Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Letras y Ciencias Humanas
Escuela Profesional de Bibliotecología y Ciencias de la Información

Estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de los últimos ciclos en una escuela de psicología de una universidad privada de Perú

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bibliotecología y Ciencias de la Información

AUTOR

Lesly Judy JARA HUAMÁN

ASESOR

Dra. Elizabeth HUISA VERIA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Jara, L. (2023). *Estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de los últimos ciclos en una escuela de psicología de una universidad privada de Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Escuela Profesional de Bibliotecología y Ciencias de la Información]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Lesly Judy Jara Huamán
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	43230473
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-0133-933X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Elizabeth Huisa Veria
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09779795
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-2322-6868
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Rosalía Quiroz Papa de García
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08479121
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Selene Violeta Castillo Rojas
Tipo de documento	Pasaporte
Número de documento de identidad	MX / G22288437
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Néstor Holmes Ramírez
Tipo de documento	Pasaporte
Número de documento de identidad	MX / AQ332543
Datos de investigación	
Línea de investigación	E.2.3.1. La bibliotecología y las ciencias y tecnologías de la información
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.

Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: La Molina Latitud: -12.0789 Longitud: -76.9169
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022-2023
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la Información https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.08.00 Bibliotecología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.08.00

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

ESCUELA PROFESIONAL DE BIBLIOTECOLOGÍA Y CIENCIAS DE LA INFORMACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los veintitrés días del mes de mayo del dos mil veintitrés, a las dieciséis horas, en acto público se conecta vía remota el Jurado de sustentación integrado por los siguientes profesores del Departamento Académico de Bibliotecología y Ciencias de la Información de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos:

Rosalía Quiroz Papa	Presidente
Elizabeth Huisa Veria	Asesor
Selene Castillo Rojas	Informante (Experto externo, UNAM, México)
Néstor Holmes Ramirez	Informante (Experto externo, Universidad Montemorelos, México)

Con el fin de recibir la sustentación de Tesis**:** ***ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD BIBLIOTECARIA EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS CICLOS EN UNA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PERÚ*** presentada por la bachiller **Lesly Judy Jara Huamán.**

Concluida la sustentación, el jurado procedió a la calificación con el siguiente resultado:

Aprobado con mención honrosa

Números (16) Letras (Dieciséis)

Luego del proceso de sustentación y la calificación correspondiente, se le comunicó al graduando el resultado obtenido y el Jurado recomienda a la Facultad que se le otorgue el título profesional de **Licenciada** en Bibliotecología y Ciencias de la Información.

Siendo las diecisiete horas, se concluyó el acto por lo cual, los miembros del jurado dan fe de lo actuado firmando la presente Acta.

Dra. Rosalía Quiroz Papa
Presidente (Principal)

Dra. Elizabeth Huisa Veria
Asesor (Asociado)

Dra. Selene Violeta Castillo Rojas
Informante (Experta externa)

Mtro. Néstor Holmes Ramírez
Informante (Experto externo)

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

Escuela Profesional de Bibliotecología y Ciencias de la Información

INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

- Directora: Dra. Elizabeth Huisa Veria
- Operadora del programa informático de similitudes: Dra. Elizabeth Huisa Veria

1. Documento evaluado:

   ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD BIBLIOTECARIA EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS CICLOS EN UNA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PERÚ

   (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Bibliotecología y Ciencias de la Información)
2. Autor del documento: Lesly Judy Jara Huamán
3. Fecha de recepción de documento: 02/05/2023
4. Fecha de aplicación del programa informático de similitudes: 02/05/2023
5. Software utilizado: Turnitin
6. Configuración del programa detector de similitudes
   - Excluye textos entrecomillados
   - Excluye bibliografía
   - Excluye cadenas menores a 40 palabras
   - Otro criterio (especificar)
7. Porcentaje de similitudes según programa detector de similitudes: 7 %.
8. Fuentes originales de las similitudes encontradas: 8% (Se adjunta PDF)
9. Observaciones: Sin observación.
10. Calificación de originalidad
    - Documento cumple criterios de originalidad.

Fecha del informe: 03/05/2023

UNMSM
Firmado digitalmente por HUISA VERIA Elizabeth FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 24.05.2023 09:07:28 -05:00

Dra. Elizabeth Huisa Veria
Directora de la E.P. de Bibliotecología y CC.I.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN 6
ABSTRACT 7
INTRODUCCIÓN 8
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 11
1.1. Descripción del problema de investigación 11
1.2. Definición del problema 15
1.3. Objetivos 15
1.4. Justificación e importancia de la investigación 16
1.5. Limitaciones del estudio 18
CAPÍTULO II 19
REVISIÓN DE LITERATURA 19
2.1. Antecedentes del estudio 19
2.2. Bases teóricas, marco teórico 26
2.2.1. Definición conceptual del estrés 26
2.2.2 Tipos de estrés 26
2.2.3. Teorías 27
2.2.4. Etapas del estrés 29
2.2.5. Definición conceptual del estrés académico 30
2.2.6. Dimensiones del estrés académico 31
2.2.7. Definición conceptual de ansiedad 34
2.2.8. Definición conceptual de la ansiedad bibliotecaria 36
2.2.9. Causas de la ansiedad bibliotecaria 39
2.2.10. Síntomas de la ansiedad bibliotecaria 41
2.2.11. Consecuencias de la ansiedad bibliotecaria 42
2.2.12. Dimensiones de la ansiedad bibliotecaria 42
2.3. Definición de términos básicos 48
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES 50
3.1. Hipótesis 50
3.2. Variables 50
3.3. Operacionalización de variables 51
CAPÍTULO IV MATERIALES Y MÉTODOS 54
4.1. Área de estudio 54
4.2. Diseño de investigación 54

4.3. Población y muestra 55
4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos 57
4.4.1. Escala del estrés académico Sisco SV-21 57
4.4.2. Escala de ansiedad bibliotecaria 60
4.5. Análisis estadístico 62
CAPÍTULO V RESULTADOS 65
5.1 Análisis del nivel de variables 65
5.1.1. Análisis del nivel de la variable estrés académico 65
5.1.2. Análisis de nivel de la variable ansiedad bibliotecaria 69
5.2 Prueba de hipótesis 75
VI. CONCLUSIONES 84
RECOMENDACIONES 86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 87
ANEXOS 95

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A: Matriz de consistencia 96
ANEXO B: Inventario sisco SV 21 99
ANEXO C: Escala de ansiedad bibliotecaria 101
ANEXO D: Consentimiento informado 103
ANEXO E: Matriz de datos… ..... .104

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Matriz de Operacionalización de la variable Estrés Académico* 52

Tabla 2 *Matriz de operacionalización de la variable ansiedad bibliotecaria* ..... .53

Tabla 3 *Caracterización de la población de estudio* 56

Tabla 4 *Confiabilidad del Instrumento Sisco SV-21* 59

Tabla 5 *Confiabilidad del instrumento escala de ansiedad bibliotecaria* 61

Tabla 6 *Escalas del Rho de Spearman* 63

Tabla 7 *Confiabilidad de los instrumentos realizados en la prueba piloto* 64

Tabla 8 *Análisis de nivel de la dimensión estresores académicos* 65

Tabla 9 *Análisis de nivel de la dimensión síntomas* 66

Tabla 10 *Análisis de nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento* 67

