habits have a significant relationship with academic stress in students of the Professional School of Business Administration.

Keywords: Study habits, academic stress, stressors, physical reactions, psychological reactions.

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Constancia de aprobación de la investigación.....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación.....	iii
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vij
Resumen.....	viii
Abstract.....	viii
Índice general.....	9
Índice de tablas académicas.....	11
Índice de figuras.....	12
I. INTRODUCCION.....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
2.1 Descripción del problema.....	14
2.2. Pregunta de investigación general.....	17
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	17
2.4 Objetivo General.....	18
2.5 Objetivos Específicos.....	18
2.6. Justificación e importancia.....	19
2.7. Alcances y limitaciones.....	21
III. MARCO TEÓRICO.....	23
3.1. Antecedentes.....	23
3.2. Bases teóricas.....	30
3.3. Marco conceptual.....	50
IV. METODOLOGÍA.....	52
4.1. Tipo y Nivel de investigación.....	52
4.2. Diseño de la investigación.....	53
4.3. Hipótesis general y específicas.....	54
4.4. Identificación de las variables.....	55

4.5.	Matriz de operacionalización de Variables.....	56
4.6.	Población - Muestra	59
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	61
4.8.	Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	65
V.	RESULTADOS	67
5.1.	Presentación de Resultados	67
5.2.	Interpretación de Resultados	79
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	83
6.1.	Análisis inferencial	83
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	91
7.1.	Comparación de resultados	91
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	95
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	98
	ANEXOS.....	107
	Anexo 1: Matriz de consistencia	108
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	113
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	121
	Anexo 4: Base de datos	126
	Anexo 5: Evidencia fotográfica.....	184
	Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....	184

ÍNDICE DE TABLAS ACADÉMICAS

Tabla 1: Estudiantes matriculados Universidad Nacional José María Arguedas.	59
Tabla 2: Fiabilidad de Hábitos de estudios	63
Tabla 3: Fiabilidad de Estrés académico	64
Tabla 4: Variable Hábitos de estudio	67
Tabla 5: Resultados de frecuencias de la dimensión Formas de estudio	68
Tabla 6: Resultados de frecuencias de la dimensión Resolución de tareas	69
Tabla 7: Resultados de frecuencias de la dimensión preparación para los exámenes	70
Tabla 8: Resultados de frecuencias de la dimensión Forma de escuchar	71
Tabla 9: Resultados de frecuencias de la dimensión Momentos de estudio	72
Tabla 10: Resultados de frecuencias de la dimensión Estrés Académico	73
Tabla 11: Resultados de frecuencias de la dimensión estresores	74
Tabla 12: Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones Físicas	75
Tabla 13: Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones Psicológicas	76
Tabla 14: Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones comportamentales.	77
Tabla 15: Resultados de frecuencias de la dimensión Estrategias de afrontamiento.	78
Tabla 16: Prueba de Normalidad	83
Tabla 17: Niveles de Coeficiente de Correlación de Spearman.....	83
Tabla 18: Resultados contrastados de hipótesis general.....	84
Tabla 19: Resultados contrastados de hipótesis específica 1	85
Tabla 20: Resultados contrastados de hipótesis específica 2	86
Tabla 21: Resultados contrastados de hipótesis específica 3	87
Tabla 22: Resultados contrastados de hipótesis específica 4	88
Tabla 23: Resultados contrastados de hipótesis específica 5	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esquema de condiciones personales	32
Figura 2: Forma de presentación de condiciones ambientales	33
Figura 3: Condiciones Temporales durante 24 horas	34
Figura 4: Organigrama Universidad Nacional José María Arguedas.	49
Figura 5: Diagrama del diseño de conexiones de las variables en estudio.	53
Figura 6:.....	67
Figura 7: Porcentajes de frecuencia Formas de estudio	68
Figura 8: Porcentajes de frecuencia Resolución de tareas	69
Figura 9: Porcentajes de frecuencia Preparación para los exámenes	70
Figura 10: Porcentajes de frecuencia Forma de escuchar	71
Figura 11: Porcentajes de frecuencia momentos de estudio	72
Figura 12: Porcentajes de frecuencia de la variable estrés académico ...	73
Figura 13: Porcentajes de frecuencia de la dimensión estresores	74
Figura 14: Porcentajes de frecuencia de la dimensión Reacciones Físicas.	75
Figura 15: Porcentajes de frecuencia de la dimensión Reacciones Psicológicas	76
Figura 16: Porcentajes de frecuencia de Reacciones comportamentales.	77
Figura 17: Porcentajes de frecuencia de la dimensión Estrategias de Afrontamiento	78

I. INTRODUCCION

Los hábitos de estudio son esenciales en el aprendizaje, ya que consisten en conductas organizadas que facilitan la adquisición y retención de conocimientos. Se ha demostrado que los estudiantes con hábitos de estudio efectivos suelen obtener mejores resultados académicos en comparación con quienes carecen de ellos o los aplican de manera inconsistente. Estos hábitos permiten una mejor organización y planificación, lo que ayuda a los estudiantes a gestionar su tiempo de manera eficiente y abordar las tareas de forma sistemática (Covey, 1989).

El estrés académico surge cuando los estudiantes no pueden cumplir con las expectativas o demandas de su entorno, lo que a menudo está relacionado con una mala organización o una preparación inadecuada. Los hábitos de estudio eficaces pueden reducir este estrés, mientras que su ausencia puede incrementarlo. Técnicas como la repetición espaciada, la autoevaluación y la elaboración de resúmenes mejoran la comprensión profunda y la retención de la información a largo plazo (Brown, Roediger y McDaniel, 2014).

Según Misra y McKean (2000), los estudiantes que aplican técnicas de manejo del tiempo y hábitos de estudio estructurados suelen experimentar menos estrés académico. De manera similar, Zeidner (1998) señala que aquellos que implementan estrategias de planificación y monitoreo personal tienen menos estrés.

En cuanto a la investigación en la Universidad Nacional José María Arguedas, se busca determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas. El estudio utiliza una metodología de tipo básico, con un diseño no experimental y enfoque cuantitativo. La muestra incluye a una proporción de los estudiantes de dicha carrera.

El proyecto se estructura en varios capítulos: introducción, planteamiento del problema, antecedentes, bases teóricas, marco conceptual, metodología (incluyendo hipótesis, variables, y técnicas de análisis), cronograma, presupuesto, y referencias bibliográficas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

A nivel global, el estrés académico y los hábitos de estudio han sido ampliamente investigados por su influencia en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes (García-Ros et al., 2021). Estudios realizados en universidades de Estados Unidos, Europa y Asia han evidenciado que el estrés académico está en aumento entre los estudiantes universitarios, debido a factores como la carga de trabajo, la presión por alcanzar altos rendimientos y la falta de habilidades adecuadas para gestionar el tiempo. Investigaciones de la American College Health Association (ACHA, 2020) revelan que un alto porcentaje de estudiantes experimentan niveles de estrés severo, lo que afecta negativamente su rendimiento académico y bienestar general. Además, la globalización y la competencia internacional han aumentado las expectativas académicas, intensificando el estrés en estudiantes que buscan destacarse en un entorno académico cada vez más exigente.

En el contexto peruano, el estrés académico ha sido identificado como un problema significativo en las universidades, donde muchos estudiantes enfrentan dificultades económicas, familiares y sociales que agravan su situación académica. Investigaciones nacionales, como las del Ministerio de Educación (MINEDU), han confirmado este fenómeno. A continuación, se destacan algunos puntos clave del Informe Nacional de Educación Superior 2020-2021:

Inscripción: Se registró un aumento de deserción en la matrícula de estudiantes en instituciones de educación superior en comparación con años anteriores.

Métodos de enseñanza: La educación virtual y los modelos híbridos ganaron importancia debido a las restricciones sanitarias, lo que impulsó la inversión en tecnología y la capacitación docente (recursos económicos no disponibles para adquisición de tecnologías).

Desigualdades: Se identificaron brechas en el acceso a la educación superior entre distintos grupos socioeconómicos y regiones, acentuadas por la falta de conectividad y recursos tecnológicos.

Salud mental: El informe resaltó un aumento en el estrés y otros problemas de salud mental entre los estudiantes.

Estos factores inciden directamente en los estudiantes universitarios, quienes enfrentan altos niveles de estrés derivados de una preparación académica inadecuada, escaso apoyo emocional-económico y hábitos de estudio deficientes. Además, la presión familiar o personal por obtener un título en un país donde la educación superior es vista como una vía clave para mejorar el estatus socioeconómico también contribuye al incremento del estrés académico (MINEDU, 2021).

En la Universidad Nacional José María Arguedas, ubicada en la región de Apurímac, se ha observado que los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas enfrentan los mismos problemas mencionados según el informe nacional de educación superior (MINEDU, 2021). Las condiciones socioeconómicas de la región, junto con la falta de recursos educativos, el limitado acceso a tecnologías de información y la deserción, crean un entorno académico estresante. Además, estos estudiantes deben enfrentarse a la presión de convertirse en profesionales en un mercado laboral competitivo. La interacción de

estos factores presumimos podría generar niveles altos de estrés académico, lo que afectaría sus hábitos de estudio y su rendimiento académico.

Es esencial llevar a cabo acciones fundamentadas con teorías e investigaciones sobre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Esto contribuiría a mejorar su bienestar, por lo que se recomienda prestar especial atención a los servicios de salud mental, especialmente para aquellos que requieren orientación psicológica. Ciertos grupos de estudiantes pueden verse más afectados en su salud mental debido a estas condiciones. Además, es crucial contar con herramientas que permitan un diagnóstico temprano y con los recursos necesarios para proporcionar un tratamiento efectivo, enfocado en la población estudiantil de la universidad.

Por esta razón, para abordar el problema relacionado con los hábitos de estudio, se identificarán mediante las dimensiones que incluyen: métodos de estudio, resolución de tareas, preparación para los exámenes, atención durante las clases y horarios de estudio. Teniendo en cuenta estos indicadores que serán mediante la aplicación de un instrumento, ello nos permitirá determinar si el(los) estudiante(s) están practicando hábitos de estudio que favorezcan o no su rendimiento académico.

Además, el estrés académico y sus consecuencias representan un problema para la mayoría de los estudiantes. Para abordar esta problemática, se abordarán dimensiones, como: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones conductuales y estrategias de afrontamiento. Tomando en cuenta estos indicadores, podremos determinar si los estudiantes experimentan estrés académico. Esta información será crucial para que la Universidad Nacional José María Arguedas implemente

acciones de prevención en salud mental y desarrolle planes de mejora continua.

En resumen, la investigación tiene como objetivo analizar los hábitos de estudio y el estrés académico, con el propósito de determinar la relación entre ambos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. A partir de esta propuesta, surgen las siguientes interrogantes:

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024?

2.3. Preguntas de investigación específicas

¿Cómo se relaciona las formas de estudio con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?

¿Cómo se relaciona la resolución de tareas con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?

¿Cómo se relaciona la preparación para los exámenes con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?

¿Cómo se relaciona la forma de escuchar las clases con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de

Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?

¿Cómo se relaciona los momentos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?

2.4 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

2.5 Objetivos Específicos

Determinar la relación de las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Determinar la relación entre la resolución de tareas y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Determinar la relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Determinar la relación entre la forma de escuchar la clase y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de

Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Determinar la relación entre los momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

2.6. Justificación e importancia

Justificación Social: Se justifica investigar los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas con el objetivo de proponer la implementación de programas de prevención dirigidos a aquellos estudiantes que se encuentran en alto riesgo. Estos programas se centrarían en desarrollar tácticas para promover métodos y técnicas de estudio adecuados, que fomenten el análisis, la comprensión y la evaluación de la información, facilitando así su organización e interpretación. A futuro, esto permitiría a los estudiantes alcanzar un rendimiento óptimo frente a situaciones estresantes.

Justificación teórica: La investigación se fundamenta en la necesidad de explorar y describir las teorías relacionadas con las variables de hábitos de estudio y estrés académico, así como sus respectivas dimensiones, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Se abordó la teoría de los hábitos de estudio para comprender cómo las prácticas y estrategias empleadas por los estudiantes influyen en su rendimiento académico (Hogan, 2013). A su vez, analizando la teoría del estrés académico para identificar los factores que desencadenan respuestas emocionales y psicológicas negativas en el contexto universitario. El análisis teórico de estas variables es esencial porque permite desentrañar las conexiones entre los hábitos de estudio y el estrés académico, y cómo estas interacciones afectan el desempeño

académico de los estudiantes. Al describir y aplicar estas teorías, se busca proporcionar una base sólida para la interpretación de los datos empíricos y para la formulación de intervenciones que mejoren el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Así, la justificación teórica radica en la necesidad de explicar de manera exhaustiva las variables en estudio para fundamentar las conclusiones y recomendaciones que se deriven de la investigación (Vinet & Zhedanov, 2011).

Justificación metodológica: La investigación se desarrollará utilizando instrumentos psicológicos reconocidos, específicamente el Inventario SISCO de Estrés Académico y el cuestionario de Hábitos de Estudio, cuyos autores son Barraza y Vicuña, respectivamente. Estos instrumentos han sido seleccionados debido a su amplio uso en estudios similares y su capacidad para proporcionar datos fiables y válidos sobre las variables de interés: el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes.

Justificación practica:

El estudio de los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas es de vital importancia, ya que permitió identificar patrones que influyen directamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional del alumnado. Diversas investigaciones han demostrado que los hábitos de estudio inadecuados están asociados con bajos niveles de desempeño y mayores niveles de ansiedad (García & Pérez, 2020). Asimismo, el estrés académico puede afectar negativamente la concentración, la motivación y la toma de decisiones, habilidades esenciales en el campo de la administración (Hernández et al., 2019).

Contar con esta información nos permitirá en la institución implementar estrategias orientadas al acompañamiento académico y emocional de los estudiantes, tales como talleres de técnicas de

estudio, manejo del tiempo y gestión del estrés, lo que favorecerá su formación integral. Además, este análisis facilitará a los docentes adecuar sus metodologías a las necesidades reales del estudiantado, contribuyendo así a reducir la deserción y mejorar el desempeño académico (Morales & Sánchez, 2021).

En el contexto de la carrera de Administración de Empresas, donde se exige una alta capacidad para planificar, tomar decisiones y liderar, resulta imprescindible fortalecer competencias relacionadas con la autorregulación del aprendizaje y el manejo del estrés. Proveer a los estudiantes de herramientas para desarrollar buenos hábitos de estudio impactará positivamente tanto en su vida académica como profesional.

Importancia

La investigación es importante porque permitió a los estudiantes a tener buenos hábitos de estudio, practicar buenos hábitos de estudio, y desarrollar las habilidades de aprendizaje, permitirá mantener un óptimo rendimiento académico. Asimismo, existen factores que determinan el éxito o fracaso académico, como los inadecuados hábitos de estudio y por el alto nivel de estresores académicos, o también como las emociones físicas, cognitivas los mismos que ocasionan el estrés

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance espacial

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional José María Arguedas – Escuela Profesional de Administración de Empresas, provincia de Andahuaylas, región Apurímac.

Alcance Temporal

Se efectuó la investigación con información correspondiente al año 2024.

Alcance Social

La investigación, consideró a los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, estos que comprenden alumnos matriculados del I al V ciclo de formación de pregrado.

Limitaciones

Los horarios programados en los turnos mañana, tarde y noche no permitieron en muchos casos poder aplicar el instrumento a los estudiantes en razón al tamaño de muestra establecida, por razones del permiso que puedan otorgar los docentes en las distintas asignaturas.

La imposibilidad de encontrar a los estudiantes en su gran mayoría por razones del tipo de sesiones académicas que tenían sean estas programadas en las diferentes asignaturas.

No encontrar a los estudiantes de un determinado ciclo académico para recabar los formularios de consentimiento y recojo de instrumentos aplicados, por motivos, que algunos docentes pedían que no se les interrumpa sus sesiones y que se deje la información a los estudiantes.

No encontrar información física de libros, textos u otra información relevante para el proceso de investigación en la provincia de Andahuaylas.

El lugar donde se encuentra ubicado el recinto académico, fuera de la urbe de la ciudad, por lo que, el traslado al mismo, y por el poco transporte público hace que para llegar al mismo pueda concurrir un tiempo de hasta 01 hora para trasladarse del lugar donde la investigadora reside (Talavera – San Jerónimo, UU.VV. Ccoyahuacho).

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Soledispa y Cuzco (2019). País Republica de Costa Rica, su tema de Investigación sobre los hábitos de estudio y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de 6° grado de educación general básica de la Unidad Educativa N° 14 Republica de Costa Rica ubicada en la provincia de Guayas Canton Guayaquil, los investigadores tuvieron como **objetivo** analizar la incidencia que tienen los hábitos de estudio en el desempeño escolar de los estudiantes de 6° grado de educación básica, mediante **métodos** científicos y empíricos para la elaboración de un manual sobre la formación de los hábitos de estudio dirigido a los docentes, la investigación se sustenta en un diseño de investigación experimental, con un enfoque cualitativo y bajo las modalidades bibliográfica y campo, población de estudio perteneciente al presente proceso de investigación es de 98 integrantes, que son los representantes legales de sexto grado de educación general básica. El **resultado** buscó mejorar el bajo desempeño académico y los diferentes factores asociados al educando, desde esta globalización de la problemática, los instrumentos empleados para la recopilación de información fue la encuesta y la observación; **concluyeron** en su tema de investigación han observado un elevado índice de bajo desempeño académico por la escasa práctica de buenos hábitos de estudio en la unidad educativa.

Mendieta et al. (2020). País Cuba, cuyo trabajo de investigación de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet, los investigadores plantearon como **objetivo** caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes de la carrera de medicina que cursan el tercer año. El

método que plantearon fue no experimental, descriptivo y transversal para determinar el estrés académico y los estilos de afrontamientos, la población objetivo estuvo compuesto por 99 estudiantes, la muestra probabilística seleccionada fueron 50 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico y encuesta de evaluación de modos de afrontamiento. La información fue sometida al análisis estadístico descriptivo. Por último, **resultó** que los estudiantes en gran mayoría estuvieron vulnerables al estrés, el primordial estresor fue la recarga académica en gran parte suscitados por recursos cognoscitivos y conductuales. Como **conclusión** determinaron que los estudiantes de medicina fueron pasibles al estrés, este ocasionado por la recarga académica y su forma de afrontar y solucionar los problemas académicos.