Tabla 11 *Análisis de nivel de la dimensión barreras con el personal de bibliotecaria* …69

Tabla 12 *Análisis de nivel de las barreras emocionales de los estudiantes* 70

Tabla 13 *Análisis de nivel de las barreras tecnológicas de los estudiantes* 71

Tabla 14 *Análisis de nivel de las barreras de conocimiento de la biblioteca de los estudiantes* 72

Tabla 15 *Análisis de nivel de las barreras de recursos de los estudiantes* 74

Tabla 16 *Prueba de normalidad de la distribución de las variables y sus dimensiones* ... 76

Tabla 17 *Correlación Rho Spearman entre el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria* ……77

Tabla 18 *Correlación Rho Spearman entre los estresores del estrés y la ansiedad bibliotecaria* 78

Tabla 19 *Correlación Rho Spearman entre los síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria* 80

Tabla 20 *Correlación Rho Spearman entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria* 81

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 *Diagrama del diseño correlacional*..... 55
Figura 2 *Ficha técnica de la escala del estrés académico SISCO SV-21*.....58
Figura 3 *Ficha técnica de la escala de ansiedad bibliotecaria*..... 60

RESUMEN

El objetivo central de este estudio es establecer si existe una correlación entre el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en una universidad privada de La Molina, Perú. Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo probabilístico y estuvo constituida por 166 estudiantes de la escuela de psicología en la modalidad de pregrado, quienes cursaban el VIII, IX y X ciclo. Este estudio obedece al enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo, correlacional-transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Sisco-SV 21 y la Escala de Ansiedad Bibliotecaria.

Para realizar el análisis estadístico se empleó el coeficiente Rho de Spearman. En los resultados se encontró que sí existe correlación fuerte y directamente proporcional entre las variables estrés académico y ansiedad bibliotecaria (r= -,733), asimismo en las dimensiones de agentes estresores y ansiedad bibliotecaria (r= -,563); síntomas y ansiedad bibliotecaria (r= -,539), y estrategias de afrontamiento ante el estrés y ansiedad bibliotecaria (r=,580). Finalmente, los resultados en cuanto al nivel de la variable estrés académico muestran que el nivel severo domina entre sus tres dimensiones, presentándose los agentes estresores en un 44.6%, igualmente los niveles de síntomas con un 41% y estrategias de afrontamiento con un 44%.

Palabras claves: Estrés académico, ansiedad bibliotecaria, educación universitaria.
Línea de investigación: La bibliotecología y las ciencias y tecnologías de la información.

ABSTRACT

The central objective of this study is to establish whether there is a correlation between academic stress and library anxiety at a private university in La Molina, Peru. For the selection of the sample, probabilistic sampling was used and it consisted of 166 students from the psychology school in the undergraduate modality, who were in the VIII, IX and X cycle. This study obeys the quantitative, non-experimental, descriptive, correlational-transversal approach. The instruments used were the Sisco-SV 21 Inventory and the Library Anxiety Scale. To carry out the statistical analysis, Spearman's Rho coefficient was used. In the results, it was found that there is a strong and directly proportional correlation between the variables academic stress and library anxiety (r= -.733), also in the dimensions of stressors and library anxiety (r= -.563); symptoms and library anxiety (r= -.539), and coping strategies for stress and library anxiety (r=.580). Finally, the results regarding the level of the academic stress variable show that the severe level dominates among its three dimensions, presenting stressors in 44.6%, likewise symptom levels with 41% and coping strategies with 44%.

Keywords: Academic stress, library anxiety, university education.

INTRODUCCIÓN

El contexto universitario es una etapa en la que los estudiantes pueden experimentar desafíos, ya que se enfrentan a situaciones nuevas que desconocen, donde se amplían las relaciones interpersonales y el aprendizaje se vuelve complejo, lo que los prepara para asumir nuevas responsabilidades a emprender en un ambiente que exige condiciones cada vez más estrictas en el ámbito educativo, para ello un académico debe ser competitivo, proactivo y realizar actividades bajo presión. En última instancia, los estudiantes se gradúan como ciudadanos calificados capaces de contribuir significativamente a la sociedad como profesionales (Vera, 2021).

Los estudios avalan que las exigencias académicas que se prologan en el tiempo generan mayor estrés, y si estos niveles son elevados son perjudiciales para el bienestar psicológico y físico del estudiante, provocando ansiedad (Pacheco, 2017). Aunado a ello, la situación actual producida por el regreso a clases de manera progresiva después del aislamiento social provocado por la pandemia del covid 19, genera mayor preocupación en la comunidad universitaria por cómo muchos estudiantes sobrellevan los obstáculos a nivel psicológico y social.

Esta investigación busca indagar la relación existente entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios de los últimos ciclos en una universidad privada ubicada en La Molina, Perú.

El estudio está estructurado en seis capítulos. En el primero se aborda la problemática de la investigación, su importancia a nivel académico, los objetivos, justificación e importancia, así como sus limitaciones.

El segundo capítulo presenta el “marco teórico”, donde se efectuó revisión de precedentes nacionales e internacionales e implicó una exploración de los fundamentos teóricos del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria, así como la definición de términos relevantes.

En el tercer capítulo se plantean las hipótesis y operacionalización de las dos variables. El cuarto capítulo desarrolla la metodología, en donde se describen los instrumentos que se utilizaron y las técnicas de recolección de datos, también se describe a la población y muestra a evaluar. Finalmente, el quinto capítulo desarrolla los hallazgos encontrados en la investigación a partir de la prueba estadística, se emplea la discusión para comparar los resultados con otros estudios similares. En el último capítulo se presentan conclusiones y recomendaciones relacionadas a la investigación.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema de investigación

Durante los años formativos, el estudiante universitario se encuentra en un ambiente desafiante en el que debe progresar continuamente en sus materias. Dentro de este campo, los académicos empiezan a sentir la presión en el desarrollo de la formación profesional. Ante esto, pueden sentirse vulnerables, cuando no logran alcanzar sus metas o se perciben como incapaces de comprender ciertas áreas del conocimiento, las dificultades que enfrentan los estudiantes pueden afectar no solo su rendimiento académico sino también su bienestar emocional. (Huisa, Marquina-Luján, Gómez, & Castillo (2023).

Asimismo, los estudiantes acuden a la biblioteca por necesidades académicas, de consejería y/o de consolidación de conocimientos. Los asistentes constituyen la razón de ser del sistema bibliotecario para abordar problemas de información o consulta. Ante esta situación, es imperativo brindar los recursos más adecuados relacionados con la infraestructura o el material bibliográfico buscado (Ramírez, 2015); sin embargo, algunos factores pocas veces son abordados en la comunidad científica, como el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria.