Cuesta (2019). País Colombia, en su tesis denominada Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá, Tuvo como **objetivo** describir los aportes que tiene una intervención en musicoterapia en la percepción y el manejo emocional para afrontar el estrés académico, a través de los **métodos** musicoterapéuticos, su población fueron los estudiantes de la universidad Francisco José de Calas de Bogotá que participaron entre las edades de 18 y 33 años, su investigación fue de tipo mixto a través del diseño transformativo secuencial, este que se orientó según sucesos o secuencias de tratamiento terapéutico, estos que fueron realizados a través de sesiones de los cuatro métodos de musicoterapia como: Improvisación, Composición, Recreativo y Receptivo, el **resultado** de la investigación que la musicoterapia como disciplina, permitió de forma útil el manejo del tema emocional en los estudiantes universitarios el mismo que previene el estrés académico, en **conclusión**, la investigación se orientó a describir como la musicoterapia puede aportar en la percepción y manejo emocional en el estrés académico

Peinado (2019). País Guatemala, en su trabajo de investigación el estrés académico en los estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez. se planteó como **objetivo** contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, mediante propuestas que pretendieron reducir el estrés académico en los estudiantes, la investigación fue tipo descriptivo, **método** inductivo, el investigador utilizó el instrumento denominado inventario sisco de estrés académico y test de habilidades, su muestra estuvo compuesta por 69 estudiantes del quinto grado del programa de bachillerato en ciencias y letras. Entre los **resultados** más importantes que se obtuvieron fueron que el 4% de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30% debe realizar sus exámenes de recuperación, en donde se demostró que la sobrecarga y tiempo limitado para el desarrollo de trabajos y tareas ocasionan estrés académico, En **conclusión**, el estrés académico afecta las habilidades y que las mismas no funcionan adecuadamente, ello a causa de estresores y de la falta de práctica mediante estrategias para afrontar el estrés académico.

Martínez (2019). País México, y su investigación denominado Análisis de los hábitos de estudio y su impacto en el rendimiento escolar se ha observado que existe una asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar. Esta investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y su correlación con el rendimiento escolar observado en los alumnos de la carrera de Negocios Internacionales en la materia de Matemáticas Financieras 3er semestre ago-dic-2017 de la Facultad de Contaduría Pública y Administración de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Su **metodología** fue del tipo descriptivo, correlacional y transversal. Participaron 6 grupos con un total de 319 alumnos. En **conclusión**, se encontró que existe relación entre los hábitos de estudio y sus calificaciones

Nacional

Torres(2021). Departamento Junin, en su tesis Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Calculo I de la Universidad Continental, en su trabajo de investigación tuvo como **objetivo** general determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de Cálculo de la Universidad Continental. Se utilizó la **metodología** siguiente: tipo no experimental descriptivo, con las variables, hábitos de estudio y rendimiento académico dando la medición para luego relacionarlas mediante **resultados** estadísticos, con una población de 67 estudiantes matriculados, la muestra es no probabilística. Se aplicó la técnica de investigación fichaje y encuesta concerniente a los datos de edad y género de los 57 estudiantes encuestados. El inventario utilizado fue creado por Francisco Pozar denominado Inventario de Hábitos de Estudio, de 60 ítems de cuatro dimensiones las cuales son: Condiciones Ambientales, Planificación de estudios, utilización de materiales y Asimilación de contenidos **La conclusión** es que para un valor de 0,032 se asevera que existe una relación entre los hábitos de estudio en el rendimiento académico de la asignatura de Cálculo I en estudiantes de Ingeniería de la Universidad Continental 2019, para un 95% de nivel de confianza

Umeres (2020). Departamento Lima. ejecuto una investigación sobre Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020, Su **objetivo** planteado fue examinar cómo afecta el estrés académico y los hábitos de estudio en la educación virtual. La **metodología** que se planteo fue el cualitativo, el diseño de tipo básico, no experimental y longitudinal, nivel descriptivo y corte explicativo, el lugar y escenario fueron las sesiones virtuales, el investigador consideró la muestra no probabilística; el mismo que

recolecto a través de entrevistas virtuales de codificación abierta. La muestra que consideró fueron 60 estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa objeto de estudio. **Resultado** de la información procesada que a falta de ambientes adecuados y distractores para recibir e interactuar en las sesiones virtuales. Se determinó, también estresores nuevos ello referido a la conectividad del servicio de internet, falta de medios tecnológicos, inexistencia de relaciones interpersonales con la comunidad educativa, esto que se consideró que fueron factores que incrementaron el estrés académico y por ende hábitos de estudios no adecuados. De las **conclusiones** determinó que el estrés académico afectó y deterioro los hábitos de estudios de los estudiantes.

Quispe y Ramos(2019). Departamento Arequipa, y su trabajo titulado Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín, los investigadores plantearon como **objetivo** establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios del primer año, la composición de la muestra fue 152 estudiantes, siendo elegidos 105 estudiantes de Psicología y 47 estudiantes de Ingeniería de Minas; asimismo, de acuerdo a la **metodología** obtenida en la estadística descriptiva obtuvo como resultado que 101 alumnos pertenecían al sexo femenino y 51 al masculino, de los instrumentos utilizados por las investigadoras aplicaron el cuestionario de inventario denominado "SISCO" e inventario de hábitos de estudio denominado "CASM-85", una vez procesado la información habiendo utilizado los instrumentos cuestionarios obtuvieron como **resultado** el estrés académico se relaciona con los hábitos de estudio de forma inversamente proporcional, en **conclusión** existe alta presencia de estresores, será menor el nivel de hábitos de estudio.

Cueva (2019). Departamento Lima, cuyo trabajo de investigación titulado Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y

5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019. se resumió de la forma siguiente: La falta de información del tema hábitos de estudio provoca estrés durante la etapa escolar. El investigador evidencio que los alumnos postergan e ignoran sus actividades académicas, asimismo no utilizan técnicas que les favorezcan en su aprendizaje. Planteó como **objetivo** determinar si los hábitos de estudio se relacionan con el estrés escolar; el **método** de investigación que consideró fue básica, enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental, transversal. La población objetivo fueron 121 estudiantes del 4° y 5° de secundaria, utilizó la muestra tipo censo. Del instrumento utilizado por el investigador fue el denominado CHTE (Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio) y el inventario SISCO de estrés académico, según Alfa de Cronbach obtuvo como resultado de la existencia y correlación negativa baja y la no significativa donde resultó que ($p = 0,055 > 0,05$; $r = -0,175$) de las variables hábito de estudio y estrés escolar. Respecto a las 03 dimensiones de la variable hábito de estudio resultó correlaciones negativas con la variable estrés académico, es decir las dimensiones condiciones físicas y ambientales obtuvieron correlación negativa baja y significativa **resultando** ($p = 0,006 < 0,05$; $r = -0,251$), la dimensión planificación y estructuración del tiempo obtuvo correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,610 > 0,05$; $r = -0,047$) y conocimientos de las técnicas básicas presentó correlación negativa baja y no significativa ($p = 0,850 > 0,05$; $r = -0,017$). El investigador **concluyó** que los hábitos de estudio no se relacionan con el estrés escolar en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria.

Local

Ascue y Loa (2021). Departamento de Apurímac en su tesis Estrés académico en estudiantes de universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de Covid-19. Plantearon como **objetivo**

determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de las universidades en la Región Apurímac, la población de estudio estuvo conformado por 50 alumnos de universidades públicas de la escuela de Administración de Empresas. Su **método** fue descriptivo, utilizaron información que fue recopilada en línea (internet) el mismo que mediante el instrumento cuestionario este que fue con información anónima desarrollado durante mayo de 2020. **Resultó** de la aplicación del instrumento que el confinamiento tuvo un incremento en el estrés académico en los estudiantes, Como **conclusión** establecieron que las buenas prácticas de estudios en estudiantes deberán ser orientados por expertos y que los docentes deberán de realizar una planificación en sus actividades para la preparación de sesión académicas ello para disminuir el Estrés académico en razón al confinamiento por medidas sanitarias Covid 19.

Tasayco (2019). Departamento Ica, y su trabajo intitulado Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, donde el autor planteo como **objetivo** describir las características del estrés en estudiantes de enfermería, el **método** que planteó el autor fue cuantitativo, nivel descriptivo de diseño no experimental, utilizó el muestreo probabilístico determinando, estableció como muestra a 199 alumnos, el instrumento utilizado fue el "Inventario SISCO", de la información del instrumento que proceso **resultó** que el 86,9% de alumnos indicaron haber padecido situaciones de estrés y en menor rango el 13,1% de estudiantes manifestaron no haber padecido estos síntomas. **Concluyó** que los estudiantes padecieron de estrés para el mismo propuso utilizar como estrategia, presentar un plan para ejecutar tareas de habilidades asertivas, elogios, por razones que el estrés en los estudiantes reflejó un nivel medianamente alto, particularmente en los estudiantes del V y VI ciclo por la sobrecarga de trabajos académicos.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Hábitos de Estudio

3.2.1.1. Definiciones

Elizalde (2017), indica hábitos como conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida.

Velázquez (citado en Elizalde, 2017) conceptualiza el hábito como un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un automatismo. El hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado

Quelopana (citado en Ortega, 2012) define que el hábito viene a ser las costumbres de la persona para ejecutar algo, el hábito de estudiar considerado como la práctica de estudio, este que no requiere la necesidad de ordenar algo nuevo para realizar; el hábito es adquirido y aprendido de modo tal que el estudiante al visualizar requiere y necesita desarrollarlo.

“El hábito, etimológicamente denominado como la forma usual de ser, o también conocido como un conjunto de disposiciones estables que convergen la naturaleza y la cultura, para determinar las reacciones y conductas” (Elizalde, 2017).

Perrenoud (citado en Elizalde, 2017) conceptualiza el hábito como el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar(p. 4).

Hernández et al. (2012) definen a los hábitos de estudio como métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asemejar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar

distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso.

3.2.1.2. **Condiciones Básicas para hábitos de estudio**

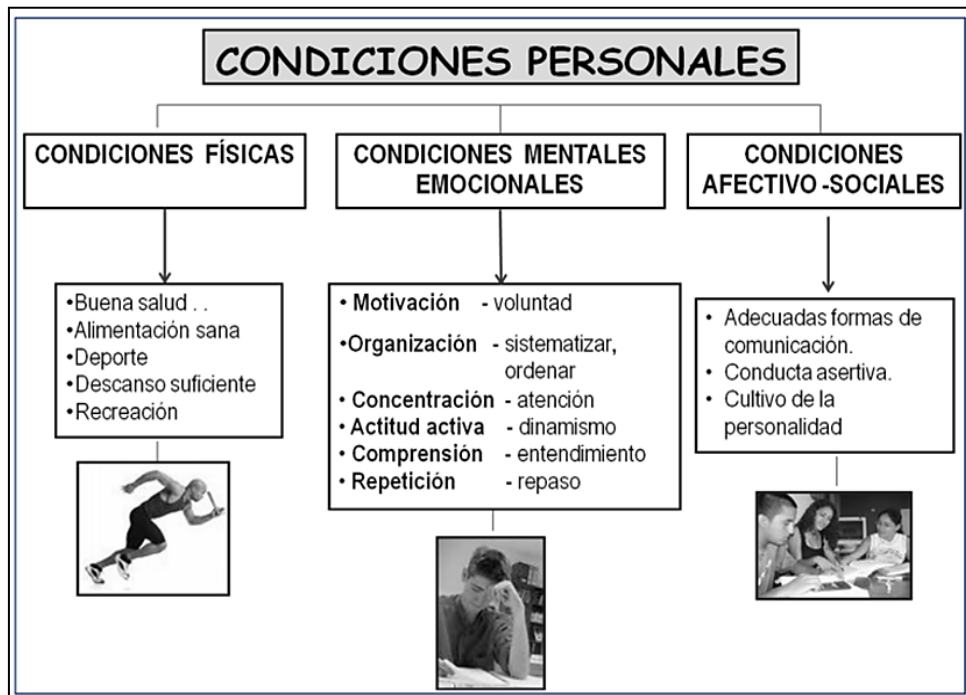
De acuerdo a Contreras et al. (2017) considera que las condiciones básicas permiten a estudiantes lograr aprendizajes desde formas como "saber analizar y aplicar conocimientos", los métodos y técnicas de estudio que se utilizan son las ideas, juicios, conceptos; todos estos integran las habilidades para desarrollar un mejor desempeño como estudiantes y profesionales, las condiciones básicas de hábitos de estudio son:

- Condiciones personales
- Condiciones ambientales
- Condiciones temporales

Las condiciones personales se representan como sigue:

Figura 1

Esquema de condiciones personales

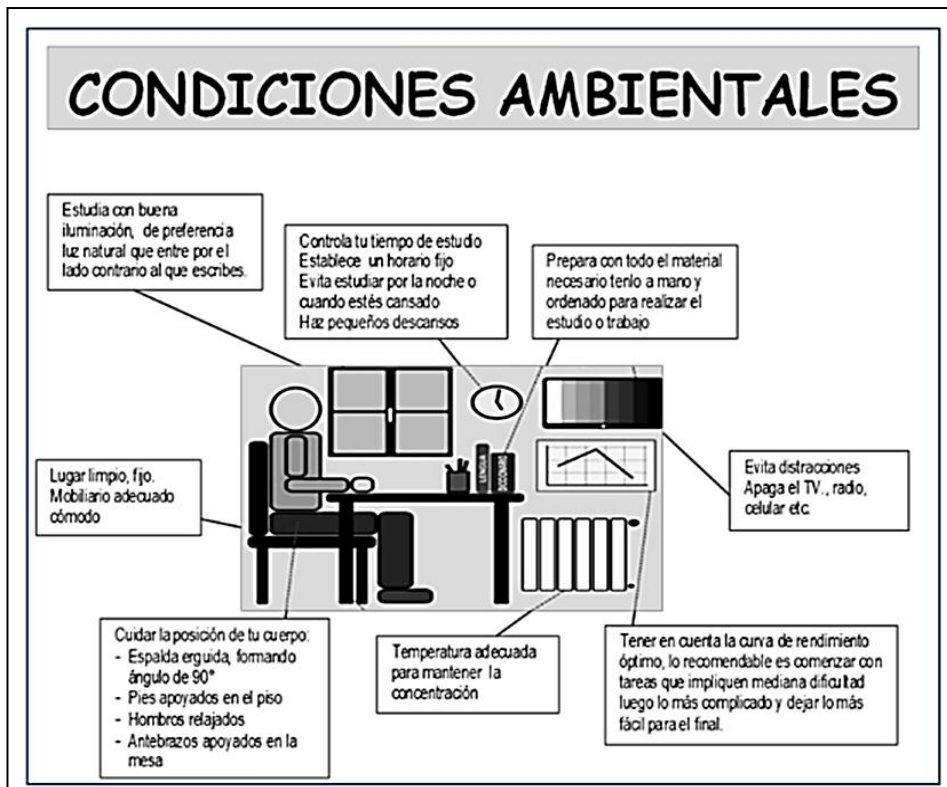


Nota. Condiciones físicas, mentales, afectivo sociales (Contreras et al., 2017).

Las condiciones ambientales son el entorno, sonorización, iluminación, ventilación, mobiliario, útiles e información, esta se puede reflejar como sigue:

Figura 2

Forma de presentación de condiciones ambientales



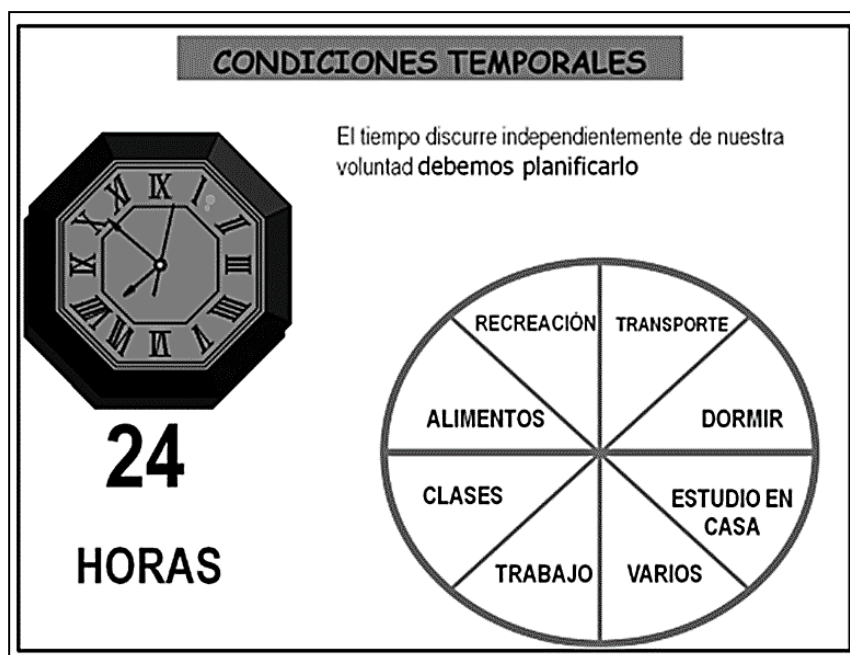
Nota: Condiciones físicas, mentales, afectivo sociales (Humanos & Financieras, 2017).

Nota. Entorno de las condiciones ambientales(Contreras et al., 2017).

Condiciones temporales se refiere a la actividad humana y el transcurrir del tiempo, se representa como sigue:

Figura3

Condiciones Temporales durante 24 horas



Nota. Condiciones temporales(Contreras et al., 2017).

3.2.1.3. Componentes de hábitos de estudio

Según García y Hipólito, (citado en Flores, 2019) los componentes de los hábitos de estudio son:

❖ Planificación de la forma de estudio

La actividad cognitiva tiene como finalidad alcanzar el desarrollo de la actividad de aprendizaje como un elemento, esencial, después de concluido el objetivo y la estrategia de aprendizaje más oportuno se podrá determinar el espacio y el tiempo para abordar el proceso de aprendizaje, el mismo que no deberá tener distracciones e interrupciones, todos estos acontecimientos se deberá de detallar a través de un plan de actividades permitiendo ser una guía. En resumen, lo que pretendemos conocer, alcanzar para el logro de los objetivos de las estrategias de aprendizaje.

❖ **Lugar de estudio**

Espacio o lugar de estudio debe ser un sitio donde exista tranquilidad, ausencia de ruidos, no tener nada a la vista que pueda llevar a la desconcentración o distracción; poseer los materiales necesarios para estudiar y potenciar las actividades estos que pueden ser los diccionarios, libros, resaltadores, libros de notas, etc, estos son factores que ayudan no solo al estudio, sino que animan a desarrollar e instaurar el hábito de estudio desde que son pequeños. El lugar y espacio donde se desenvuelve el estudiante ejecutando sus acciones de estudio (como escuela, casa, biblioteca) deberán ser espacios tranquilos, iluminados, así como tener la temperatura adecuada, independiente de aquellos factores distractores que ocasionen algún tipo de distracción; como el bullicio de radio, televisor, celular o cualquier otro objeto que pueda atraer y distraer al estudiante perdiendo así la concentración en sus estudios.

❖ **Método de estudio**

En muchos casos es recomendable que el estudiante analice e investigue información de un determinado tema en una sola sesión, por lo general deberá de dividir el contenido de los temas de estudio, ya sea mediante métodos como mapas mentales, resúmenes, hacer esquemas, etc. Proponiéndose alcanzar la sesión de aprendizaje. Estos métodos permitirán el desarrollo sistemático y ordenado, por el cual el estudiante podrá desarrollar el proceso de aprendizaje adquiriendo conocimientos nuevos y logrando el desarrollo de actividades nuevas. También es conveniente antes de iniciar cada sesión de aprendizaje el estudiante debe hacer una revisión breve del tema tratado en la sesión anterior, para luego profundizar la información del tema a tratar para ello necesitara revisar bibliografías, libros, etc.

❖ **La lectura**

En este caso, recomendar el desarrollo de la técnica del subrayado, marcar la información muy relevante con la finalidad de identificar el momento de efectuar el proceso de metacognición, donde el estudiante comprende interactúa el proceso de la información buscando asimilarla o comprenderla e incorporar a su organización cognitiva. Para alcanzar, el estudiante debe de ejecutar lecturas por procesos de análisis descriptivos, críticos y reflexivos, de tal forma otorgará un sentido estructurado a la información que está leyendo, comprendiendo su utilidad de la información en las que el estudiante pueda apoyarse para crecer y aumentar sus conocimientos e insertarlas en su memoria sea a corto o largo plazo.

❖ **La memoria**

La memoria es una de las funciones cognitivas más importantes del ser humano. Permite registrar diferentes informaciones que llegan al cerebro, almacenarlas y utilizarlas cuando sea necesario, y también la conexión temporal de unos sucesos con otros. Se presentan en dos tipos:

Memoria a largo plazo.

Se logra cuando la información se alberga de forma duradera

Memoria a corto plazo.

Se aloja la información de manera transitoria.

Si a largo plazo la información admitida se almacena, el estudiante será capaz de poder emplearlo a voluntad y aplicar en situaciones donde que tenga que afrontar problemas referidos a temas investigados. Es ineludible tener capacidad cognitiva, este que permitirá el lograr los procesos de aprendizaje, se deberán de presentar en condiciones perfectas, por lo mismo, que al incorporar información en la memoria dependerán de los procesos cognitivos, como la atención, percepción, reflexión, etc.

❖ **El ambiente**

El sitio en el que los alumnos deciden estudiar es importante, como:

Fijar un lugar de estudio

El espacio debe contar con elementos necesarios para la ejecución de las tareas. Mesa, silla, espacio suficiente de cómo organizarse, en general un entorno donde permita al estudiante concentrarse adecuadamente. Podría estudiar siempre en un mismo lugar o combinar espacios de estudio en la habitación o biblioteca.

Mobiliario apropiado y orden:

Es fundamental disponer de una mesa amplia, una silla con respaldo y material para el estudio. El lugar elegido debe poseer el material necesario para estudiar como ordenador, libros, apuntes, folios, bolígrafos, rotuladores, iluminación, etc. Es esencial que el espacio de estudio esté ordenado y que, en ningún caso, sea el desorden el que te desconcentre.

Ventilación y correcta temperatura

Estos dos factores son esenciales para sentirse cómodo en el lugar donde se estudia. Seleccionar el espacio donde se presenta temperaturas estables, donde no exista demasiado frío y calor.

Iluminación adecuada

La radiación de luz natural factor aliado para estudiar. En situaciones donde no se disponga de luz natural, es sugerible la combinación de luz artificial.

Libre de ruidos y distracciones

Esencial y fundamental elegir el lugar para estudiar y este sea silencioso. No es recomendable el comedor, por lo mismo, que es distractor y que en este espacio se movilizan más personas.

Asimismo, la música no permite ayudar a estudiar, porque desconcentra y es mejor encontrarse en un ambiente tranquilo. De todos modos, cuando no se requiera de mayor concentración se podría poner música para trabajos que no requieren mayor esfuerzo mental.

❖ **La estrategia**

Consiste en que el estudiante lleva a cabo la línea de acción que le permite lograr el aprendizaje de forma óptima, este que consiste en abarcar y utilizar a través del dominio de técnicas, recursos y herramientas permitiendo al estudiante el desarrollo de su aprendizaje, los elementos indicados son muy importantes porque permitirán de forma ordenada y sencilla obtener conocimientos nuevos y continuos. De modo que cumplan los objetivos planificados.

3.2.1.4. Tipos de hábitos de estudio

Elizalde(2017) define diversos tipos de hábitos de estudio para que un estudiante pueda desempeñarse satisfactoriamente estos son:

Estudio independiente

Estilo de aprendizaje de las personas que se da de forma autodirigida está que supone cierta autonomía. Supone un proceso donde la persona tiene control sobre su dirección y metas(p. 5).

Habilidades de lectura

Capacidad de percibir y dar sentido de lo que leemos. Son maneras; donde identificamos las ideas importantes, se relacionan opiniones, conceptos o repasan textos donde no hubo la comprensión necesaria para luego indagar palabras que no fueron entendidas. (p. 6)

Administración de tiempo

Capacidad de programar, establecer trabajos académicos. Son las formas; ello significa establecer compromisos y tareas con anticipación, disponer de manera específica el tiempo que estas requieran, organizarse según tareas pro complejidad y administrar el tiempo.

Concentración

La absoluta potencia de la mente, enfocado en la atención del material que estás conociendo en aprender (Staton, citado por Elizalde, 2017).

Habilidades para Procesar la Información

Son percibidos a través de los sentidos los datos, información integrada y generada para el conocimiento, permiten tomar decisiones para efectuar acciones habituales que aseguran la existencia social. (Cortés, citado por Elizalde, 2017).

Lugar de estudio

Superficie donde se generan actividades escolares en casa. No puede ser cualquier lugar, deben ser acondicionados y que poseas los materiales exigidos y necesarios, asimismo, cumplir requisitos como: Buena iluminación, lugar adecuado, muebles adecuados y otros que permitan la concentración necesaria. (Asociación de Maestros de Puerto Rico, citado por Elizalde, 2017).

3.2.1.5. Dimensiones de Hábitos de estudio

Vicuña (citado en Flores, 2019) considera las dimensiones siguientes:

D 1: Forma de estudio

Se orienta a la forma y momento de estudiar y como se retiene la información para realizar el resumen asimilado para una mejor

comprensión de modo que los temas de estudio relacionados a la información sean útiles.

D 2: Resolución de tareas

El estudiante hace uso de diversos textos como libros para investigar dar respuestas como lograr y realizar sus tareas de investigación y mediante la información obtenida absolver sus dudas de forma ordenada mediante la organización del tiempo. La dimensión se enfoca en las actitudes y acciones que se ejecutan en casa, para lograr las tareas académicas y el aprendizaje.

D 3: Preparación para los exámenes

Es la organización del tiempo para poder hacer apuntes realizar ejercicios de practica como por ejemplo el simulacro de exámenes una vez practicado los ejercicios y hacer apuntes de forma ordenada será más sencillo a la hora de resolver el examen. la dimensión antes citada consiste en haber realizado una buena planificación del tiempo como por ejemplo obtener información necesaria sobre el tema para que pueda realizar una buena rendición de examen.

D 4: Forma de escuchar la clase

Es cuando una persona puede oír las clases de forma activa las diferentes sesiones donde comparten conocimientos para luego incrementar su el conocimiento en dicha sesión. El estudiante debe de realizar apuntes de los puntos más importantes de la información de cada clase, para luego intervenir y prestar atención a la explicación que da el docente y así poder absolver sus dudas. En esta dimensión se trata como el estudiante toma las acciones para poder escuchar de forma activa como tomar información dictada en el salón de clase. Esta dimensión detecta la distracción del alumno al momento cuando escucha las clases.

D 5: Acompañamiento al estudio

Mantener el silencio para estudiar es lo adecuado ello permitirá la construcción de nuevos conocimientos. Intervienen un conjunto de factores para la enseñanza y el aprendizaje. Para ejecutar el acompañamiento al estudio se debe considerar los medios auditivos necesarios manteniendo el silencio, es decir los elementos externos influirán en el estudio.

3.2.2. Estrés académico

3.2.2.1. Etimología de Estrés

Gabriel (2020), estableció que procede del griego “Estrigeree” cuyo significado es inducir tensión, durante el siglo XIV fue utilizada por primera vez, asimismo, este término fue adaptado en distintas obras de inglés como los términos stress, stret, stresse, straise, los mismos que fueron definidos como: adversidad y dificultad.

3.2.2.2. Conceptos de Estrés Académico

Según Escajadillo (2019), considera que el estrés como los diversos estresores otorgan respuesta adaptativa del organismo. Estos fueron denominados síndrome general de adaptación.

García y Muñoz (citado en Rosales, 2016)) establecen que el estrés académico está orientado a los procesos cognitivos y afectivos que permite que el estudiante sea impactado a través de los estresores que se le presentan.

Muñoz (citado en Rosales, 2016)) consideró que el estrés académico se fundamenta en las demandas, conflictos, actividades o sucesos en la vida académica, estos que a su vez ocasionan estrés en los estudiantes de forma negativamente en su salud, bienestar y rendimiento académico.

Peiró (citado en (Escajadillo, 2019) establece que el estrés académico es la forma de como el estudiante se adapta al medio en relación a sus destrezas, este proceso de adaptación le ocasiona conmoción en su desenvolvimiento como estudiante.

3.2.2.3. Tipos de Estrés

A pesar del pensamiento negativo referidos a estrés, los teóricos establecen dos tipos: positivo (Eutrés) y negativo (distrés).

Eustrés

Lopategui (citado en Escajadillo, 2019). Es cuando la persona interactúa y experimenta diversos estresores, es decir cuando mantiene fases creativas y mentalidad abierta, realizando de este modo para que el organismo pueda otorgar respuestas de modo ideal. Las reacciones iniciales de este tipo de estrés es equilibrar y buscar experiencias satisfactorias los cuales permitirán generar el bienestar. Las personas de este tipo estrés permanecerán motivados y creativos, los cuales les permitirán efectuar actividades y trabajos. Utilizarán sus habilidades y talentos, ante situaciones adversas. De tal forma les permitirá afrontar las situaciones de desequilibrio y abandonar sus propios recursos. Mediante actitudes positivas que permitirán afrontar los estresores vinculados a como rendir exámenes, ruptura amorosa, competencia laboral, desempeño de un nuevo cargo, elaborar trabajos, disertar una tesis entre otros; esto que a su vez permitirá al individuo generar una satisfacción. Por lo mismo, este tipo de estresores quedarán presentes durante toda la etapa de la vida de la persona y todo ello dependerá de uno mismo para alcanzar el éxito. En síntesis, va a resultar de forma relevante en la salud tanto física y mental el estrés positivo. Ello en razón a como se origina efectos en beneficio para el organismo para mejorar el desempeño académico y laboral, se deberá optimizar funciones ejecutivas para buscar y generan nuevos conocimientos, aprendizaje continuo, este que permitirá salir de la

zona de confort y estancamiento. El eustrés, es un componente de apoyo y auxilio que servirá para el desarrollo personal.

Distrés

Selye (citado en Escajadillo, 2019). El distrés genera un estado muy desagradable, el cual perjudica los trabajos y labores difíciles. Resulta que el organismo el mismo que desencadena desequilibrio a nivel físico y mental, produciendo deterioro en el rendimiento, productividad, envejecimiento precoz, desarrolla dolencias sicosomáticas. Se encuentran los estresores cotidianamente presentes en todos los ambientes, entre ellos se tiene el ambiente laboral tóxico, el fracaso en alguna actividad, problemas familiares, etapa de duelo, la vergüenza y aislamiento, entre otros. Estos estresores relacionados al distrés causan que el individuo este frustrado, evada problemas, depresión, ataques de ansiedad y en casos severos causarían el estrés crónico que podrían ocasionar hasta el suicidio.

3.2.2.4. Fases del estrés

Escajadillo (2019) menciona que nuestro organismo ante una amenaza de peligro inminente y real responde de forma particular activando determinados mecanismos de defensa, lo que contribuye a evitar esta situación de peligro y hacerle frente. Esta respuesta se divide en tres fases: alarma, acción y relajación.

Alarma. En esta fase el cuerpo se va preparando para afrontar a las amenazas, lo que genera un incremento de los niveles de energía del organismo. La respiración se altera, el ritmo cardíaco se acelera, hay sudoración excesiva y en algunos casos parálisis. Los niveles de adrenalina aumentan ante este peligro para permitir una respuesta oportuna y rápida.

Acción. En esta fase el cuerpo realiza diversos procesos para actuar, combatir y eliminar la amenaza. Para ello hace uso de la energía obtenida de la fase de alarma. Este estado de adaptación es

muy importante ya que va a permitir que la persona no decaiga y entre en un estado de agotamiento en donde pierde su capacidad de respuesta.

Relajamiento. En esta fase los niveles de energía decrecen y retorna la homeostasis al organismo. La persona tiene un estado de equilibrio físico y emocional luego de haber experimentado el susto ante la amenaza.

3.2.2.5. Diferencias entre Estrés y estrés académico

La falta de precisión conceptual y terminológica sobre investigaciones de estrés académico, indistintamente confunden con ansiedad o preocupación por los estudios o ansiedad ante los exámenes (Putwain, 2007).

Estrés puede ser conceptualizado integrado por diferentes variables y procesos, estos entienden un amplio conjunto de fenómenos importantes para la adaptación humana y animal, y que se puede resumir como el conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación. En cambio, el estrés académico se define “como aquél es producido en razón ámbito educativo” (Polo et al., 1996, p. 159), este que incluye el que es experimentado por docentes y estudiantes de cualquier nivel del sistema educativo. (García-ros et al., 2012).

3.2.2.6. Estrés académico en universitarios

Son determinados por la singularidad de cada uno mediante factores que predisponen a un individuo al estrés, estas que incluyen factores orientados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tal motivo, un factor estresante puede ser percibido por las personas de diferente forma, estas pueden ser mediante respuestas de estímulos estresantes de forma individual o subjetiva, lo mismo que reflejará la capacidad de adaptación de cada individuo (Domingues Hir- sch et al., citado por Silva et al., 2020).

Los estresores académicos inducen al desequilibrio sistémico mediante una serie de síntomas; el estudiante es quien debe asumir estrategias para afrontar y restaurar su propio equilibrio estresor. (Silva et al., 2020).

3.2.2.7. Dimensiones de estrés académico

Barraza (citado en Escajadillo, 2019) considera que el estrés académico está compuesta por las dimensiones siguientes:

- Estresores
- Reacciones físicas
- Reacciones Psicológicas
- Reacciones comportamentales
- Estrategias de afrontamiento

D 1: Estresores

Los estresores, considerado como las exigencias que las entidades de formación académica, y los maestros, planifican a los estudiantes y que, luego de una previa valoración por parte de éstos, son consideradas como retos difíciles, donde los recursos propios con que cuenta el estudiante son insuficientes para ser afrontados.

D 2: Reacciones físicas

Definido como la tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para cumplir los objetivos, malestar de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, y la forma de expresión de la persona por presentar alguna molestia.

D 3: Reacciones psicológicas

Se presentan este tipo de reacción mediante el nerviosismo, desánimo, sensación de pensar de no ser tomado en cuenta, ira excesiva, dificultad para tomar decisiones, mínima confianza en uno mismo, inquietud, escasa motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los acontecimientos que causan estrés.

D 4: Reacciones comportamentales

Son el olvido constante de las acciones que realiza el individuo, conflictos ante las situaciones que se presentan, dificultad para ejecutar tareas que son asignadas, incremento o reducción del consumo de alimentos, falta de interés sobre su persona y los demás.

D 5: Estrategias de afrontamiento

Las personas tienen habilidades para afrontar el estrés como los pensamientos que adecúan para manipular las exigencias que se dan en el interior o exterior del sujeto, el modo de esforzarse en su comportamiento, no obstante, las demandas externas están vinculadas al seno familiar y la sociedad, y las demandas internas a los conflictos cognitivos que se dan en cada persona.

Asimismo, las estrategias de afrontamiento en los individuos son cambiantes en razón a que el estresor continua y se incrementa, o de un evento a otro. Las habilidades de afrontamiento se distinguen las siguientes:

- Realización de objetivos y realización de funciones.
- Búsqueda de información sobre la situación.
- La religiosidad
- Habilidad asertiva
- Ventilación o confidencias.
- Elogios así mismo

3.2.2.8. Causas del estrés académico

Roman et al. (2008) consideró entre las causas: la realización de exámenes, sobrecarga académica, exceso de información, muy poco tiempo para ejecutar las tareas e intervenciones orales, dificultad para comprender lo que se difunde en clases, y las calificaciones finales entre otros.

Arribas (2016), estableció que las causas de estrés académico se originan por: excesivos trabajos que demandan tiempos prolongados, muchos temas que se realizan, la apreciación que tiene los alumnos hacia el docente, por lo que, de ello dependerá la motivación que tengan los estudiantes por la asignatura, asimismo, la técnica de enseñanza influirá para causar el estrés.