En el ámbito mundial, la Organización Mundial de la Salud (2022) ha establecido en su informe mundial sobre cómo la salud afectiva se vio afectada desde que fue declarada la emergencia sanitaria a nivel global en 2020 por el brote de coronavirus, y cómo ha repercutido en el sector productivo, económico, educativo y social. Debido a esta crisis, es que los niveles de preocupación y ansiedad son cada vez mayores debido a la incertidumbre de padecer de este virus altamente contagioso y letal. Se estimó que en

el primer año de pandemia los problemas relacionados a la ansiedad aumento en un 25% de la población mundial.

A nivel internacional, específicamente en Estados Unidos, un estudio realizado en el 2020 evidenció que el 45% de los estudiantes universitarios padecen de estrés superior al promedio, mientras que el 33% se encuentran en un nivel de estrés promedio; y, el 12,7% presentaron estrés avanzado. Los estudiantes reportados sin estrés o menos del promedio se presentaron en un nivel de 9% (Bouchrika, 2020).

Silva-Ramos, Lopéz y Meza (2020) en México sostuvieron que, en un total de 255 alumnos de nivel superior, se logró identificar un nivel de estrés moderado en un 86.3% encontrando relación de estrés en ambos géneros, seguido de un nivel avanzado en 11.4%; y, un nivel leve con 2.4%, relacionado con el estrés causado por su carrera profesional.

De manera general, para Reddy, Menon y Thattil (2018) el estrés está presente debido a las diversas expectativas internas y externas puestas sobre las responsabilidades académicas. Los jóvenes universitarios están envueltos en situaciones de estrés académico a medida que ocurren transiciones a nivel individual y social, asociados también a cómo van progresando en la realización de sus asignaturas.

Desde otra realidad mundial, de acuerdo con las estadísticas publicadas por la Oficina Nacional de Registros Criminales de la India, cada hora hay un estudiante que se suicida (Saha, 2022). La oficina registró un 1,8 % de estudiantes que se suicidaron por reprobar los exámenes y un aumento del 80% en las tasas de suicidio durante el período de un año. Depresión, ansiedad, problemas de conducta, irritabilidad, etc. son algunos de los muchos síntomas reportados en estudiantes con alto estrés académico

Ahora bien, con respecto a la ansiedad bibliotecaria (AB) empezó a ser enfocado y tratado por Mellon (1986) citado por Ramírez (2015) quien presentó resultados de una

investigación de enfoque interpretativo, llevada a cabo sobre 6000 estudiantes a lo largo de dos años en una universidad del sur de Estados Unidos, donde se utilizó la entrevista para conocer las reacciones de los estudiantes al interactuar por vez primera en una biblioteca universitaria. Durante la evaluación se encontró que la mayoría de los estudiantes relataron su experiencia inicial de investigación de manera similar con confusión y miedo. En particular, expresaron su descontento por cuatro razones: amplitud de la biblioteca, no saber dónde están ubicados los libros y/o material de consulta, cómo comenzar una investigación y qué hacer para poder solicitar el libro de interés. Los elementos citados conllevaron a determinar que uno de los factores de incidencia presentes en el estrés académico, refería a un fenómeno denominado "*library anxiety*", debido a la presión que tienen los alumnos al momento de hacer sus búsquedas bibliográficas, cuyo término en español es conocido como ansiedad bibliotecaria.

Nieves-Whitmore (2021) analiza que otra de las causas de la ansiedad bibliotecaria (sentimientos de incomodidad y estrés en el entorno de una biblioteca), es debido a que los universitarios no sienten que los espacios son acordes a sus demandas para organizar una reunión grupal con fines académicos.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (2017) atribuyó que uno de los estímulos psicosociales que originan el estrés en estudiantes es el provocado por los estudios y su carga académica. Los resultados indicaron que en la Capital de Lima Metropolitana el 17,8%. sufre de estrés, en la región de la Selva 30,6%, en el caso de la Sierra un 43,3%, y, en la región Costa 23,8%. Este tema toma cada vez relevancia debido que se reportan un mayor número de casos con impacto en la salud emocional de los estudiantes. En el estudio presentado por Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) se aplicó el cuestionario de Sisco de estrés académico en seis universidades peruanas, y se concluyó que el estrés

académico y la ansiedad se presentaba en el 83% de su población, cifras que son preocupantes por la infinidad de casos.

En síntesis, y de acuerdo con los hechos citados, se realizará un estudio en una universidad privada de La Molina, Perú; donde se imparte formación académica en su modalidad de pregrado. Cabe resaltar que la casa de estudios, hace algunos años atrás, no contaba con personal de biblioteca idóneo, pues personal que no pertenecía a la carrera de bibliotecología estaba a cargo de su gestión, ocasionando poca demanda de usuarios; por lo cual, desde el año 2018, la universidad decidió contratar profesionales de la información, quienes, después de hacer una evaluación de la biblioteca, empezaron a darse cuenta, en el transcurso de los meses, mediante el servicio de orientación al estudiante, que la comunidad estudiantil venía presentando síntomas de estrés académico y ansiedad bibliotecaria. Tanto en la escuela de Psicología como en las distintas carreras, se observó que las estudiantes no conocían todos los recursos que ofrecía. Por lo cual se empezó a impartir cursos de capacitación con el fin de que generen mejores búsquedas que apoyen a sus trabajos académicos. Poco a poco, la comunidad universitaria acudía al Centro de Información a realizar sus proyectos de manera individual como grupal y había un mayor uso de los nuevos servicios que se les ofrecía, con el inicio de la pandemia Covid 19, el gobierno peruano tuvo que suspender actividades sociales, económicas y en el ámbito educativo la enseñanza tuvo que impartirse de manera virtual en el primer año, luego de manera semipresencial; es así como los servicios de la biblioteca tuvieron que acomodarse a las nuevas necesidades de información, empleándose nuevos servicios virtuales. Por ello, es importante conocer cómo este tipo de educación hibrida ha impactado a nivel psicológico en estudiantes, detallando cómo se relacionan los niveles de estrés y ansiedad bibliotecaria.

1.2. Definición del problema

- **Problema general**

¿Cuál es la relación existente entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?

- **Problemas específicos**

a. ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión estresores del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?
b. ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión síntomas del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?
c. ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?

1.3. Objetivos

- **Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina en 2022.

- **Objetivos específicos**

a. Establecer la relación que existe entre la dimensión de los estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina en 2022.
b. Establecer la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina en 2022.
c. Establecer la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina en 2022.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

En cuanto a la **justificación teórica**, la investigación pretende explicar con mayor profundidad la situación del estrés académico y ansiedad bibliotecaria en las estudiantes de una universidad privada de La Molina, y cómo afecta a la salud emocional de las estudiantes de la carrera de Psicología, como indica el estudio realizado por Suclupe, Limaymanta, Ramírez y Guillén (2021) sobre cuanta documentación existe sobre ansiedad bibliotecaria, se concluyó que hay escaza investigación en Latinoamérica, por ello se busca generar mayores estudios sobre este tema en la literatura bibliotecológica. En cuanto a las variables de estrés académico y ansiedad bibliotecaria, la presente investigación será la primera en tratarlas.

También se cuenta con la **justificación práctica**, donde se ha identificado que estudiantes de la universidad privada de La Molina presentan estrés académico y ansiedad bibliotecaria, más no su relación; por lo que, el hallazgo de los resultados servirá a autoridades de la universidad, así como a los bibliotecólogos para tomar decisiones y establecer mejoras en las facilidades del servicio y tener en cuenta que los problemas de

tipo psicológico pueden llegar a alterar la salud mental de los estudiantes, y cómo podrían estar inherentes en el rendimiento académico.