García y Muñoz (2016) establecieron que el origen del estrés académico se da mediante los factores o estímulos en el ámbito académico y que causan eventos o demandas de carga académica en el alumno, ello dependerá de cómo el individuo lo afronte.

3.2.3. Universidad Nacional José María Arguedas.

Antecedentes

Datos institucionales

- ❖ Razón Social: Universidad Nacional José María Arguedas
- ❖ Nombre Corto: UNAJMA.
- ❖ Número de RUC : 2019337702
- ❖ Inicio de Operaciones: 28 de octubre de 2006
- ❖ Giro del Negocio : Servicio educativo universitario.
- ❖ Personería Jurídica : Personería jurídica propia de derecho público con autonomía económica, financiera y administrativa.
- ❖ Régimen Laboral : Actividad pública – (Ley 30220, D.L. 276, D.L. 1057)

❖ Web institucional : <http://www.unajma.edu.pe>.

3.2.4. Misión y visión – UNAJMA

a. Misión

"Somos una universidad pública, con clara orientación intercultural, que brinda formación profesional integral y realiza investigación científica, humanista y tecnológica de calidad para el desarrollo de la región Apurímac y el País". (UNAJMA, 2022).

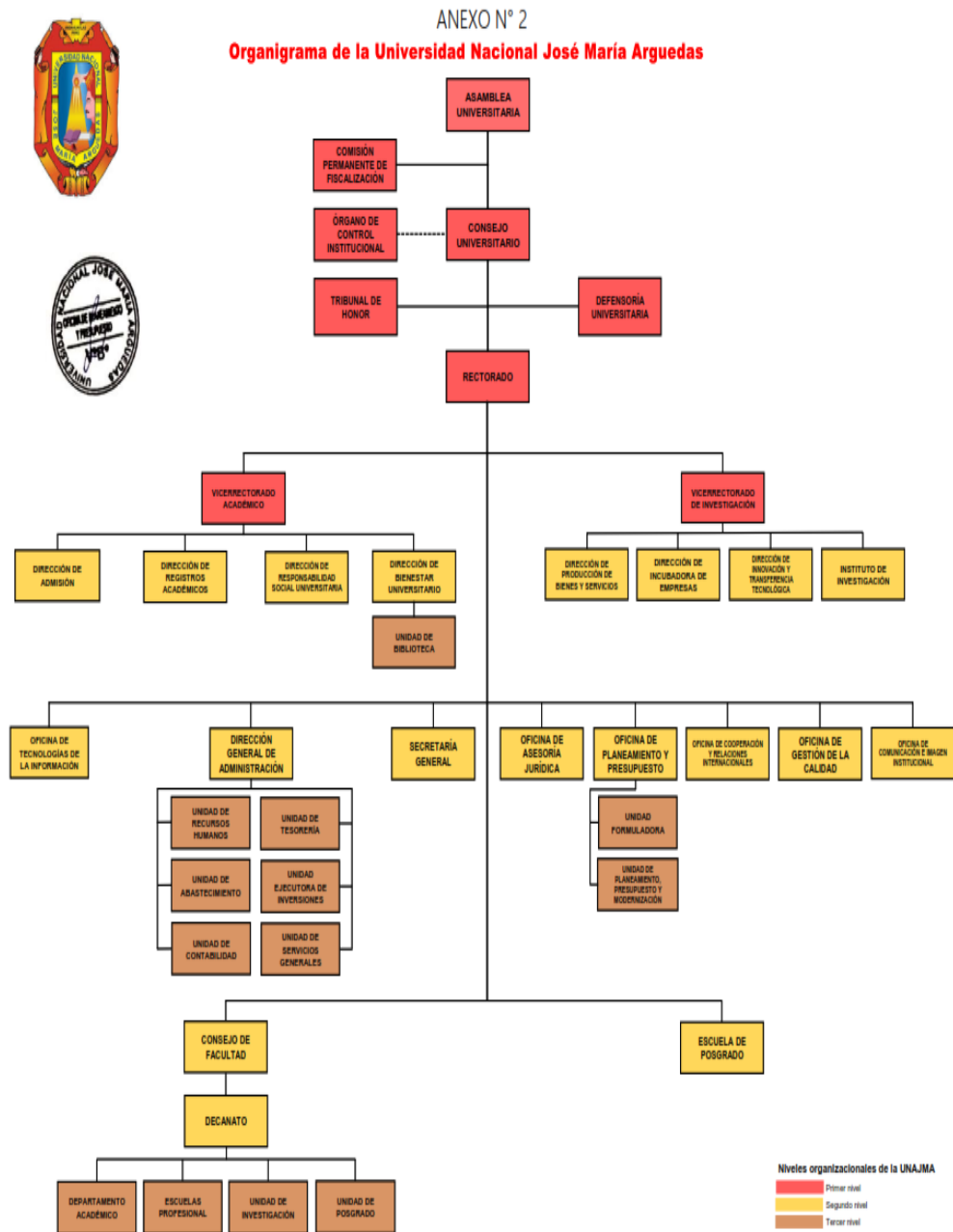
b. Visión

"Al 2025, ser una universidad intercultural de reconocido prestigio nacional e internacional, altamente generadora de ciencia y tecnología, en armonía con el ambiente, la historia y la cultura regional, con carreras profesionales acreditadas y una contribución efectiva al desarrollo local, regional y nacional". (UNAJMA, 2022).

3.2.4.1. Organigrama

Figura 4

Organigrama Universidad Nacional José María Arguedas.



Nota. Universidad Nacional José María Arguedas, 2022, Fuente.(UNAJMA, 2022).

3.3. Marco conceptual

Hábitos de estudio

Se define como la forma que el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico (Ly Albújar, 2018).

Estrés académico

Es la reacción emocional desagradable que tiene un individuo al percibir un evento amenazante (Rosales, 2016).

Conducta humana

Se define como el resultado de la interacción entre el autosistema y las fuentes de influencia externas y medioambientales (Cartagena, 2008).

Rendimiento académico

Es el producto resultante del proceso educativo que expresa cambios producidos en el estudiante, en relación con los objetivos previstos (Rodríguez, 1995).

Planificación de estudios

Son las actividades programadas, este que incluyen espacios de descanso y la forma cómo se organizan los materiales y elementos para el estudio (Torres, 2021).

Estudio independiente

Viene a ser el proceso dirigido hacia el autocontrol y la autoevaluación de una actividad orientada hacia la formación de habilidades que permiten la construcción de conocimiento y aprendizaje (Elizalde, 2017).

Habilidades de lectura

Se define como la capacidad de entender el sentido de lo que se lee. Son las cualidades; de como identificar ideas principales y relacionar las ideas o conceptos (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

Hábitos

Se presenta mecánicamente como un patrón conductual que es aprendido en situaciones específicas particularmente es de tipo rutinario, donde la persona no tiene que pensar, ni decidir sobre la forma de actuar (Quispe y Ramos, 2019).

Estrés

Es cuando el individuo percibe como una amenaza o peligro y cuya respuesta genera que el organismo reacciones mediante un estímulo ante una situación (Quispe y Ramos, 2019).

Método de Estudio

Desde una perspectiva pedagógica, el método de estudio no solo implica leer o memorizar información, sino que abarca una serie de pasos interrelacionados como la planificación, la lectura comprensiva, la toma de apuntes, la elaboración de esquemas, la práctica con ejercicios y la autoevaluación. Su correcta aplicación promueve el aprendizaje autónomo, la motivación académica y el desarrollo de habilidades metacognitivas, es decir, la capacidad de los estudiantes para autorregular su propio proceso de aprendizaje (González y Rivas, 2020).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de investigación

Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica, por razones que en este tipo de estudio el investigador se esforzó en determinar y comprender sobre determinado asunto o problema, despreocupándose de la aplicación práctica de tipos conocimientos adquiridos. Carrasco (2013) considera que la investigación básica. “No tiene fines aplicativos inmediatos, porque solo busca interiorizar el bagaje de conocimientos científicos existentes.” (p. 43)

La investigación es de enfoque cuantitativo, por razones que “utiliza la recolección de información para probar hipótesis, en razón a la medición numérica y el análisis estadístico, para luego determinar patrones de comportamiento y probar teorías al respecto” (Hernandez et al., 2010)

Nivel de Investigación

La investigación es de nivel relacional, ya que estuvo orientado a determinar el nivel de correlación entre las variables de estudio en una sola muestra de sujetos y dos eventos que están siendo observados (Sánchez y Reyes 2002).

Asimismo, se consideró el método hipotético deductivo en este trabajo. Por razones que se inició con la observación, para después comparar la hipótesis, finalmente se efectuó la predicción de la situación de las variables de estudio. Cegarra (2004, p. 82) consideró “la emisión de hipótesis respecto a las posibles opciones de solución frente a los problemas planteados en la comprobación de los datos que se presentan, si es que son acordes con las mismas”.

4.2. Diseño de la investigación

Por su contexto es una investigación de diseño no experimental, transversal, y correlacional. No experimental porque no se realizó manipulación intencionada de las variables y en los que se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández et al., 2010)

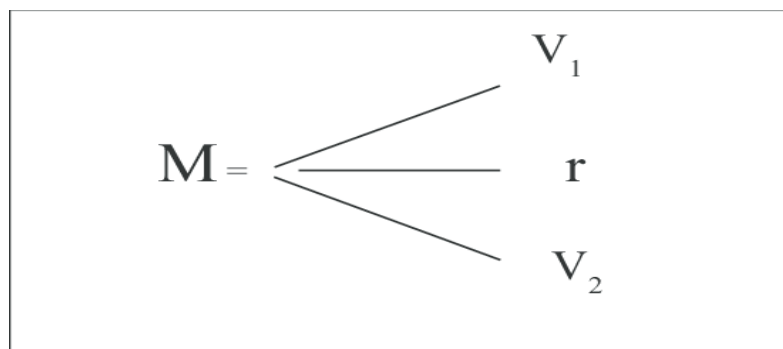
Es Transversal, también denominado como transaccional, debido a que se recolectó la información en un solo momento, en un tiempo único. La finalidad es describir y analizar las incidencias de cada variable y el nivel de relación en un momento específico.

Es correlacional, porque se orienta a establecer el nivel de correlación entre las variables de estudio en un solo grupo muestral de individuos, (Sánchez y Reyes, 2002)

De la misma forma se esquematiza el diseño correlacional que es considerando como sigue:

Figura 5

Diagrama del diseño de conexiones de las variables en estudio.



Nota. Esquema de correlación de variables 1 y 2, 2022, Fuente: (Cabrera, 2016).

Donde:

M= Estudiantes de la Escuela de Administración de Empresas

V₁ = Hábitos de estudio

V₂ = Estrés Académico

r = Relación de las variables

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Hipótesis específica

HE1: Existe relación entre las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

HE2: Existe relación entre la resolución de tareas y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

HE3: Existe relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

HE4: Existe relación entre la forma de escuchar la clase y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

HE5: Existe relación entre los momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

4.4. Identificación de las variables

Operacionalizar es el proceso donde se convierten las variables de conceptos abstractos a unidades de medición. Viene a ser la búsqueda de componentes o elementos que constituyen dichas variables, el mismo que permite precisar las dimensiones, sub dimensiones e indicadores, las mismas que operan mediante la definición conceptual (Valderrama, 2014, p. 160).

Para el trabajo se identificaron las variables y dimensiones siguientes:

Hábitos de estudios

Se definen como la vida cotidiana de cada estudiante, pues en ello se observa el reflejo del desempeño académico, dependiendo la eficacia que el estudiante pueda generar mediante los resultados que obtenga (Elizalde, 2017).

Definición operacionalización: hábitos de estudio presenta las siguientes dimensiones: Formas de estudio, resolución de tareas, preparación para los exámenes, forma de escuchar, momentos de estudios, consta de 53 ítems.

Estrés académico

Son las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos (Rosales, 2016).

Definición operacionalización: estrés académico presenta las siguientes dimensiones Estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento está establecida en 29 ítems.

4.5. Matriz de operacionalización de Variables

Variable: Hábitos de estudios

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGO	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Hábitos de estudios	Formas de estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Maneja la técnica del subrayado • Manipula el diccionario para investigar el significado de las palabras. • Ejecuta un resumen según lo aprendido. • Relaciona los temas con otros para que le sea útil 	01 al 12	Dicotómico – ordinal ✓ Nunca (0) ✓ Siempre (1)	✓ Rango 44 a 53, nivel muy positivo ✓ Rango 33 a 44, nivel positivo ✓ Rango 22 a 32, nivel tendencia positivo ✓ Rango 11 a 21, nivel negativo ✓ Rango 0 a 10, nivel muy negativo	Cualitativo
	Resolución de tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Indaga a través libros para hallar las respuestas • Maneja el orden en la presentación de sus tareas. • Efectúa las tareas en forma secuencial • Establece su tiempo en la ejecución de sus tareas 	13 al 22			
	Preparación para los exámenes	<ul style="list-style-type: none"> • Establece un espacio de su tiempo para el estudio. • Repasa sus apuntes para el examen. • Concreta los temas según la prioridad para el estudio. 	23 al 33			
	Forma de escuchar	<ul style="list-style-type: none"> • Efectúa apuntes de clase para estudiar. • Establece sus apuntes después de cada clase 	34 al 45			

Momentos de estudio

- Consulta aquello que tiene duda.
- Presta atención al momento de iniciar la clase.
- Se concentra al momento de estudiar.
- Solicita medios auditivos para estudiar.
- Asimila el estudio en silencio.

46 al 53

Variable: Estrés Académico

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGO	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Estrés académico	Estresores	Muy bajo Negativo	01 al 08	Escala de Likert – ordinal	✓ Rango de 29 a 67, nivel leve del estrés	Cualitativo
	Reacciones físicas	Tendencia negativa Tendencia positiva	09 al 14		✓ Rango de 68 a 106, nivel moderado del estrés	
	Reacciones Psicológicas	Positivo Muy positivo	15 al 19	✓ Nunca (1)	✓ Rango de 107 al 145, nivel severo de estrés	
	Reacciones comportamentales		20 al 23	✓ Rara vez (2)		
	Estrategias de afrontamiento		24 al 29	✓ Algunas veces (3)		
				✓ Casi siempre (4)		
				✓ Siempre (5)		

Nota. Variables y dimensiones de hábitos de estudio y estrés académico. Fuente: Adecuado de instrumentos.

4.6. Población - Muestra

4.6.1. Población

En la investigación social se acostumbra a diferenciar dos tipos de población: población objetivo, que es la población total pero no disponible, y la población accesible que es la disponible y la que sirve a la investigación (Ñaupas et al., 2014).

La población general de alumnos matriculados en la Universidad Nacional José María es la siguiente:

Tabla 1

Estudiantes matriculados Universidad Nacional José María Arguedas.

N°	Género	Cantidad
1	Ingeniería Agroindustrial	330
2	Ingeniería de Sistemas	358
3	Administración de Empresas	421
4	Ingeniería Ambiental	314
5	Contabilidad	307
6	Educación Primaria Intercultural	301
	Total	2031

Nota. Alumnos matriculados en la Universidad Nacional José María Arguedas. Fuente. Escuela Profesional de Administración de Empresas (2023).

Para nuestro estudio de investigación se considera la población que corresponde a la cantidad de estudiantes de la E.P. Administración de Empresas en este caso será una población de 421 estudiantes matriculados.

4.6.2. Muestra

Sobre la muestra Ñaupas et al. (2014) afirma que es:

“Subconjunto, o parte del universo o población, seleccionado por métodos diversos, pero siempre teniendo en cuenta la representatividad del universo. Es decir, una muestra es representativa si reúne las características de los individuos del universo”.

Para establecer la muestra representativa de los clientes se estableció según la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{E^2(N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra por estimar.

Z: Nivel de confianza.

P: Probabilidad de éxito.

Q: Probabilidad de fracaso.

E: Margen de error.

N: Número total de la población.

Se tiene los siguientes valores predeterminados para la siguiente investigación:

Z = Desviación estándar con relación al promedio (1.96)

P = 60% (0.60)

Q = 40% (0.40)

E = 5% (0.05)

N = 421

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.60 \times 0.40 \times 421}{0.05^2(421 - 1) + 1.96^2 \times 0.60 \times 0.40}$$

$$n = 196.8$$

n= 197 estudiantes

El tipo de muestra que se consideró fue la muestra probabilística aleatoria simple, esta que establece que todos los elementos de una población tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra. Considerando el mismo se estableció una muestra de 197 estudiantes de la E.P. Administración de Empresas, estableciéndose un margen de error del 5% y seguridad del 95%.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas:

Psicometría: La psicometría es una especialidad dentro de la psicología experimental que se orienta a medir y cuantificar fenómenos psicológicos y capacidades cognitivas. Esta área surgió en el siglo XIX con el propósito de aplicar un enfoque científico al estudio de la mente, pese a la dificultad que representa analizar conceptos abstractos como la inteligencia, la personalidad o las emociones. Además, busca comprender la relación entre estímulos, tanto internos como externos, y las respuestas humanas, lo que permite identificar las diferencias individuales. Esta disciplina también comprende el desarrollo de instrumentos psicométricos confiables y válidos, como test y pruebas, así como la aplicación de métodos estadísticos que determinan su eficacia para medir variables o comportamientos psicológicos definidos (Martínez & Villota, 2022).

Instrumentos:

Inventario: El término inventario hace referencia a una relación organizada de objetos o bienes, pero en el contexto de la medición psicológica, se utiliza para describir un conjunto estructurado de características, actitudes, preferencias o habilidades personales relacionadas con una conducta o rasgos de personalidad. Su aplicación más común se da en el ámbito clínico, donde suele

adoptar la forma de una lista de síntomas o dificultades que la persona debe indicar si experimenta o no. Sin embargo, diferenciar claramente entre un inventario y un cuestionario resulta complejo, ya que ambos términos se han usado de manera intercambiable en pruebas de personalidad tradicionales (Hogan, 2013).

Ficha Técnica : Inventario de Hábitos de Estudio
CASM-85

Autor : Luis Alberto Vicuña Peri

Año : 1998

Administración : Colectiva e individual

Duración :15 a 20 minutos (aprox.)