En cuanto a la **importancia,** se buscó demostrar que el estrés académico tiene implicancias en la salud emocional.

Este estudio contribuirá a conocer el nivel de estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios, además será un primer aporte para relacionar estos dos fenómenos psicofisiológicos, debido a que sería la primera investigación que desarrolle las dos variables.

Por tal motivo, en estos últimos dos años el Centro de Información viene ofreciendo sus servicios de manera virtual mediante el uso del chat en línea, permitiendo la comunicación con sus usuarios, de esta manera se les brinda asesoría para elaborar sus trabajos de investigación, también ofreciendo capacitaciones sobre los recursos académicos que ofrece la biblioteca virtual vía videoconferencia, en donde las estudiantes pueden conocer sobre cómo acceder y hacer búsquedas bibliográficas. Si bien este estudio fue realizado cuando se impartió la educación semipresencial, el Consejo Universitario estableció que las capacitaciones o talleres que brindaría la casa de estudios se mantendrían de manera virtual para evitar posibles contagios ante el virus del Covid. Por tal razón, a través de la determinación de la relación entre el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria, este estudio permitirá generar un mejor vínculo entre el personal de biblioteca y sus estudiantes, al conocer las opiniones de estos últimos y de esa manera, lograr que los niveles de ansiedad que se originan al hacer uso de la biblioteca, así como el estrés en la comunidad académica disminuyan.

Por ende, mediante el análisis y resultado del estudio, se informará a las autoridades de la universidad y a la dirección del Centro de Información para generar nuevas estrategias de apoyo académico y emocional a sus estudiantes.

1.5. Limitaciones del estudio

Existen algunas limitaciones, entre ellas se encuentran las fuentes bibliográficas, al realizar la revisión de antecedentes no se encontró, hasta el momento en que se elaboró la presente investigación, estudios previos que relacionen las variables de estrés académico y ansiedad bibliotecaria, por lo cual al redactar la discusión de resultados se tendrá en cuenta aquellas investigaciones que guarden semejanza con las variables estrés académico y ansiedad.

Sin embargo, para la primera dimensión si existen múltiples estudios a nivel nacional como internacional, con respecto a la segunda variable la mayoría de los estudios se han realizado en países de habla inglesa, existiendo solo 4 estudios en idioma español.

Otra de las limitaciones fue la recolección de los datos, ya que el tiempo disponible fue corto y se alineó con el calendario académico. Además, se realizó mediante cuestionario virtual, porque la universidad todavía se encontraba impartiendo sus cursos de manera semipresencial.

Para concluir, otra limitación del estudio es que los resultados no pueden generalizarse para otros estudios de centros universitarios, sino solamente a los objetivos del presente estudio.

CAPÍTULO II
REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

En el ámbito internacional, la investigación de Terrazas, Velázquez y Testón (2022) denominado *El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior,* identificó que después de que se anunciara el confinamiento por la pandemia en 2020, las instituciones educativas implementaron estrategias para mantener la continuidad académica a través de medios virtuales. Pero la interrupción de las clases presenciales conllevó a que los estudiantes tengan impactos significativos en su salud mental-corporal, como el estrés, la ansiedad y la depresión, debido a que en un primer momento les fue difícil conectarse con este nuevo estilo de enseñanza. En la investigación se elaboró un estudio, empleando el método de cuadrados parciales, tomando una muestra por conveniencia de 280 estudiantes. Los resultados señalaron que se acrecentó el ausentismo estudiantil y el temor de contagiarse de COVID, lo cual no permitía que la mayoría de los estudiantes se sintieran preparados para lograr un buen desempeño académico

En los estudios de investigación sobre Ansiedad Bibliotecaria (AB), a nivel internacional, se detallan a los autores Akbar, Chaudhry y Shahzad (2021) en su artículo titulado *Measuring the effects of library anxiety & different forms on academic performance of university students,* realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar diferentes niveles de ansiedad y sus efectos en el rendimiento de los estudiantes universitarios del sector público y privado de Pakistán. En esta encuesta se incluyeron 416 estudiantes de diversas universidades públicas y privadas de Lahore, Pakistán. Se utilizó el método de encuesta, detallado en los objetivos establecidos del estudio, los datos se recopilaron mediante el uso de un cuestionario. Los hallazgos mostraron que la

media de la ansiedad en el uso de la biblioteca se mantuvo al máximo, por lo que ocupa el puesto 1. La media de la ansiedad cuando se elabora exposiciones ocupó el puesto 2 y la ansiedad ante un examen ocupó el puesto 3. Se concluyó que los hallazgos de esta investigación son, de hecho, de gran valor para que las autoridades formulen propuestas para reducir la ansiedad y que los estudiantes puedan tener un buen desempeño académico.

Suclupe, et al. (2021) en su artículo titulado *Producción científica sobre ansiedad bibliotecaria: un análisis bibliométrico y cienciométrico desde Scopus,* efectuaron un análisis de 118 publicaciones realizadas sobre el tema de ansiedad bibliotecaria registradas en la base de datos Scopus, entre 1989 y 2018. Analizaron el tema en relación con la producción, colaboración e impacto que han tenido a través de los años, con el objetivo de realizar un análisis bibliométrico, que se menciona desde los años ochenta, pero que carecía de un estudio métrico hasta el momento. Se determinó que el número de publicaciones creadas a través de los años ha ido avanzando de manera progresiva, pero la colaboración entre instituciones y autores ha sido baja. La mayor cita de artículos provenía de la revista *Library Review* y los autores con mayor impacto en sus citas fueron Onwuegbuzie y Jiao. Se concluye la importancia de seguir generando más investigación sobre este tema, ya que la AB es un tema de relevancia a estudiar, pues afecta emocionalmente a muchos estudiantes de manera silenciosa, puesto que hay un desconocimiento del tema que conlleva a que el universitario se sienta incomprendido al detallar cómo se siente y no sabe cómo actuar al sentir la presión de los estudios.

De igual manera, Farrera, Romero y Narcia (2020) publicaron un artículo titulado *El estrés y la ansiedad en el rendimiento académico de jóvenes universitarios*, cuyo objetivo general fue reconocer la ansiedad y el estrés académico en la comunidad estudiantil de nivel superior de Psicología Clínica que cursaba los seis primeros ciclos de

la carrera, en la localidad de Chiapas, México. El estudio fue descriptivo-correlacional. En dicha evaluación, participaron 45 estudiantes, cuyas edades eran de 18 a 27 años. Se realizó la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el de Vulnerabilidad al estrés. Al correlacionarse los resultados de los inventarios, detallaron que el 58% de la población presentaba estrés y ansiedad, los estudiantes se sentían más propensos al estrés en un rango a nivel medio y su frecuencia de ansiedad era también moderada. Existiendo niveles de ansiedad y vulnerabilidad al estrés ubicados en un rango medio y alto.

En el artículo presentado por Barraza, et al. (2019) denominado *El estrés académico en alumnos de odontología*, señalaron que el exceso de trabajos y prácticas académicas realizadas de manera conjunta con otras variables como la vida en pareja, las prácticas deportivas o los malos hábitos pueden llegar a agotar a un estudiante de odontología, por lo cual se verá afectado en su nivel académico. Por consiguiente, el estudio tuvo como objetivo el describir si el estrés que lo causa está asociado con la edad, género, ciclo que cursa y hábitos de alimentación. El método que se estableció fue un estudio correlacional, no experimental, transversal, y se empleó el Inventario SISCO del año 2007 en la Universidad de Monterrey a 93 estudiantes. Se detallaron como agentes estresores más comunes en sus resultados: “Sobrecarga de tareas”, “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” y “Tiempo limitado para hacer el trabajo”. Se concluyó que la institución educativa debe crear mejoras continuas, para que los estudiantes puedan mantener un equilibrio con sus estudios y su entorno.

Para Biglu, Ghavami y Dadashpour (2016) en su estudio denominado *Big five personality factors and library anxiety*, determinaron que la ansiedad bibliotecaria es una sensación desagradable que se experimenta en una biblioteca; tiene efectos conductuales, psicológicos, emocionales y cognitivos, que pueden ser perjudiciales para la carrera

académica de los estudiantes. El propósito del estudio fue investigar la relación entre la ansiedad bibliotecaria y los rasgos de personalidad en sus dimensiones (neurosis, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y escrupulosidad) utilizando un enfoque multivariado entre universitarios de la Facultad de Ciencias Médicas de la universidad de Ardabil, de los cuales se seleccionó aleatoriamente una muestra de 580 estudiantes. Se revisaron los métodos de evaluación mediante la forma abreviada del Inventario NEO y el cuestionario de Ansiedad Bibliotecaria de Bostick para la recopilación de la data. Se concluyó que la AB aumenta a medida que avanzan los semestres, las razones pueden ser tareas que se vuelven más rigurosas, necesidad de estudiar fuentes en inglés y realizar búsquedas complejas, especialmente, en recursos electrónicos y, probablemente, un sentido de perfeccionismo que existe entre los estudiantes.

En la investigación titulada *Ansiedad bibliotecaria en alumnos universitarios,* cuyo autor es Ramírez (2015) trató de determinar el grado de AB entre los académicos de una universidad privada en el noreste de México, según su grado de instrucción, edad y género. La herramienta que se estableció para el estudio fue la Escala Multivariable de Ansiedad Bibliotecaria de Van Kampen para recopilar datos y tuvo un enfoque cuantitativo. La encuesta fue respondida entre la comunidad académica de pregrado y posgrado, teniendo una muestra de 391 académicos. Se detalló en los resultados que el nivel general de AB entre los universitarios a los que se realizó el estudio fue bajo, siendo los de posgrado los que menos presentaron AB. Los tres aspectos que más resaltaron son la facilidad para utilizar la tecnología y acceder en línea; la atención bibliotecaria e investigación y servicios bibliotecarios. Finalmente, se encontró que la intensidad de ansiedad de los estudiantes menores de 25 fue mayor frente a los estudiantes de mayor edad.

En el artículo de Ticona, Paucar, & Llerena (2010) denominado *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería,* se tuvo como finalidad determinar la relación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento. Para ello, se realizó un estudio transversal con un diseño correlacional. La muestra estaba formada por 234 alumnos de los cuatro primeros años de estudio, seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. Se recogió información, utilizando un cuestionario y empleando la escala de estrés de Holmes y Rae y el cuestionario COPE de estimación del afrontamiento como técnicas, y estrategias centradas en problemas, emociones y percepciones. En conclusión, se obtuvo lo siguiente: 1) la mayoría de la población de estudio eran mujeres, entre 19-20 años, los estudiantes de primer año presentaban mayores niveles de estrés, además, la mayoría de los alumnos estaban matriculados en cursos regulares; 2) los niveles de estrés eran severos (29,91 %), 3) "planificación" y "afrontamiento positivo" fueron los más utilizados por los alumnos orientados a los problemas, "reinterpretación/crecimiento positivo" y "negación" por los orientados a las emociones, y "retraimiento mental" y "concentración emocional/dejarse llevar" por los orientados a la percepción.

En el ámbito nacional, se han identificado diferentes estudios sobre estrés académico, mencionándose a continuación los más pertinentes.

Asenjo, Linares, y Díaz (2021) en su artículo *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19,* señalan que el estrés está aumentando, debido a la transición del aprendizaje presencial al virtual, lo que reduce la motivación y aumenta la ansiedad entre los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú. Se utilizó el cuestionario validado al contexto peruano SISCO SV, elaborado por Alania et al. (2020) y los resultados fueron que los 122 estudiantes del primer al décimo ciclo pertenecientes a ambos sexos de la Facultad de Enfermería se

encontraban en un nivel severo de estrés académico en sus tres dimensiones: agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

En la investigación de Estrada, Mamani R., Gallegos, Mamani U. y Zuloaga (2021) titulada *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*, se hace mención a que la pandemia ha ocasionado en la sociedad diferentes respuestas, sobre todo, en la población adulta, desestabilizando sus emociones, sintiéndose abrumados, ya que su estilo de vida ha variado. El objetivo fue evidenciar los niveles de estrés académico en la educación no presencial. El estudio se efectuó en una universidad pública peruana de la escuela de educación, también fue evaluado mediante cuestionario en 172 estudiantes universitarios del primer al quinto ciclo, utilizando una muestra no probabilística. El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés Académico de Barraza Sisco (2007). Se concluyó que existía un nivel alto de estrés en el género femenino con mayor prevalencia en el primer y quinto ciclo, y también se concluyó que es importante planificar propuestas para lograr un diagnóstico temprano de problemas asociados a salud mental en los universitarios.

Olivas, Morales y Solano (2021) desarrollaron el articulo cientifico acerca de las *Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos,* analizando los datos psicométricos de la herramienta SISCO SV-21 de Barraza (2018) en estudiantes de la Universidad de Lima. Asistieron 560 estudiantes universitarios públicos y privados, de 18 a 50 años, de ambos géneros. El ajuste con el modelo factorial de correlación triple se confirmó mediante análisis factorial confirmatorio. De manera similar, la confiabilidad se evaluó utilizando el coeficiente omega, para tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento. Por lo tanto, se encontró que el Inventario SISCO SV-21 recolecta evidencia de validez y confiabilidad.

Vera (2021) presenta su tesis *Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.* Realizó un estudio cuyo propósito fue determinar si el estilo de vida de los universitarios guardaba relación con el estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El enfoque fue de correlación transversal cuantitativa. Se utilizó el cuestionario SISCO SV 21 para estrés académico de Barraza (2018) y el cuestionario WHOQOL-BREF para ambas variables en 48 enfermeras en formación. Los datos se trabajaron en IBM SPSS 24 y se utilizó la prueba r de Pearson para determinar la correlación. Se halló que el 73 % de la población tiene una calidad de vida normal y el 67% tiene una carga de aprendizaje media. En cuanto a la relación de las variables investigadas, se encontró que el grado de estrés inferido en el aprendizaje es inversamente proporcional a la calidad de vida. Los efectos de los agentes que causan estrés y respuesta se asocian negativamente con la calidad de vida. Además, la buena salud física, el bienestar a nivel psicológico y en las relaciones sociales se correlacionaron de manera opuesta con el estrés académico.