Objetivo : Medición y diagnóstico de los Hábitos de Estudio de los alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la Universidad y/o Institutos superiores.

Tipo de Item: Cerrado dicotómico (Siempre y nunca)

Tipificación: Baremos dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 160 estudiantes de Lima Metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada en 1998 con 760 estudiantes

Confiabilidad: Para la presente investigación se determinó la confiabilidad del instrumento a través de una prueba piloto, se empleó el coeficiente de confiabilidad, el alfa de Cronbach que dio un resultado: ,899 de confiabilidad donde indica una alta consistencia interna del instrumento.

Validez: la validez se demuestra la eficacia del instrumento al medir este constructo. Para el presente estudio la validez del instrumento se hizo a través de juicio de 3 expertos, siendo aceptados y validados de forma categórica.

Fiabilidad (Alfa de Cronbach)

El alfa de Cronbach evaluó la fiabilidad y consistencia del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y se determinó como sigue:

Tabla 2

Fiabilidad de Hábitos de estudios

Alfa de Cronbach	N de elementos
,899	53

Nota. Alfa Cronbach variable Hábitos de estudios. Fuente: SPSS V25.

Ficha técnica : Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO).

Autor : Arturo Barraza Macías

Estructura : este instrumento está constituido por 29 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Administración : el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Duración : sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos.

Población objeto de estudio: alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Confiabilidad: Para la presente investigación se determinó la confiabilidad del instrumento a través de una prueba piloto, se empleó el coeficiente de confiabilidad, el alfa de Cronbach que dio un resultado: ,926 de confiabilidad donde indica una alta consistencia interna del instrumento.

Validez: la validez se demuestra la eficacia del instrumento al medir este constructo. Para el presente estudio la validez del instrumento se hizo a través de juicio de 3 expertos, siendo aceptados y validados de forma categórica.

Fiabilidad (Alfa de Cronbach)

El alfa de Cronbach evaluó la fiabilidad y consistencia del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) y se determinó como sigue:

Tabla 3

Fiabilidad de Estrés académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,926	29

Nota. Alfa Cronbach variable Estrés académico. Fuente: SPSS V25.

Recolección de información

Carrasco (2013) define al “Instrumento de investigación social más utilizado cuando se efectúa estudios en gran número de personas, este permite otorgar respuesta directa, mediante la hoja de preguntas que se entrega a cada encuestado” (p. 318).

Se recolectó información como documentos escritos, libros, artículos científicos, proyectos e informes de investigación, revistas y otra información relevante que ha permitido el desarrollo de la tesis, asimismo, se solicitó información referente a la cantidad de estudiantes matriculados de la UNAJMA, específicamente datos de los estudiantes matriculados de Administración de Empresas, información proporcionada por el Director, información relevante e importante que nos permitió conocer la cantidad de estudiantes, para luego calcular y establecer el tamaño de muestra entre otros, por otro se utilizó. La técnica de las escalas que nos ha permitido efectuar nuestra encuesta. (Carrasco, 2013).

Para la investigación se usó los instrumentos denominado Casm-85 e Inventario SISCO, con escalas tipo Likert, estos que fueron adecuados según la investigación y las variables. Hábitos de estudio y estrés académico.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

De la información que se recolectó se utilizó información relevante que contextualizó y consideramos en el marco teórico y conceptual de la investigación, asimismo al aplicar los cuestionarios se les explico a los estudiantes la finalidad y el uso que daría dicha encuesta, al obtener la información se procedió al llenado de data software de hoja de cálculo de Microsoft Excel, para el respectivo procedimiento de datos.

Asimismo, se usó los siguiente:

- a. **SPSS25 (Statistical Package for the social Sciences)**
El SPSS, programa estadístico que se utiliza para realizar la captura y análisis de datos, para crear tablas y graficas de datos complejas. También es conocido por su capacidad de gestionar grandes volúmenes de datos y es capaz de llevar a cabo análisis de textos entre otros formatos.
- b. **Coeficiente de correlación Rho de Spearman**
Se considera a la correlación de variables en un nivel de medición ordinal de tal forma que los individuos, casos o unidades de análisis de la muestra pueden ordenarse por niveles. (Hernández,et al., 2014).

c. Alfa de Cronbach

Evalúa la fiabilidad y consistencia de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems, que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica, según la tabla de Richardson, se considera desde el rango cero a uno, donde cero (0) significa nula fiabilidad y uno (1) fiabilidad perfecta en los resultados.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

V1: Hábitos de estudio

Tabla 4

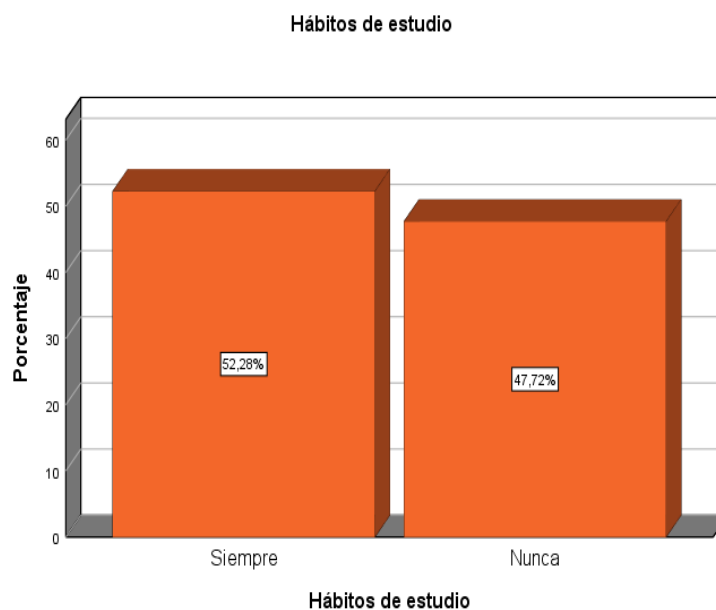
Variable Hábitos de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		a	e	válido	acumulado
Válido	Siempre	103	52,3	52,3	52,3
	Nunca	94	47,7	47,7	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la variable 1, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 6

Porcentaje de frecuencia V1: Hábitos de estudio



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia Hábitos de estudios, información obtenida al aplicar el instrumento.

V1D1: Formas de estudio

Tabla 5

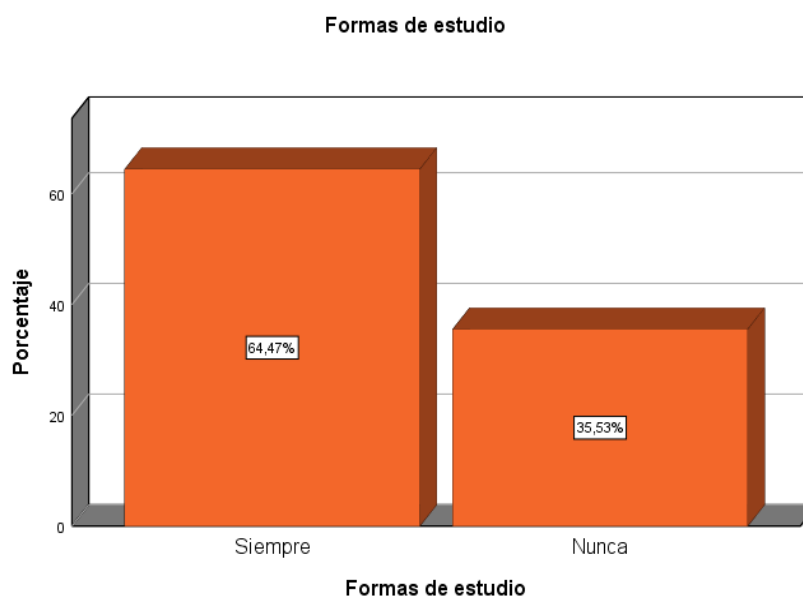
Resultados de frecuencias de la dimensión Formas de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	127	64,5	64,5	64,5
	Nunca	70	35,5	35,5	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión formas de estudio, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 7

Porcentajes de frecuencia Formas de estudio



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia formas de estudio, información obtenida al aplicar el instrumento.

V1D2: Resolución de tareas

Tabla 6

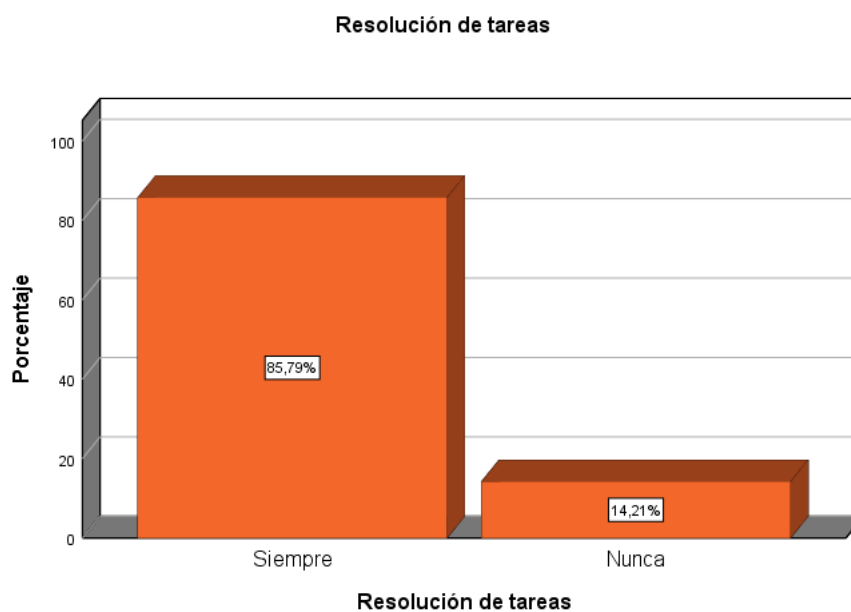
Resultados de frecuencias de la dimensión Resolución de tareas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	169	85,8	85,8	85,8
	Nunca	28	14,2	14,2	100,0
Total		197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión Resolución de tareas, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 8

Porcentajes de frecuencia Resolución de tareas



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia resolución de tareas, información obtenida al aplicar el instrumento.

V1D3: Preparación para los exámenes

Tabla 7

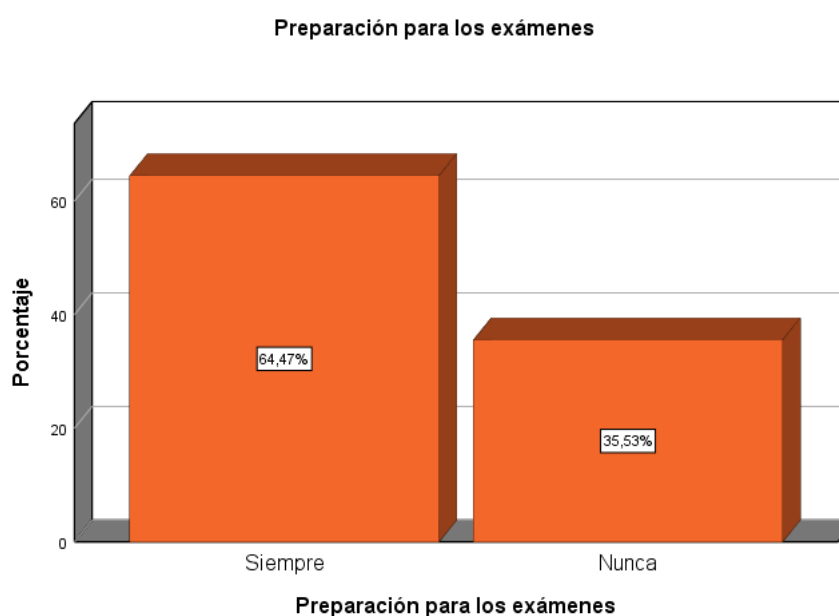
Resultados de frecuencias de la dimensión preparación para los exámenes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	127	64,5	64,5	64,5
	Nunca	70	35,5	35,5	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión preparación para los exámenes, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 9

Porcentajes de frecuencia Preparación para los exámenes



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia Preparación para los exámenes, información obtenida al aplicar el instrumento.

V1D4: Forma de escuchar

Tabla 8

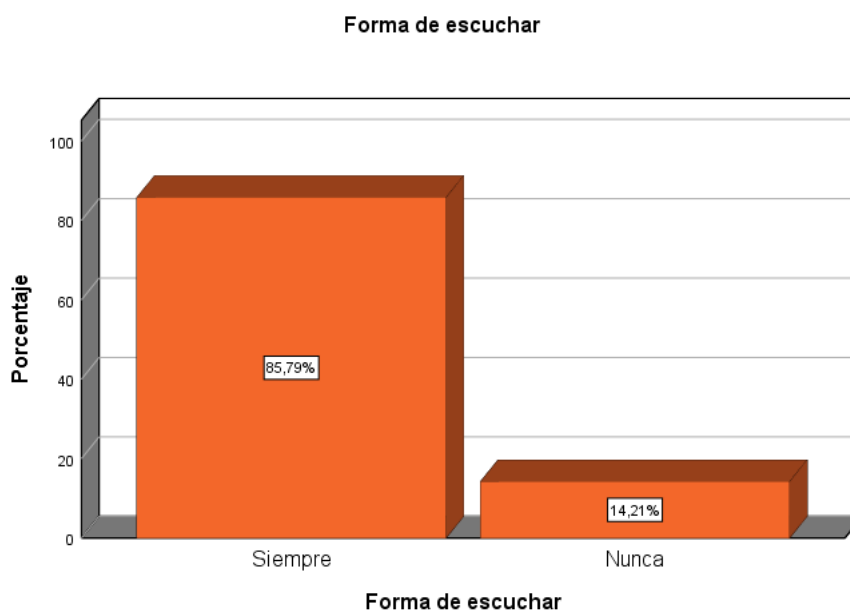
Resultados de frecuencias de la dimensión Forma de escuchar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	169	85,8	85,8	85,8
	Nunca	28	14,2	14,2	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión forma de escuchar, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 10

Porcentajes de frecuencia Forma de escuchar



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia forma de escuchar, información obtenida al aplicar el instrumento.

V1D5: Momentos de estudio

Tabla 9

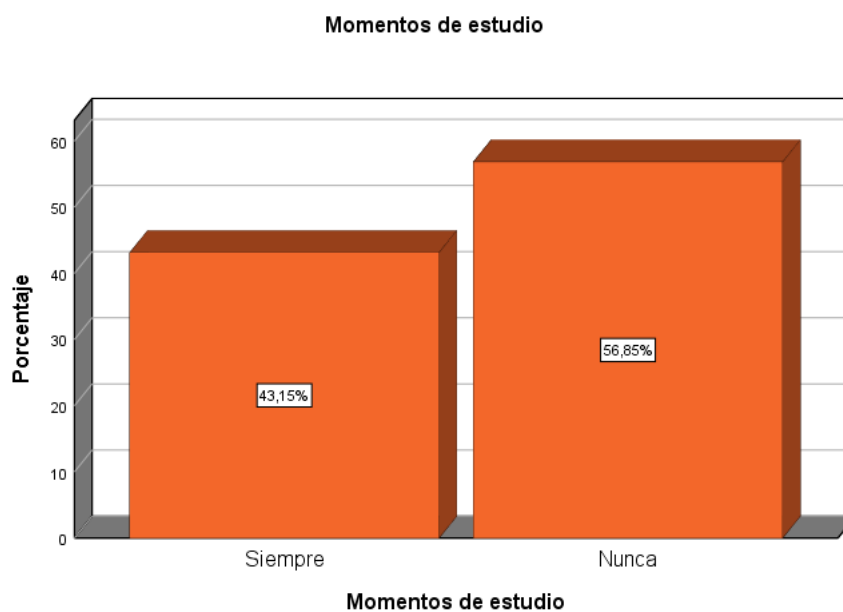
Resultados de frecuencias de la dimensión Momentos de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	85	43,1	43,1	43,1
	Nunca	112	56,9	56,9	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión de momentos de estudio, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 11

Porcentajes de frecuencia momentos de estudio



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia momentos de estudio, información obtenida al aplicar el instrumento

V2: Estrés Académico

Tabla 10

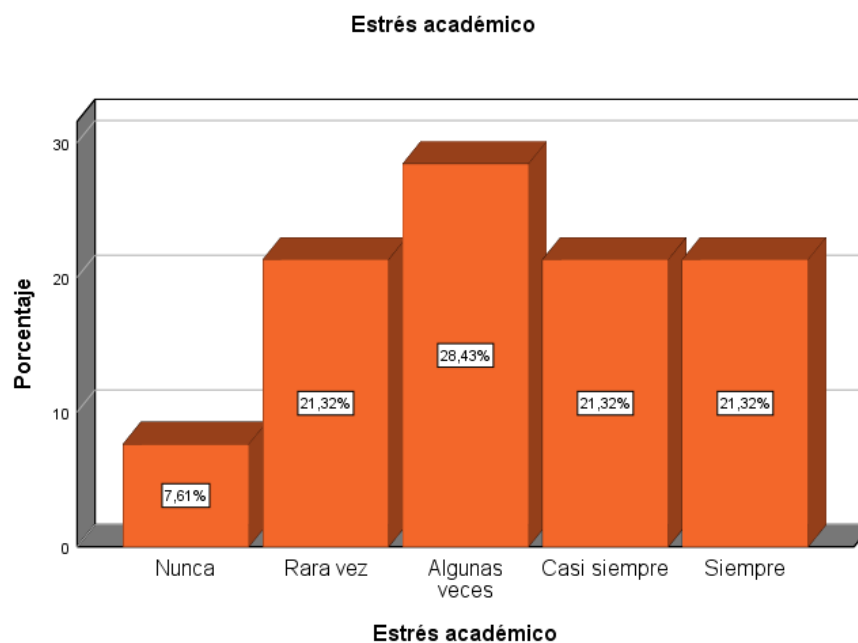
Resultados de frecuencias de la dimensión Estrés Académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
Válido Nunca	15	7,6	7,6	7,6
Rara vez	42	21,3	21,3	28,9
Algunas veces	56	28,4	28,4	57,4
Casi siempre	42	21,3	21,3	78,7
Siempre	42	21,3	21,3	100,0
Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la variable estrés académico, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 12

Porcentajes de frecuencia de la variable estrés académico



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la variable estrés académico, información obtenida al aplicar el instrumento.