En los estudios de investigación sobre ansiedad bibliotecaria en el ámbito nacional, se destaca la tesis de Hinostroza (2021) *Procrastinación académica y ansiedad bibliotecaria en alumnos de VI ciclo de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado del distrito de Surco, 2021*, cuya muestra estuvo comprendida por 47 participantes del instituto, los que completaron la escala de procrastinación académica (1998) y fue desarrollada por Deborah Ann Busko, adaptada en el caso peruano por Domínguez, et al.; para la medición de la segunda variable se aplicó la Escala de Ansiedad Bibliotecaria, adaptada al español por la misma autora, dicha herramienta fue desarrollada por Swigon (2011) en Polonia. Se utilizó el coeficiente de Spearman para

examinar las estadísticas de correlación, mostrando que la relación entre procrastinación y AB fue moderad y proporcional.

2.2. Bases teóricas, marco teórico

2.2.1. Definición conceptual del estrés

Para Selye (1975), citado por Gutiérrez y Ángeles (2012) pionero de estudio del estrés, señala que "proviene del griego *stringere*, significa provocar tensión; se conceptualizó como la respuesta no específica del organismo frente a cualquier demanda del exterior" (p.5).

Según Selye (1975) citado por Barrio, J., García, M., Ruiz, I. y Arce, A. (2006) "el estrés significa respuesta al estímulo o agente que produce esa reacción de estrés y se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés" (p. 38).

En síntesis, el estrés es inherente a cada individuo, es una reacción de alerta que requiere que un organismo se active, aumentando sus actividades fisiológicas, y cognitivas ante un acontecimiento, el cuerpo reacciona en forma de ataque o huida; además, tiene una función adaptativa, es decir, conforme se van generando mecanismos de acción para afrontar una situación, se generan el aprendizaje y la confianza para desempeñarse mejor en situaciones similares en el futuro.

2.2.2 Tipos de estrés

Según Selye (1975) citado por Córdova (2018) sostiene la presencia de dos formas en las cuales se expresa el estrés:

- ***Eutrés o estrés positivo*:** Es indispensable para que un individuo pueda sobrevivir, consiste en realizar labores con satisfacción; genera bienestar cuando los niveles de respuesta a las solicitudes son adecuadas y apropiadas, donde el sujeto es capaz de resolver las demandas del entorno.

Se deduce que una persona interactúa con su estresor en un estado de equilibrio y afirmación de sus capacidades. De esta manera, resuelve la situación de acuerdo a sus experiencias previas de manera positiva.

- ***Distrés o estrés negativo:*** Sucede cuando el estrés se desarrolla y supera la capacidad del cuerpo para resistir y adaptarse a los cambios, ocasionando desgaste físico y emocional.

El distrés ocurre en el momento que el sujeto empieza a sentir limitaciones en sus capacidades, deterioro de sus habilidades, debido a un mal manejo del estrés, ocasionando en el tiempo estados de ansiedad.

2.2.3. Teorías

De acuerdo con la manera de cómo se desencadena el estrés, se ha contextualizado en tres enfoques teóricos.

- **El estrés como estímulo**

Según Holmes y Rahe (1967) citado por Berrío y Mazo (2011) lo contextualizan cuando se perciben estímulos estresores externos del medio que nos rodea (delincuencia urbana, enfermedades familiares, clima laboral o familiar conflictivo) afectando al individuo, por lo cual es necesario que el sujeto se adapte a estos cambios. El agente estresor proviene del exterior y afecta a la conducta.

Se denota de esta teoría el enfoque psicosocial, ya que afecta desde un factor externo a un individuo. Otra característica por mencionar es que las personas pueden soportar hasta cierto tipo de situaciones con carga estresante, pero si el cuerpo sobrepasa esos límites en el tiempo, la energía generada para una acción se agota, produciendo malestar y cambios en el organismo. Es decir, el estímulo genera una reacción sistémica.

- **El estrés como respuesta**

Vera (2021) indica que es la reacción que experimenta un individuo ante un estímulo, el cual puede provenir de un evento externo o una situación interna, donde el organismo se manifiesta de manera física, conductual y psicológica ante una amenaza. La función principal la ocupa el cerebro, que debe emplear respuestas adecuadas para afrontar ciertas situaciones mediante decisiones, por lo cual empieza a generarse un desequilibrio emocional temporal donde es necesario adaptarse a la situación, para llegar a lograr el balance de la homeostasis (mantener equilibrados nuestros procesos y funciones internas).

- **El estrés como interacción**

Es cuando se relacionan entre sí los estímulos del entorno y el de respuesta del individuo. Es aquí donde se origina la causa del estrés (Lazarus y Folkman, 1986). Esto significa que el estrés puede tener una connotación diferente para cada individuo, en donde la persona se puede sentir bajo amenaza y busca una mediación psicológica a través de los recursos que maneja, para enfrentar al agente estresor.

Esta última teoría tiene un enfoque psicológico-cognitivo, se centra en cómo las valoraciones de una persona influyen en cómo una situación puede llegar a estresar o no. Además, la persona evalúa cómo resolver una situación ante lo que está sucediendo, siendo un proceso interno del individuo, que se genera a partir de un juicio positivo o negativo y de no saber afrontarlo, puede generar aspectos negativos que afectan al sistema humano.

2.2.4. Etapas del estrés

En los años cincuenta, Selye (1956) citado por Camargo (2004) investigó la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la cual denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

- *Fase de alarma:* Es cuando el hipotálamo reacciona ante un agente estresor y a su vez este estimula a las glándulas suprarrenales. En esta fase, las hormonas (adrenalina y nor-adrenalina) se activan para hacer frente a la situación de tensión, poniendo a las personas en modo alerta para que contribuyan a la defensa del individuo.
- *Fase de resistencia*: Si el estrés se mantiene, se empieza a liberar cortisol, que va a ayudar a seguir produciendo más energía. Por otro lado, el cuerpo trata de volver a su estado natural de manera gradual ante la secreción de las hormonas, pero como el estímulo agresor sigue presente, la reacción del cuerpo ante tal tensión provoca desgaste.
- *Fase de agotamiento:* Cuando el estrés permanece en el tiempo, se produce un colapso, ya que hay un desequilibrio sistémico, ocasionando síntomas en el organismo y si se prolonga progresivamente provoca ansiedad.

El estrés involucra al sistema nervioso, que actúa sobre cualquier tipo de reacción externa o interna, poniendo en marcha mecanismos de autoprotección, pero al mismo tiempo, requiriendo un esfuerzo del organismo. Internamente, los sistemas se apoyan entre sí (donde se activa el sistema nervioso simpático y deja en segundo plano otras funciones) produciendo mayor irrigación al cerebro y los músculos para lograr respuestas inmediatas y buscar una solución ante una demanda. Conforme las situaciones estresantes se generan, los procesos adaptativos se van generando, de haber una gran

carga de estrés acumulativo, no se logrará la adaptación, pues superará los límites del individuo. Pero si es una carga de estrés media, donde coexiste la organización y el esfuerzo, se generará el autoaprendizaje, logrando una compensación positiva, debido a que se aprende cómo lidiar con ciertas situaciones a lo largo de la vida.