V2D1: Estresores

Tabla 11

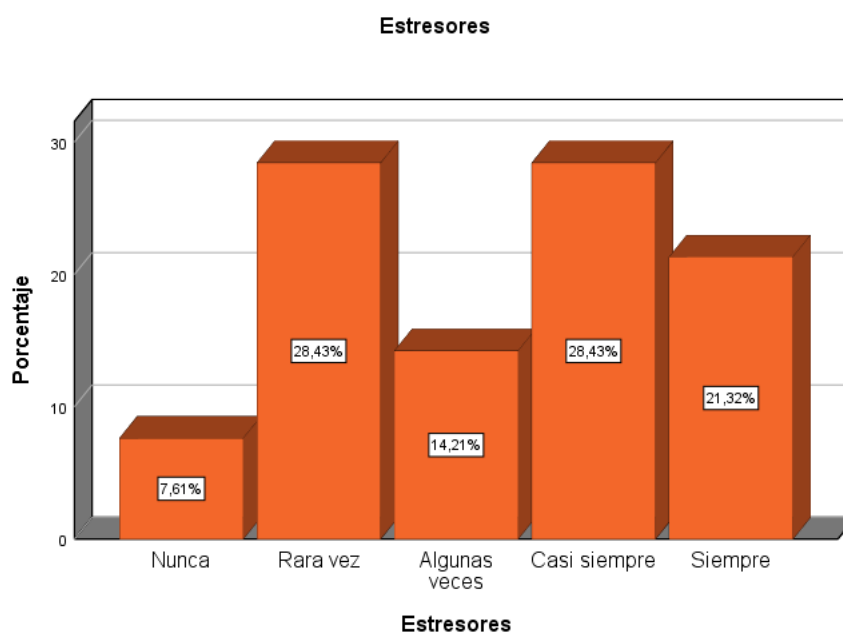
Resultados de frecuencias de la dimensión estresores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	7,6	7,6	7,6
	Rara vez	56	28,4	28,4	36,0
	Algunas veces	28	14,2	14,2	50,3
	Casi siempre	56	28,4	28,4	78,7
	Siempre	42	21,3	21,3	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión estresores, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 13

Porcentajes de frecuencia de la dimensión estresores.



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la dimensión estresores, información obtenida al aplicar el instrumento.

V2D2: Reacciones Físicas

Tabla 12

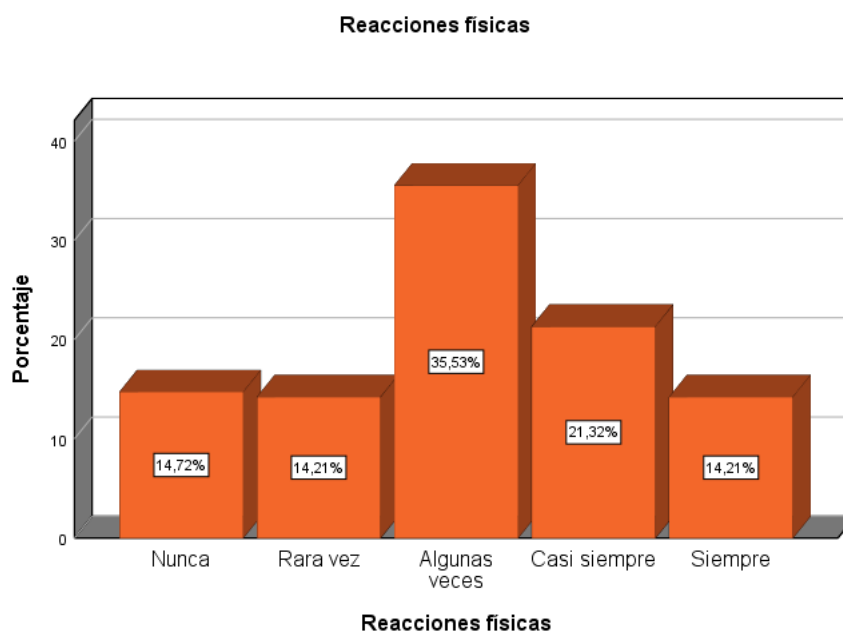
Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones Físicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	29	14,7	14,7	14,7
	Rara vez	28	14,2	14,2	28,9
	Algunas veces	70	35,5	35,5	64,5
	Casi siempre	42	21,3	21,3	85,8
	Siempre	28	14,2	14,2	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión Reacciones físicas, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 14

Porcentajes de frecuencia de la dimensión Reacciones Físicas.



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la dimensión reacciones físicas, información obtenida al aplicar el instrumento.

V2D3: Reacciones Psicológicas

Tabla 13

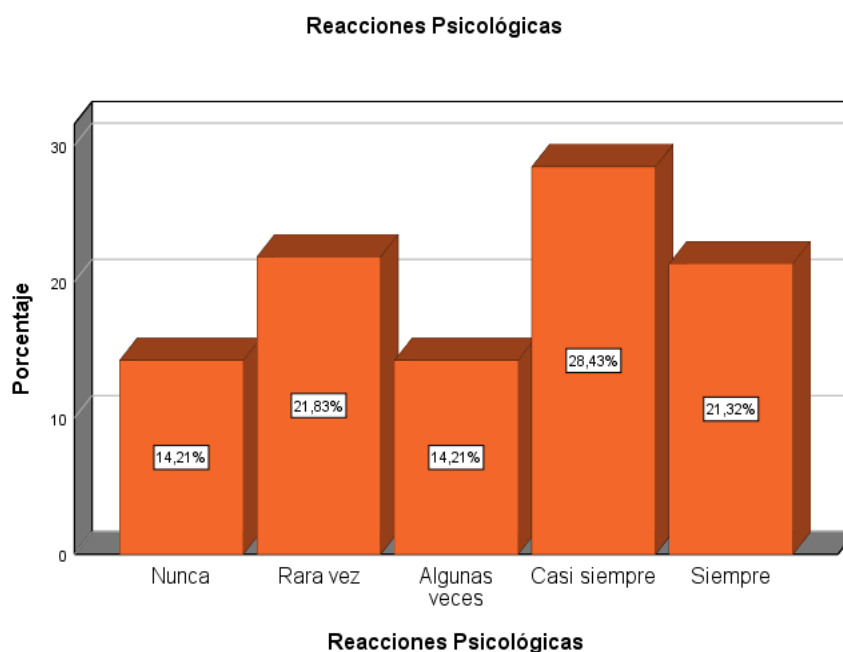
Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones Psicológicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	28	14,2	14,2	14,2
	Rara vez	43	21,8	21,8	36,0
	Algunas veces	28	14,2	14,2	50,3
	Casi siempre	56	28,4	28,4	78,7
	Siempre	42	21,3	21,3	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión Reacciones Psicológicas, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 15

Porcentajes de frecuencia de la dimensión Reacciones Psicológicas.



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la dimensión reacciones Psicológicas, información obtenida al aplicar el instrumento.

V2D4: Reacciones comportamentales

Tabla 14

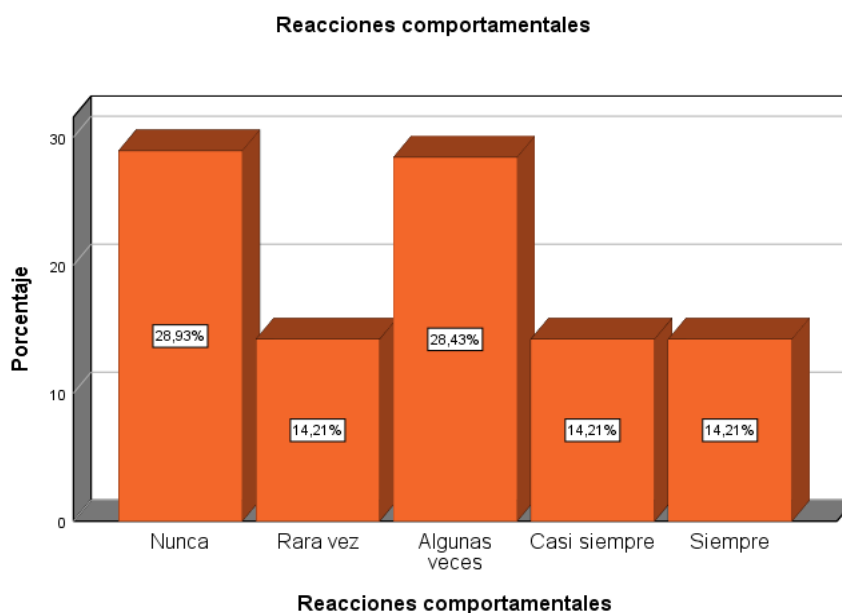
Resultados de frecuencias de la dimensión Reacciones comportamentales.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	57	28,9	28,9	28,9
	Rara vez	28	14,2	14,2	43,1
	Algunas veces	56	28,4	28,4	71,6
	Casi siempre	28	14,2	14,2	85,8
	Siempre	28	14,2	14,2	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión Reacciones Comportamentales, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 16

Porcentajes de frecuencia de Reacciones comportamentales.



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales, información obtenida al aplicar el instrumento.

V2D5: Estrategias de afrontamiento

Tabla 15

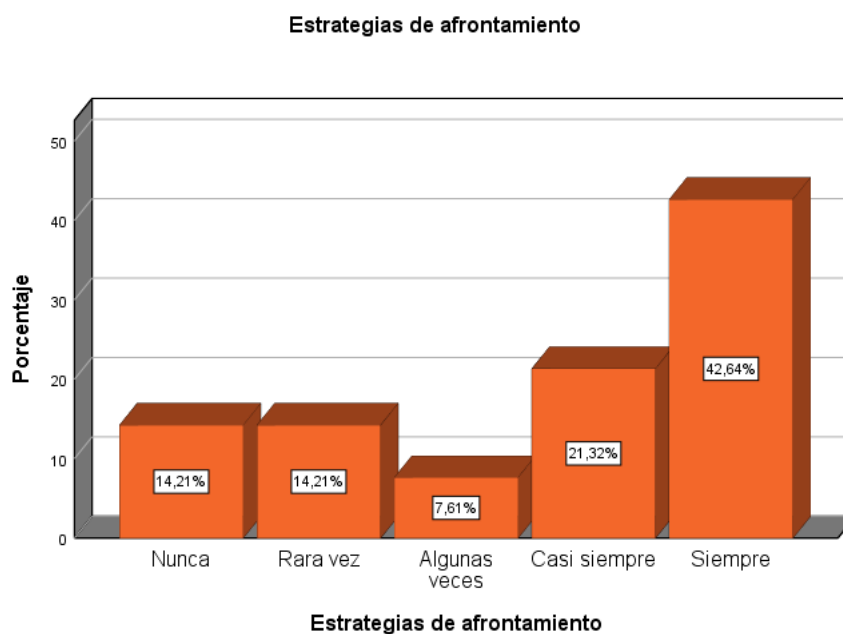
Resultados de frecuencias de la dimensión Estrategias de afrontamiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	28	14,2	14,2	14,2
	Rara vez	28	14,2	14,2	28,4
	Algunas veces	15	7,6	7,6	36,0
	Casi siempre	42	21,3	21,3	57,4
	Siempre	84	42,6	42,6	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Nota. La tabla muestra los resultados calculados de la dimensión Estrategias de afrontamiento, información obtenida al aplicar el instrumento.

Figura 17

Porcentajes de frecuencia de la dimensión Estrategias de Afrontamiento.



Nota. La figura muestra los resultados porcentuales de la frecuencia de la dimensión estrategias de afrontamiento, información obtenida al aplicar el instrumento.

5.2. Interpretación de Resultados

La tabla 4 y figura 6, sustenta la respuesta acerca de la variable hábitos de estudios en la Universidad Nacional José María Arguedas, donde se evidencia que el 52,3% indicaron “siempre” (103 estudiantes) y el 47.7% indicaron “nunca” (94 estudiantes). Se puede indicar que la mayoría de estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresa siempre practican hábitos de estudios.

La tabla 5 y figura 7, sustenta la respuesta acerca de la dimensión formas de estudio en la Universidad Nacional José María, Escuela Profesional de Administración de Empresas, resultando que el 64,5% (127 estudiantes) respondieron siempre y el 35.5% (70 estudiantes) respondieron nunca. Indicar que 127 estudiantes siempre practican como estudiar o la forma de estudio en sus actividades académicas en la Universidad Nacional José María Arguedas, Escuela Profesional de Administración de Empresas.

La tabla 6 y figura 8, sustenta la respuesta acerca de la dimensión resolución de tareas en la Universidad Nacional José María, Escuela Profesional de Administración de Empresas, resultando que el 85,8% (169 estudiantes) respondieron siempre y el 14,2% (28 estudiantes) respondieron nunca. Indicar que 169 estudiantes siempre saben cómo hacer sus tareas en sus actividades académicas dejadas por los docentes en la Universidad Nacional José María Arguedas, Escuela Profesional de Administración de Empresas.

La tabla 7 y figura 9, sustenta la respuesta acerca de la dimensión Preparación para los exámenes en la Universidad Nacional José María, Escuela Profesional de Administración de Empresas, resultando que el 64,5% (127 estudiantes) respondieron siempre y el 35,5% (70 estudiantes) respondieron nunca. Indicar que 127 estudiantes siempre se preparan previamente para rendir sus exámenes como para de sus actividades académicas en la

Universidad Nacional José María Arguedas, Escuela Profesional de Administración de Empresas.

La tabla 8 y figura 10, sustenta la respuesta acerca de la dimensión forma de escuchar en la Universidad Nacional José María, Escuela Profesional de Administración de Empresas, resultando que el 85,8% (169 estudiantes) respondieron siempre y el 14,2% (28 estudiantes) respondieron nunca. Indicar que 169 estudiantes siempre tienen buenos hábitos en la forma de escuchar y prestar atención en sus sesiones académicas en la Universidad Nacional José María Arguedas, Escuela Profesional de Administración de Empresas.

La tabla 9 y figura 11, sustenta la respuesta acerca de la dimensión momentos de estudio en la Universidad Nacional José María, Escuela Profesional de Administración de Empresas, resultando que el 43,1% (85 estudiantes) respondieron siempre y el 56,9% (112 estudiantes) respondieron nunca. Indicar que 112 estudiante no tienen momentos de estudio para dar lectura de sus sesiones académicas en la Universidad Nacional José María Arguedas, Escuela Profesional de Administración de Empresas.

La tabla 10 y figura 12, expone la respuesta acerca de la variable estrés académico, encontramos que el 7,6% (15 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 21,3% (42 estudiantes) rara vez, 28,4% (56 estudiantes) algunas veces 21,3 % (42 estudiantes) casi siempre, y el 21,3 % (42 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de los estudiantes indican que algunas veces tienen estrés académico en un 28,4% (56 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

La tabla 11 y figura 13, expone la respuesta acerca de la dimensión estresores, encontramos que el 7,6% (15 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 28,4% (56 estudiantes) rara vez, 14,2% (28 estudiantes) algunas veces 28,4 % (56 estudiantes) casi siempre, y el 21,3 % (42 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de

los estudiantes indicaron sus respuestas rara vez tienen estrés académico en un 28,4% (56 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

La tabla 12 y figura 14, expone la respuesta acerca de la dimensión Reacciones Físicas, encontramos que el 14,7% (29 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 14,2% (28 estudiantes) rara vez, 35,5% (70 estudiantes) algunas veces, 21,3 % (42 estudiantes) casi siempre, y el 14,2 % (28 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de los estudiantes indicaron sus respuestas algunas veces tienen estrés académico en un 35,5% (70 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

La tabla 13 y figura 15, expone la respuesta acerca de la dimensión Reacciones Psicológicas, encontramos que el 14,2% (28 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 21,8% (43 estudiantes) rara vez, 14,2% (28 estudiantes) algunas veces, 28,4 % (56 estudiantes) casi siempre, y el 21,3 % (42 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de los estudiantes indicaron sus respuestas casi siempre tienen estrés académico en un 28,4% (56 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

La tabla 14 y figura 16, expone la respuesta acerca de la dimensión Reacciones comportamentales, encontramos que el 28,9% (57 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 14,2% (28 estudiantes) rara vez, 28,4% (56 estudiantes) algunas veces, 14,2 % (28 estudiantes) casi siempre, y el 14,2 % (28 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de los estudiantes indicaron sus respuestas nunca tienen estrés académico en un 28,9% (57 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

La tabla 15 y figura 17, expone la respuesta acerca de la dimensión Estrategias de afrontamiento, encontramos que el 14,2% (28 estudiantes) indicaron sus respuestas nunca, 14,2% (28 estudiantes) rara vez, 7,6% (15 estudiantes) algunas veces, 21,3 % (42 estudiantes) casi siempre, y el 42,6 % (84 estudiantes) siempre. Se puede indicar que la mayoría de los estudiantes indicaron sus respuestas siempre tienen estrés académico en un 42,6% (84 estudiantes) de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad José María Arguedas.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Tabla 16

Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1	,116	197	,000	,926	197	,000
V2	,128	197	,000	,941	197	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Correlación de Rho - Spearman

Para la constatación de hipótesis, se tomó la decisión de usar el estadístico no paramétrico de Rho - Spearman, para luego valorar la situación de correlación que existe entre las variables en estudio a un nivel de significancia menor a 0,05;

Tabla 17

Niveles de Coeficiente de Correlación de Spearman

Valor	Significado
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Nota. La tabla muestra los niveles de escala de correlación speaman desde el valor 0 hasta 1 resultados

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₁: Existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

H₀: No existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.

Tabla 18

Resultados contrastados de hipótesis general

			Hábitos de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	,744**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	197	197
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,744**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	197	197

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

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio ello con respecto a la hipótesis general, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 18, señala una correlación positiva alta por ser el Sig. (biliteral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza del 95%, ello significa una correlación positiva alta, el mismo que resultó el r Sperman de ,744**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis

alterna. Los hábitos de estudios se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar que los hábitos de estudios y estrés académico varían en el mismo sentido.