2.2.5. Definición conceptual del estrés académico

Orlandini (2012) argumenta lo siguiente: "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en el período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (p. 132).

De igual forma, Caldera, Pulido y Martínez (2007) citado por Silva-Ramos et al. (2020) definieron el estrés académico como el estrés provocado por las exigencias del entorno educativo. Por lo cual, tanto los estudiantes como los profesores pueden enfrentarse a esta situación.

Según Barraza (2007) el estrés forma parte de un fenómeno adaptativo, sistémico, sucedido de manera secuencial. Primero, los estudiantes están sujetos a ciertos requisitos que, a su discernimiento, son considerados estresores. Estos factores estresantes luego provocan un desbalance sistémico (quiebre por estrés) que se expresa a través de síntomas físico-emocionales y conductuales que son indicativos del desequilibrio resultante, que obliga a los estudiantes por último a tomar decisiones para restablecer el equilibrio sistémico.

El estrés académico es esencialmente una condición mental. Cuando los estresores son advertidos como tales por el sujeto, debido a la evaluación cognitiva que realizan, esto significa que los alumnos pueden o no percibir la misma situación como un factor estresante (Barraza, 2006).

El estrés académico es un proceso mental, donde el estudiante atraviesa por diversas situaciones para lograr su mejor desempeño, por lo cual va a transitar por momentos de dificultad y de mayor demanda académica para obtener buenos resultados; en su afán de estudiar e introducirse a nuevos conocimientos en su campo de estudios, es necesario que afronte mayores responsabilidades con autonomía. Todas estas exigencias traen consigo que el estudiante se mantenga bajo presión. Es cuando el estrés ayuda al logro de objetivos académicos, porque mantiene su sistema en alerta y concentración durante periodos de mayor demanda. Pero si estas son desmedidas o sobrepasan su capacidad de respuesta, pueden generar el efecto contrario, haciendo que el organismo no responda adecuadamente, afectando su rendimiento ante pruebas, exposiciones, proyectos de investigación e interrelación personal. Se enfatiza que cada persona puede sentirse más vulnerable ante diferentes estímulos, y sus reacciones también varían de acuerdo al individuo, además que pueden estar influenciados por otros agentes estresores (familiar y económico) que afecten de manera directa a su nivel de estrés académico.

2.2.6. Dimensiones del estrés académico

Existen tres dimensiones, las cuales son:

- ***D1: Estresores académicos***

Según Barraza (2006) se han considerado situaciones que pueden causar estrés a los estudiantes en el campo de estudio: aprobar un examen, hacer una presentación durante la clase, irrumpir en el aula, sobrecarga de aprendizaje, falta de motivación en el educando, falta de tiempo para completar las clases, competencia entre pares, aprobar trabajos obligatorios, realizar trabajos académicos y trabajos grupales.

Las personas experimentan diversas reacciones ante los estímulos que se encuentran en el medio que los rodea. A través de las funciones cognitivas, se percata si

la actividad que va a llevar a cabo genera un desafío a sus propias capacidades o está a un nivel que puede resolver con tranquilidad sin afectar a su bienestar psicológico.

- ***D2: Síntomas (reacciones)***

Se proponen varios factores relacionados con cada situación, donde se recopila información sobre el alcance de las respuestas físicas, emocionales y de conducta que experimenta el individuo ante situaciones estresantes (Jabel, 2017),

Barraza (2005) lo asocia con una variedad de síntomas que reflejan el estrés que experimenta el cuerpo como resultado de situaciones de nivel académico.

A continuación, se describen tres tipos de síntomas establecidos por Barraza (2008):

Síntomas físicos

Relacionados con la respuesta del cuerpo. Estos incluyen: trastornos del sueño (insomnio, pesadillas), cefalea tensional, problemas digestivos, fatiga crónica, necesidad de dormir, dolor de estómago y evacuación rápida.

Síntomas psicológicos

Referido con las funciones a nivel cognitivo o emocional de la persona. Estos incluyen: ansiedad, incapacidad para relajarse y mantener la calma, inquietud, mayor tendencia al miedo, sentimientos de vacío en la mente, sentirse triste y dificultad para concentrarse.

Síntomas conductuales

Aquellos relacionados con el comportamiento de una persona.

Entre ellos: el tabaquismo, el aislamiento, el disgusto por elaborar una actividad, irritabilidad, el ausentismo a clases, adquirir hábitos negativos.

Asimismo, el estrés se percibe mayormente durante los exámenes y en el desarrollo de trabajos académicos (Martín, 2007). Finalmente, a nivel psicofisiológico, investigaciones han demostrado que las reacciones emocionales que se presentan durante

el estrés afectan a las células inmunitarias, aumentando o disminuyendo su actividad, en un determinado tiempo,

Los síntomas del estrés son parte de la tensión que el cuerpo experimenta, y se relaciona a la actividad física y mental que el cuerpo ejerce ante diversas situaciones. Ante ello, el cerebro empieza a reaccionar ante estos estímulos estresores (exámenes, exposiciones, etc.), a nivel cognitivo el estudiante valora estas situaciones mediante las emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, aversión, etc.). Cuando las emociones tienen una carga negativa, el sistema nervioso empieza a segregar sustancias químicas hormonales a través del torrente sanguíneo, ocasionando alteraciones en la fisiología del estudiante, mientras el aprendizaje va siendo adquirido mediante ensayo y error, la respuesta al estrés será menor, dando paso a la adaptabilidad.

- ***D3: Estrategias de afrontamiento***

Se desarrollan actividades de tipo sistémico, utilizadas en mayor o menor medida por los estudiantes para hacer frente al estrés y restaurar su equilibrio emocional. (Pacheco, 2017)

Se conceptualiza como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual que son trasmitidos a través del sistema nervioso, que ayudan a un individuo a mantenerse en armonía ante un agente estresor (Lazarus & Folkman, 1986). Estos esfuerzos se expresan a través de estrategias de afrontamiento que percibe el sujeto, tales como: confrontamiento, planificación, buscar ayuda o apoyo social (este último brindado por terceros o un profesional de la salud), el autocontrol y la revalorización personal, son algunas de las estrategias de supervivencia. También se especifican los autoelogios o inclusive el desentendimiento y negación.

Berrío y Mazo (2011) señalaron que los factores que apoyan a los estudiantes a tener la capacidad de utilizar el estrés de forma eficaz para hacerle frente están

relacionados con la experiencia, la inteligencia emocional, conocimientos sobre un área académica, planificación, la buena relación con los padres, etc.

Los estudiantes actúan de maneras diversas para liberarse de la tensión y modificar el estímulo estresor, que sobrepasa sus capacidades, pasando por fases: como la de evitación u oposición ante una situación demandante (como desistir y no presentarse a clases o exámenes). Luego pueden darse cuenta que pueden afrontar la situación y lograr sus objetivos (preparándose ante exámenes anticipadamente y con actitud positiva); otra alternativa que utilizan cuando no pueden superar una situación por sí mismos es pedir apoyo a sus compañeros para estudiar y mejorar el aprendizaje mediante la cooperación.