Prueba de Hipótesis específica 1

H₁: Existe relación entre las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

H₀: No existe relación entre las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

Tabla 19

Resultados contrastados de hipótesis específica 1

			Formas de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Formas de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,556
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	197	197
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,556	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	197	197

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

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio con respecto a la hipótesis específica 1, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 19, señala una correlación positiva moderada por ser el Sig. (bilateral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza del 95%, ello significa una correlación positiva moderada, el mismo que

resultó el r Spearman de ,556**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. La dimensión formas de estudio se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar que las formas de estudio y estrés académico varían en el mismo sentido.

Prueba de Hipótesis específica 2

H₂: Existe relación entre la resolución de tareas y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

H₀: No existe relación entre la resolución de tareas y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

Tabla 20

Resultados contrastados de hipótesis específica 2

			Resolución de tareas	Estrés académico
Rho de Spearman	Resolución de tareas	Coefficiente de correlación	1,000	,681
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	197	197
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,681	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	197	197

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

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio ello con respecto a la hipótesis específica 2, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 20, señala una correlación positiva moderada por ser el Sig. (biliteral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza

del 95%, ello significa una correlación positiva moderada, el mismo que resultó el r Spearman de ,681**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. La dimensión resolución de tareas se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar que la resolución de tareas y estrés académico varían en el mismo sentido.

Prueba de Hipótesis específica 3

H₃: Existe relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

H₀: No existe relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

Tabla 21

Resultados contrastados de hipótesis específica 3

		Preparación para los exámenes Estrés académico		
Rho de Spearman	Preparación para los exámenes	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 197	,307** ,000 197
	Estrés académico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,307** ,000 197	1,000 . 197

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

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio ello con respecto a la hipótesis específica 3, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 21, señala una correlación positiva baja por ser el Sig. (bilateral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza del 95%, ello significa una correlación positiva baja, el mismo que resultó el r Spearman de ,307**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. La dimensión preparación para los exámenes se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar, preparación para los exámenes y estrés académico varían en el mismo sentido.

Prueba de Hipótesis específica 4

H₄: Existe relación entre la forma de escuchar la clase y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

H₀: No existe relación entre la forma de escuchar la clase y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

Tabla 22

Resultados contrastados de hipótesis específica 4

			Forma de escuchar	Estrés académico
Rho de Spearman	Forma de escuchar	Coefficiente de correlación	1,000	,535**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	197	197
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,535**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	197	197

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

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio con respecto a la hipótesis específica 4, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 22, señala una correlación positiva moderada por ser el Sig. (bilateral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza del 95%, ello significa una correlación positiva moderada, el mismo que resultó el r Spearman de ,535**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. La dimensión forma de escuchar se relacionan con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar, la forma de escuchar y estrés académico varían en el mismo sentido.

Prueba de Hipótesis específica 5

H₅: Existe relación entre los momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

H₀: No existe relación entre los momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac.

Tabla 23

Resultados contrastados de hipótesis específica 5

			Momentos de estudio	Estrés académico
Rho de Spearman	Momentos de estudio	Coeficiente de correlación	1,000	,544
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	197	197
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,544	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	197	197

Nota. La tabla muestra los resultados de correlación de las variables en estudio con respecto a la hipótesis específica 5, información obtenida al aplicar el instrumento.

La tabla 23, señala una correlación positiva moderada por ser el Sig. (biliteral) menor a 0,05; por tanto, el resultado es a un nivel de confianza del 95%, ello significa una correlación positiva moderada, el mismo que resultó el r Serman de ,544**. Entonces se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. La dimensión momentos de estudio se relaciona con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por lo tanto, podemos indicar, los momentos de estudio y estrés académico varían en el mismo sentido.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

Respecto a la contrastación de la hipótesis general, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva alta este que fue significativo obteniendo un (r Spermán de ,744**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre las variables 1 y 2, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que los hábitos de estudios se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Quispe y Ramos (2019) en donde obtuvieron una correlación significativa positiva alta resultando que el estrés académico se relaciona con los hábitos de estudio de forma inversamente proporcional. Por lo tanto, cuando existe alta presencia de estresores, será menor el nivel de hábitos de estudio.

Referido a la contrastación de la hipótesis específica 1, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva moderada este que fue significativo obteniendo un (r Spermán de ,556**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión formas de estudio y la variable estrés académico, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que las formas de estudios se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Los resultados antes indicados son coherentes con la investigación realizada por Ascue y Loa (2021) en donde establecen un crecimiento de estrés académico en los estudiantes, teniendo como resultados la sobrecarga de tareas en un 52%, las evaluaciones periódicas 54% y el tiempo que estos son considerados para su presentación en un 54% es muy alto. Por lo mismo, existe correlación significativa positiva moderada entre las

formas de estudio y estrés académico. Por lo tanto, cuando no haya formas no adecuadas de estudiar se tendrá alta presencia de estresores, y el nivel de práctica de hábitos de estudio será menor.

De la contrastación de la hipótesis específica 2, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva moderada este que fue significativo obteniendo un (r Spearman de ,681**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión resolución de tareas y la variable estrés académico, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que la resolución de tareas se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Por su parte en la investigación efectuada por Peinado (2018), consideró como resultados más importantes que los estudiantes de quinto año de bachillerato no fueron promovidos el 30% por la sobrecarga y tiempo limitado para el desarrollo de trabajos y tareas ocasionándoles estrés académico. Por lo mismo, existe correlación significativa positiva moderada entre la resolución de tareas y estrés académico. Por lo tanto, cuando haya sobrecarga de tareas y tiempo limitado se tendrá alta presencia de estresores, y poca práctica de hábitos de estudio.

De la contrastación de la hipótesis específica 3, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva baja este que fue significativo obteniendo un (r Spearman de ,307**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión preparación para los exámenes y la variable estrés académico, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que la preparación para los exámenes se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Los resultados antes citados tienen cierta coherencia con la investigación realizada por Soledispa y Cuzco (2019) en donde observaron un elevado

índice de bajo desempeño académico por la escasa práctica de buenos hábitos de estudio en estudiantes de educación básica regular. Por lo mismo, existe correlación significativa positiva entre la preparación para los exámenes y el estrés académico. Por lo tanto, cuando los estudiantes no se preparan y estudian para rendir evaluaciones tendrán la posibilidad de tener presencia de estresores, ello por la no práctica de hábitos de estudio.

Respecto a la contrastación de la hipótesis específica 4, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva moderada este que fue significativo obteniendo un (r Spermán de ,535**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión forma de escuchar y la variable estrés académico, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que las formas de escuchar se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Los resultados antes citados tienen coherencia con la investigación realizada por Umeres (2020) donde determinó, que existen otros estresores para escuchar y relacionarse en las sesiones académicas como la conectividad del servicio de internet, falta de medios tecnológicos, inexistencia de relaciones interpersonales con la comunidad educativa, estos factores incrementó el estrés académico y por ello los hábitos de estudios no adecuados. Por lo tanto, cuando los estudiantes no tengan los medios de comunicación o si es que lo posean y no son adecuadamente utilizados la posibilidad alta de tener presencia de estresores, y por ende no practicarán hábitos de estudio.

De la contrastación de la hipótesis específica 5, según la prueba de contraste, resultó una correlación positiva moderada este que fue significativo obteniendo un (r Spermán de ,544**) y que el valor de significancia fue ,000; entonces se puede afirmar que existe relación significativa entre la dimensión momentos de estudio y la variable estrés académico, por ello se negó la hipótesis nula y se admitió la

hipótesis alterna, con probabilidad de error del 5%. Ello significó que los momentos de estudio se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas. Los resultados que se detallaron presentan coherencia con la investigación ejecutada por Mendieta et al. (2020) donde obtuvieron como resultado que gran mayoría de estudiantes de medicina estuvieron vulnerables al estrés, su principal estresor fue la recarga académica suscitados por recursos cognoscitivos y conductuales. Por lo tanto, el no planificar y organizarse para establecer los momentos de estudio generará presencia alta de estresores, por ello la buena práctica de hábitos de estudios.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- Primero Del objetivo General planteado se concluye que los hábitos de estudio se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva alta, según r Sberman de ,744** y (p valor = $0.00 < 0.05$).
- Segunda Del objetivo específico 1, se concluye que las formas de estudio se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva moderada, según r Sberman de ,556** y (p valor = $0.00 < 0.05$).
- Tercera Del objetivo específico 2, se concluye que la resolución de tareas se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva moderada, según r Sberman de ,681** y (p valor = $0.00 < 0.05$).
- Cuarta Del objetivo específico 3, se concluye que la preparación para los exámenes se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva baja, según r Sberman de ,307** y (p valor = $0.00 < 0.05$).
- Quinta Del objetivo específico 4, se concluye que la forma de escuchar la clase se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva moderada, según r Sberman de ,535** y (p valor = $0.00 < 0.05$).
- Sexto Del objetivo específico 5, se concluye que los momentos de estudio se relaciona significativamente con el estrés académico

en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas, donde resultó una correlación positiva moderada, según r Serman de ,544** y (p valor = 0.00<0.05).

RECOMENDACIONES

- Primero La oficina de bienestar universitario en coordinación con los docentes tutores de cada ciclo académico deberá de establecer planes de trabajo para fomentar programas y talleres de técnicas de relajación, eventos deportivos, charlas de autoestima, y otros con la participación activa de los estudiantes y docentes, los mismos que deberán ser orientados con el objetivo de ayudar a los estudiantes que indicaron que algunas veces se encuentran con estrés académico, el mismo que permitirá a los estudiantes afrontar los distintos estresores que cotidianamente están presentes en el ámbito académico sean estos por trabajos grupales, evaluaciones, tareas, disertaciones, u otros. Para ejecutar estas tareas se deberá capacitar a los docentes para que los mismos apliquen estrategias didácticas y estrategias de tutoría.
- Segundo Para mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes de la E.P. Administración de Empresas, se deberá implementar una jornada semanal (01 hora) donde se programe talleres de hábitos de estudio con temas: Planificación y organización del horario de estudio, elaboración de dípticos, resúmenes, mapas mentales, conceptuales, línea de tiempo, apuntes, esquemas, como prepararse para rendir evaluaciones, y condiciones idóneas para un ambiente de estudio.
- Tercero Recomendar a las autoridades universitarias, Directores de Escuelas Profesionales, efectuar el estudio de la población estudiantil en particular de estudiantes del I al IX ciclo, para abordar el tema de hábitos de estudio y estrés académico, así como fomentar a través de proyectos de proyección y extensión social universitaria dirigido a estudiantes; para mitigar situaciones de presencia del estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional José María Arguedas de Apurímac.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albújar, K. (2018). *Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento académico de estudiantes de Psicología 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro].
- American College Health Association(ACHA) (2020). National College Health Assessment: Reference Group Executive Summary Fall 2020. *American College Health Association*.
- Ascue, R., y Loa, E. (2021). Estres academico en los estudiantes de la Universidades Publicas de la Region. Apurimac en tiempos de pandemia covid - 19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 12. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cabrera, I. (2016). *Gestión del talento humano y el compromiso organizacional de los docentes de la maestría en Administración de la Educación en la Universidad César Vallejo, sede Huaral, 2014*. [Tesis de Maestria, Universidad César Vallejo].
- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la investigación científica.Pautas metedológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Cartagena, M. (2008). *Relacion entre autoeficacia y el rendimiento escolar y los habitos de estudio en alumnos de secundaria*. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 6(3), 41.
- Contreras, V., Cuba, V., Flores, G., Salinas, P., y Sulca, M. (2017). Manual para uso exclusivo de los estudiantes. *Facultad de Ciencias Administrativas y recursos Humanos Unidad Académica de Estudios Generales* (Manual).

- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.
- Cuesta, J. (2019). *Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia].
- Elizalde, A. (2017). Hábitos de estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (Agosto 2017), 1, 1–9.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
- Flores, K. (2019). *Hábitos de estudio en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Catalina Buendía de Pecho, Ica-2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Hinojosa, E. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios: factores asociados y estrategias de afrontamiento*. *Revista Iberoamericana de Psicología*.
- Hernández, C., Rodríguez, N., y Vargas, Á. (2012). *Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería*. *Revista de La Educación Superior*, XLI, 67–87.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. del P. (2010). *Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa*. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES (Ed.), *Metodología de la investigación* (5ta. Ed.).
- Humanos, F. de C. A. y R., y Financieras, F. de C. C. E. (2017). *Manual para uso exclusivo de los estudiantes - métodos de estudio*. 102.
- Martínez, G. (2018). *Análisis de los Hábitos de Estudio y su Impacto en el Rendimiento Escolar: Caso de Estudio, Alumnos del Programa de Negocios*. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 28.

- Mendieta, M., Cairo, J., & Cairo, J. (2020). *Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet."* . *Revista Electrónica Medimay*, 27(1), 68–77.
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU] (2021). *Informe Nacional de Educación Superior 2020-2021. Ministerio de Educación.*
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación, Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis.* Ediciones de la U.
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez.* [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala].
- Quispe, J., y Ramos, M. (2019). *Estrés Académico y hábitos de estudio en estudiantes* American College Health Association(ACHA). (2020). National College Health Assessment: Reference Group Executive Summary Fall 2020. *American College Health Association.*
- Arribas. (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.
- Ascue, R., & 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), 12. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Cabrera, I. (2016). *Gestión del talento humano y el compromiso organizacional de los docentes de la maestría en Administración de la*

Educación en la Universidad César Vallejo, sede Huaral, 2014

[Universidad César Vallejo].

https://www.researchgate.net/publication/307748195_Gestion_del_talento_humano_y_el_compromiso_organizacional_de_los_docentes_de_la_maestria_en_Administracion_de_la_Educacion_en_la_Universidad_Cesar_Vallejo_sede_Huaral_2014

- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Cartagena, M. (2008, May). Relación entre autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 6(3), 41.
- Contreras, V., Cuba, V., Flores, G., Salinas, P., & Sulca, M. (2017). Manual para uso exclusivo de los estudiantes. In *Facultad de Ciencias Administrativas y recursos Humanos Unidad Académica de Estudios Generales (Manual)*.
- Cuesta, J. (2019). *APORTES DE LA MUSICOTERAPIA EN LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ*. Universidad Nacional de Colombia.
- Cueva, E. (2019). *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019*. Universidad Cesar Vallejo. Lima. Perú.
- Elizalde, A. (2017). Hábitos de estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (Agosto 2017)*, 1, 1–9.
<http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/07/habitos-estudio.html>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. In *Universidad César Vallejo*. Universidad Cesar Vallejo.

- Escajadillo Pilco, 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*.
- Flores, K. (2019). *Hábitos de estudio en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Catalina Buendía de Pecho, Ica-2018*. Universidad Cesar Vallejo.
- Gabriel, T. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad particular, Huancayo -2018*.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Hinojosa, E. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios: factores asociados y estrategias de afrontamiento. *Revista Iberoamericana de Psicología*.
- García-ros, R., Pérez-gonzález, F., Pérez-blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. 143–154.
- García, L., & Pérez, M. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 15(2), 123–135.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1234/rpe.v15i2.567>
- García, & Muñoz. (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.
- González, A., & Rivas, L. (2020). estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología Educativa*, 13(2), 45–60.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1234/ripe.v13i2.456>
- Hernández, C., Rodríguez, N., & Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de La Educación Superior*, XLI, 67–87.

- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. del P. (2010). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. In S. A. D. C. V. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES (Ed.), *Metodología de la investigación* (Quinta edi).
- Hernández, R., Torres, D., & Mejía, A. (2019). Estrés académico y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Educación y Sociedad*, 27(3), 89–102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5678/eyes.v27i3.789>
- Hogan, T. P. (2013). Psychological testing: A practical introduction. *Wiley & Sons*, 698. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-escalas-inventarios-cuestionarios-son-lo-S157518131930097X>
- Humanos, F. de C. A. y R., & Financieras, F. de C. C. E. y. (2017). *Manual para uso exclusivo de los estudiantes - métodos de estudio*. 102.
- Ly Albújar, -Katy. (2018). *Hábitos de estudio, autoestima y rendimiento académico de estudiantes de Psicología- USP-Barranca; 2017*. Universidad San Pedro.
- Martínez, G. (2018). Análisis de los Hábitos de Estudio y su Impacto en el Rendimiento Escolar: Caso de Estudio, Alumnos del Programa de Negocios. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 28.
- Martínez, R., & Villota, H. (2022). La psicometría. *Revista Sigma*, 18(1), 23–29.
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rsigma/article/view/7951>
- Mendieta, M., Cairo, J., & Cairo, J. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico “Aleida Fernández Chardiet.” *Revista Electrónica Medimay*, 27(1), 68–77.
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2021). Informe Nacional de Educación Superior 2020-2021. *Ministerio de Educación*.

- Morales, J., & Sánchez, P. (2021). Estrategias institucionales para la mejora del rendimiento académico en educación superior. *Revista de Innovación Educativa*, 18(1), 45–60.
<https://doi.org/https://doi.org/10.9012/rie.v18i1.321>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación, Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Ediciones de la U. www.edicionesdelau.com
- Ortega, V. (2012). *HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Peinado, A. (2018). *EL ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO, ESTUDIO REALIZADO CON ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DEL CICLO DIVERSIFICADO DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN DIVERSIFICADA, SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ*. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Quispe, J., & Ramos, M. (2019). *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Estudiantes Universitarios que Cursan El Primer Año De La Universidad Nacional De San Agustín*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA FACULTAD.
- Roman, Hernandez, & Ortiz. (2008). *ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA-SUR*. Universidad Autonoma del Perú.
- 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 Autonoma ddel Peru.
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008%0ACómo>
- Soledispa, A., & Cuzco, G. (2018). *Los hábitos de estudio y su influencia*

en el desempeño académico de los estudiantes de 6° grado de educación general básica de la unidad educativa # 14 república de costa rica” ubicada en la provincia del guayas cantón guayaquil durante el período lectivo. universidad de guayaquil.

Tasayco, E. (2019). Estres academico en estudiantes de enfermeria del I al VIII ciclo d el a Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Peru 2018. *Revista Enfermeria a La Vanguardia*, 7(2), 29–40.

Torres, W. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Calculo I de la Universidad Continental. In *Universidad Continental*. Universidad Continental.

Umeres, M. (2020). Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. In *Repositorio Institucional - UCV*. Universidad Cesar Vallejo.Lima.Perú.

UNAJMA. (2022). *Misión y Visión Universidad Nacional José María Arguedas*. [Http://Www.Unajma.Edu.Pe/about.Html](http://www.unajma.edu.pe/about.html).
<http://www.unajma.edu.pe/about.html>

Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials [Universidad de San Agustín de Arequipa.Arequipa]. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].

Soledispa, A., y Cuzco, G. (2018). *Los Hábitos de estudio y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de 6° grado de educación general básica de la Unidad Educativa N° 14 República de Costa Rica ubicada en la provincia de Guayas Canton Guayaquil durante el periodo lectivo*. [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil].

Tasayco, E. (2019). *Estres academico en estudiantes de Enfermeria del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Peru*

2018. *Revista Enfermería a La Vanguardia*, 7(2), 29–40.

Torres, W. (2021). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Calculo I de la Universidad Continental*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]

Umeres, M. (2020). *Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].

UNAJMA. (2022). *Misión y Visión Universidad Nacional José María Arguedas*. [Http://Www.Unajma.Edu.Pe/about.Html](http://www.unajma.edu.pe/about.html).

Vinet, L., y Zhedanov, A. (2011). “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: HÁBITOS DE ESTUDIOS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>Existe relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>	<p>VARIABLE 1:</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formas de estudio - Resolución de tareas - Preparación para los exámenes - Forma de escuchar - Momentos de estudio 	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: relacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población y muestra</p> <p>Población 421 estudiantes matriculados - E.P.</p> <p>Administración de Empresas</p>

<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. ¿Cómo se relaciona las formas de estudio con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?</p> <p>2. ¿Cómo se relaciona la resolución de tareas con el estrés académico en los estudiantes de la</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. Determinar la relación de las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p> <p>2. Determinar la relación entre la resolución de tareas y el estrés académico en los estudiantes de</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>1. Existe relación entre las formas de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p> <p>2. Existe relación entre la resolución de tareas y el estrés académico</p>	<p>VARIABLE 2:</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Reacciones físicas - Reacciones Psicológicas - Reacciones comportamentales - Estrategias de afrontamiento 	<p>Muestra:</p> <p>Probabilística calculado 197 estudiantes (Hombres y mujeres)</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Psicométrico ✓ Inventario <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ SPSS v25. ✓ Office Excel.
--	---	---	---	--

<p>Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?</p> <p>3. ¿Cómo se relaciona la preparación para los exámenes con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?</p>	<p>la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p> <p>3. Determinar la relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María</p>	<p>en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p> <p>3. Existe relación entre la preparación para los exámenes y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad</p>		
---	---	--	--	--

<p>4. ¿Cómo se relaciona la forma de escuchar las clases con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?</p>	<p>Arguedas, Apurímac 2024.</p>	<p>Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>		
<p>5. ¿Cómo se relaciona los momentos de estudio con el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la</p>	<p>4. Determinar la relación entre la forma de escuchar las clases y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>	<p>4. Existe relación entre la forma de escuchar la clase y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>		
	<p>5. Determinar la relación entre los</p>	<p>5. Existe relación entre los momentos de</p>		

<p>Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, 2024?</p>	<p>momentos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>	<p>estudio y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024.</p>		
--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

[1] Lugar de nacimiento.....

[2] Genero:

a) Femenino

b) Masculino

[3] Edad:.....

[4] Ciclo:.....

INSTRUCCIONES: Estimada(o), las preguntas que a continuación se detallan forma parte de una investigación encaminada a determinar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac, para lo cual necesitamos su colaboración y apoyo en este inventario de hábitos de estudio, que permite conocer las formas dominantes de trabajo en la vida académica, para luego conocer aquellas conductas que puedan perjudicar el éxito en los estudios. Consigne con un aspa “X” en el recuadro lo que usted considere pertinente.

I. FORMA DE ESTUDIO	SIEMPRE	NUNCA
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje de lo que he comprendido.		

6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio solo para los exámenes.		
II. RESOLUCIÓN DE TAREAS		
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		

18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha solera y ya no la hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más difíciles.		
III. PREPARACIÓN PARA LOS EXAMENES		
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes de examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un lema.		
29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.		

31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
IV. FORMAS DE ESCUCHAR LA CLASE		
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más abierto a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.		
40. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		

44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
V. MOMENTOS DE ESTUDIO		
46. Requiero de música, sea del radio, equipo de sonido, smart phone, tablet, otros.		
47. Requiero de la compañía de la TV.		
48. Requiero de tranquilidad y silencio.		
49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50. Requiero a mi familia: que dialoguen, vean TV, escuchen música.		
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.		
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.		
53. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		

Fuente: Instrumento adaptado de Vicuña.

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones:

Estimada (o) las preguntas que se describen forman parte de una investigación encaminada a determinar la relación entre los hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes universitarios, Apurímac.

Marque con un aspa (X), la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El competir con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de trabajos universitarios					
3. El carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores					
5. El tipo de trabajo que piden los profesores					
6. No entender los temas que se abordan en clase					
7. Participación en clase					
8. Tiempo limitado para realizar el trabajo					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9. Trastornos en el sueño					
10. Fatiga crónica					
11. Dolores de cabeza o migraña					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15. Inquietud					
16. Sentimientos de depresión o tristeza					
17. Ansiedad, angustia o desesperación					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
------------------------------------	-------	----------	---------------	--------------	---------

20. Conflicto o tendencia a discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las labores universitarias					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado

Estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25. Elaboración de un plan de ejecución de las tareas					
26. Elogio así mismo					
27. La religiosidad (orar u asistir a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

Fuente: Instrumento adaptado de Barraza.

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024

Nombre del Instrumento: INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO - CASM 85

Nombre del Experto: **Dr. Aldo Bazán Ramírez**

Grado Académico: Doctor en Psicología

N° de celular: 941049734

Correo Electrónico: rbazan@unajma.edu.pe

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

 UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSE MARIA ARGUEDAS

Dr. Aldo Bazán Ramírez
FIRMADO DIGITALMENTE EN EL SISTEMA DE FIRMAS ELECTRONICAS

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 06408981



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ABREU DE APUKIMAC 2024

Nombre del Instrumento: INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO - CASM 85

Nombre del Experto: WILLIAMS LEÓN SANTE

Grado Académico: MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA y Tutoría

N° de celular: 928115400

Correo Electrónico: williamms12leo@gmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES



 Nombre y Apellido del Experto: Williams León Sante

No. DNI: 23948347



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Habitos de estudio y estilos Académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024

Nombre del Instrumento: Efraín Rodas Guizado/Inventario de Hábitos de estudio

Nombre del Experto: Mtro. Efraín Rodas Guizado CASM 85.

Grado Académico: maestro en Estadística e Investigación

N° de celular: 983999970

Correo Electrónico: erguizado@gmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumplió/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


 UNIVERSIDAD NACIONAL
 JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

Efraín Rodas Guizado
 Mtro. ESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Nombre y Apellido del Experto:
 No. DNI: 42250741



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: **HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024**

Nombre del Instrumento: **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Nombre del Experto: **Dr. Aldo Bazán Ramírez**

Grado Académico: **Doctor en Psicología**

N° de celular: **941049734**

Correo Electrónico: **rbazan@unajma.edu.pe**

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

VI. OBSERVACIONES GENERALES


UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

Dr. Aldo Bazán Ramírez
DIRECTOR

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 06408981



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Hábitos de estudio y estrés Académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024

Nombre del Instrumento: Inventario Sisco del Estrés Académico.

Nombre del Experto: Efraín Radas Guizado

Grado Académico: Maestro Estadística e Investigación

Nº de celular: 983999970

Correo Electrónico: erguizado@gmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

Efraín Radas Guizado
 Mtro. ESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 42250741



Anexo 4: Base de datos

	Formas de estudio												Resolución de Tareas												Preparación para los exámenes												Formas de escuchar la clase												Acompañamiento al estudio													
1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
2	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0			
3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0						
4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0					
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0						
6	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1				

63	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0		
65	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1			
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
67	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0				
69	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1		

91	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
92	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0		
93	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1			
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0				
95	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1			
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0			
97	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1		

	ESTRESORES								REACCIONES FISICAS					REACCIONES PSICOLÓGICAS					REACCIONES COMPORTAMENTALES				ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						
1	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
2	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
3	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
4	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
5	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5
6	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
7	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

8	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5
9	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	4	5	
10	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3		
12	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2		
13	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	
14	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2		

15	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
16	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
17	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
18	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
19	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
20	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
21	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

22	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
23	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
24	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
25	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
26	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
27	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
28	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

29	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
30	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
31	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
32	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
33	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
34	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
35	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

36	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	
37	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
38	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
39	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
40	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
41	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
42	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

43	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
44	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
45	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
46	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
47	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
48	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
49	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

50	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	
51	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5
52	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4
53	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3
54	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2
55	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
56	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2

57	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
58	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
59	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
60	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
61	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
62	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
63	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

64	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
65	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
66	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
67	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
68	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
69	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
70	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

71	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
72	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
73	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
74	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
75	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
76	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
77	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

78	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
79	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
80	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
81	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
82	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
83	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
84	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	1	2	1	2	2

85	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
86	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
87	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
88	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
89	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
90	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
91	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

92	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5
93	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
94	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
95	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
96	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
97	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
98	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	1	2	1	2	2

99	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
100	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
101	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
102	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
103	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
104	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
105	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

106	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	
107	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5
108	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4
109	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3
110	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2
111	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
112	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2

113	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
114	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
115	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
116	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
117	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
118	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
119	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

120	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5
121	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
122	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
123	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
124	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
125	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
126	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

127	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1	
128	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
129	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2	
130	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	
131	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	
132	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	
133	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1	

134	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
135	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
136	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
137	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
138	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
139	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
140	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

141	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
142	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
143	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
144	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
145	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
146	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
147	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

148	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	
149	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
150	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
151	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
152	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
153	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
154	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	1	2	1	2	2

155	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
156	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
157	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
158	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
159	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5
160	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
161	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

162	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
163	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
164	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
165	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
166	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
167	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
168	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

169	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
170	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
171	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
172	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
173	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	
174	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
175	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

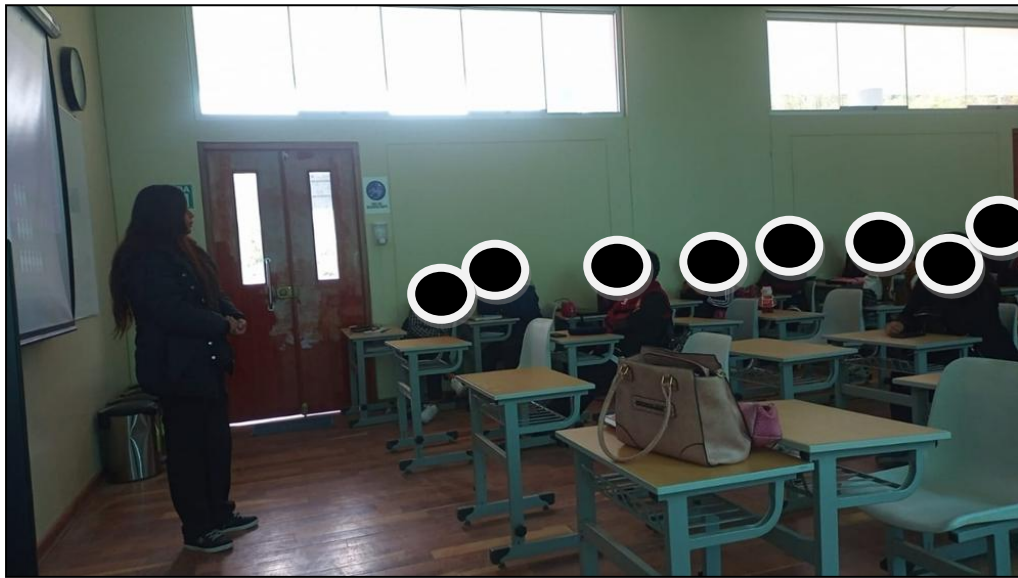
176	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5		
177	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
178	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
179	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
180	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
181	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
182	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	

183	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
184	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
185	3	4	2	3	3	3	1	2	3	3	4	2	4	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	2	1	2
186	4	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
187	4	5	3	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5
188	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4
189	3	4	3	1	5	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	3	5	2	4	1	3	5	2	3	3	1	4	1	1

190	1	2	3	5	4	1	4	4	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	
191	3	4	3	4	5	5	2	5	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	4	5	4	4	5	
192	3	5	2	5	3	2	2	3	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
193	1	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	2	4	4	3	5	2	4	3	
194	1	4	3	5	4	5	5	4	2	3	3	3	1	2	5	3	2	3	3	1	1	2	3	5	3	3	5	5	2	
195	2	5	5	4	5	4	5	1	2	4	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
196	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	1	2	1	2	2

197	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	1	3	1
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Anexo 5: Evidencia fotográfica





EVIDENCIA DOCUMENTARIA

SOLICITUD

9

Sumilla: Solicito autorización para aplicación de instrumentos (cuestionario).

Señor Director de la Escuela Profesional de Administración de Empresas - Universidad Nacional José María Arguedas.

Dr. Joaquín Machaca Rejas

NELIDA GUTIERREZ QUISPE, identificado con D.N.I. 42298682, Bachiller en Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, con domicilio en la Av. Choccepuquio 111 – Andahuaylas, email: gutierrezquispenelida@gmail.com, celular N° 929267154, ante usted, con el debido respecto expongo y digo:

Que, siendo necesario optimizar y elaborar el informe final de mi trabajo de investigación titulado "HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, APURÍMAC 2024".

Por lo expuesto;

SOLICITO, a usted distinguida autoridad académica tenga a bien autorizar y ordenar a quien corresponda concederme el permiso para aplicar los instrumento(s) de mi trabajo de investigación el mismo que será aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas.

A usted señor Director, conceda acceder mi petición.

Andahuaylas, setiembre de 2024


Bach. Psc. Nelida Gutierrez Quispe
DNI N° 42298682

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
25 SEP. 2024
N° REG. 901
HORA 9:30
DERIVADO 06
FIRMA

C.c.
Archivo

RESPUESTA DE LA UNIVERSIDAD



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**

Licenciada por la Sunedu



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EMPRESA
ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

San Jerónimo, 26 de setiembre de 2024.

CARTA N° 393-2024-UNAJMA-FCE-EPAE/Dir

Señor (a):
Nélida Gutiérrez Quispe

Ciudad. -

Asunto : Autorización para realizar trabajo de investigación

Ref. : CARTA N°016-2024-JLEP-UNAJMA

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente, y en atención al documento en referencia, la dirección a mi cargo autoriza la aplicación de instrumento (cuestionario) del trabajo de investigación titulado: "Habito de Estudios y Estrés Académico en Estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Nacional José María Arguedas, Apurímac 2024", considerando el grupo experimental a todos los estudiantes de la EPAE.

Es cuanto pongo de su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,


UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
Dr. Joaquín Machaca Rojas
DIRECTOR

*Recibido
04/10/2024*
[Firma]
JMR/D-EPAE
YACHI/Téc. Advo. III
C.c.-Arch.

ISO

9001:2015




ISO

21001:2018

Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud


 Página 1 of 192 - Portada Identificador de la entrega trn:oid::3117-448126061

1744327383_TESIS_NELIDA GUTIERREZ QUISPE---- (1).docx

 2025
 2025
 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega trn:oid::3117-448126061	187 Páginas 38.239 Palabras 140.689 Caracteres
Fecha de entrega 11 abr 2025, 12:07 p.m. GMT-5	
Fecha de descarga 14 abr 2025, 8:26 a.m. GMT-5	
Nombre de archivo 1744327383_TESIS_NELIDA GUTIERREZ QUISPE---- (1).docx	
Tamaño de archivo 4.7 MB	

 Página 1 of 192 - Portada Identificador de la entrega trn:oid::3117-448126061




19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 16%  Internet sources
- 6%  Publications
- 15%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 16% Internet sources
- 6% Publications
- 15% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	hdl.handle.net	5%
2	Internet	repositorio.unajma.edu.pe	5%
3	Submitted works	Universidad Continental on 2019-05-20	2%
4	Submitted works	unajma on 2024-01-04	1%
5	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
6	Submitted works	unajma on 2023-05-01	1%
7	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-18	1%
8	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
9	Publication	Sandra Patricia Martínez Mejía. "Hábitos de estudio en los estudiantes de la Facul..."	<1%
10	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2018-02-02	<1%
11	Submitted works	Universidad Internacional de la Rioja on 2023-05-28	<1%

12	Publication	Barrenechea Caso, Magaly Evelyn. "Relacion y/o influencia entre el modelo educa...	<1%
13	Submitted works	Universidad Peruana Los Andes on 2019-12-11	<1%
14	Publication	Mercado Rivera, Patricia. "Poverty in Students in Higher Education Institutions in ...	<1%
15	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2017-02-20	<1%
16	Submitted works	Universidad Catolica de Trujillo on 2019-08-26	<1%
17	Internet	repositorio.umch.edu.pe	<1%
18	Publication	Jacinto Rosillo, David. "Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento ac...	<1%
19	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-14	<1%
20	Internet	core.ac.uk	<1%
21	Publication	Gregorio Ernesto Tomás Quispe, Orlando Mamani Rodríguez. "Clima organizacion...	<1%
22	Submitted works	Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-06-24	<1%
23	Submitted works	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-03-30	<1%
24	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
25	Publication	Alvarez Meza, Ingrid Gisela. "Taller de mapeo de procesos como estrategia didáct...	<1%

26

Publication

Tovar Gaspar, Thais Milagros. "La herramienta canva como estrategia y su relación..." <1%

27

Submitted works

Universidad Tecnologica de los Andes on 2024-09-09 <1%

28

Publication

Heraira Ortiz, Alix María. "Hábitos de estudio y Rendimiento Académico en estudiantes..." <1%

29

Publication

Huamán Cobos, Juan Fernando. "La relación de los hábitos y técnicas de estudio con el rendimiento académico..." <1%

30

Submitted works

Universidad Wiener on 2021-10-23 <1%