2.2.7. Definición conceptual de ansiedad

Según Cascardo y Resnik (2016), la ansiedad se caracteriza por ser una respuesta anticipatoria ante una posible amenaza, en donde se involucran los pensamientos y reacciones fisiológicas, para lograr que la persona logre sus metas (ansiedad sana) ante situaciones demandantes. En este primer plano de la ansiedad, el cuerpo reacciona propiciando la concentración y el aprendizaje.

De acuerdo con Cano-Vindel (2010), la ansiedad mal gestionada es un estado mental en donde las situaciones que experimenta cada persona al padecer ansiedad pueden originarse por diferentes circunstancias (a nivel académico, laboral, familiar, etc.) pero tienen en común reacciones similares, ya que en primer lugar surgen respuestas subjetivas, donde el miedo prevalece y la preocupación desmedida empieza a ocasionar sufrimiento en el individuo.

Para Cuevas (2019), la diferencia entre estrés y ansiedad está influenciada por la situación, la intensidad y frecuencia de los malestares que se experimenta. El estrés fluctúa psicológicamente a un nivel más superficial y su tiempo de duración es más breve (mientras dure el proceso de alerta). Mientras la ansiedad conlleva procesos más

complejos, donde la persona no ha sabido gestionar bien el estrés en su momento, al no poder el sistema nervioso restablecer su equilibrio. Cuando se empieza a sentir ansiedad, persiste un miedo constante, pensamientos negativos, preocupación excesiva por el futuro, falta de control de las situaciones y agobio, los cuales muchas veces son subjetivos pues no existe una amenaza real. Este fenómeno se genera por no saber afrontar el miedo, generando alteraciones físicas y emocionales que activan al organismo con síntomas que pueden enfermar a la persona e incapacitarla, impidiéndole tener una salud emocional óptima.

La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica que en un primer momento permite superar desafíos, presenta una carga baja de miedo, que informa al sistema nervioso para que esté alerta y preparado ante agentes estresores (ansiedad adaptativa). Cuando la ansiedad empieza a afectar a un individuo de una manera negativa, es debido a que el estrés se ha ido acumulando, generando mucha tensión, donde el cuerpo en vez de pasar por un proceso de recuperación y reposo luego de reaccionar ante múltiples obligaciones, debe seguir cargando con todas estas situaciones que siguen pidiendo al organismo respuestas para seguir resolviendo más exigencias. Lo que ocurre es que si no hay un buen proceso de reposo, hay un desgaste físico y emocional que afecta al sistema simpático y este emite información al cuerpo mediante temores irracionales, preocupación exacerbada y pensamientos negativos, que provoca que el organismo se active como si estuviera frente a una situación amenazante sin necesidad de que haya dicho estímulo; debido a que hay agotamiento de los sistemas para responder, el cuerpo no responde de manera equilibrada, el resultado es un estado de hiperexcitación continua, ocasionando un desorden sistémico, en el que el sistema de alerta está funcionando de manera excesiva respecto al requerimiento del medio y en vez de reaccionar de manera

eficaz ante una amenaza, el organismo no es capaz de autorregularse, produciendo una respuesta ansiosa y experimentando factores somáticos.

2.2.8. Definición conceptual de la ansiedad bibliotecaria

El primer estudio de la AB como fenómeno data de la década de 1980, cuando se realizó una investigación con estudiantes universitarios de la Universidad del Sur (Mellon, 1986 citado por Ramírez, 2015). En su estudio participaron 6000 estudiantes, observó que entre el 75 % y el 85 % de ellos, describieron sus experiencias en la biblioteca. Según la autora, los sentimientos de ansiedad bibliotecaria se derivan en cuatro razones: el tamaño de la biblioteca, conocimiento inadecuado sobre la ubicación de los materiales, equipos y recursos de la biblioteca, falta de conocimiento de cómo iniciar el proceso de investigación en la biblioteca y desconocimiento de cómo proceder en ella.

Descubrió además que muchos estudiantes sentían que sus propias habilidades bibliotecarias eran inadecuadas en relación con las habilidades de los demás y eran una fuente de vergüenza que debería mantenerse oculta, y hacer preguntas a los bibliotecarios revelaba más su ignorancia (Mellon, 1986 citado por Ramírez, 2015).

Basada en la investigación previa de Mellon, el autor Bostick (1992) citado por Biglu et al. (2016) desarrolló y validó la Escala de Ansiedad Bibliotecaria (LAS), el primer instrumento diseñado para medir la ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios. En sus estudios estableció que la AB tiene cinco componentes. “Barreras con el personal” se refiere a la percepción que tiene el usuario de la biblioteca del personal de la biblioteca como intimidante e inaccesible, además de estar demasiado ocupado para ayudar. Las “barreras afectivas” implican los sentimientos de inadecuación y miedo del usuario, como los descritos anteriormente con respecto a la investigación de Mellon. “Comodidad con la biblioteca” refleja qué tan segura, acogedora y no

amenazante se percibe que es la biblioteca. “Conocimiento de la biblioteca” se refiere a qué tan familiarizados están los estudiantes en dicho ambiente y con los recursos de la biblioteca. Las “barreras mecánicas” están relacionadas con la capacidad de los estudiantes para usar equipos de biblioteca, como impresoras multifuncionales y computadoras. Una puntuación alta en cualquiera de estas cinco áreas significa un alto nivel de ansiedad en esa área en particular.

Por su parte, Jiao, Lichtenstein y Onwuegbuzie (1996), citado por Ramírez (2015) definen a la AB como “una emoción desagradable caracterizada por ansiedad, confusión, estrés e impotencia que se produce cuando un estudiante se encuentra en un ambiente bibliotecario” (p. 230).

La AB conlleva emociones con implicancias cognitivas, afectivas y conductuales. Entre las definiciones encontradas, esta última puede considerarse la más completa, ya que representa su naturaleza y sus características.

Reitz (2014), citado por Hinostroza (2021), señaló que la AB causa impotencia y malestar al estudiante que empieza a elaborar una investigación, ya que al no haber usado previamente los recursos de información, siente una mayor inseguridad y temor al acudir a una biblioteca, pues no posee una experiencia de cómo utilizar los recursos, ni conoce cómo solicitar los servicios bibliotecarios al personal.

Chutia y Sarmah (2020) establecen que el estudiante ingresa con temor y malestar al interactuar con la biblioteca y consultar al referencista, pues desconoce cómo está organizada la colección en estos nuevos entornos digitales, y no está familiarizado con sus servicios de información. Más aun, desconoce cómo solicitar un determinado tema, ya que algunos estudiantes no saben cómo pedirlo adecuadamente, si el bibliotecólogo le entrega otro material distinto a su tema, se sienten abrumados y con desconfianza, acrecentándose más la brecha entre ambos.

Mellon (1988) citado por Ramírez (2015) indicó que es un fenómeno referente al estado psicológico de ansiedad que un estudiante percibe de manera negativa. Los síntomas empiezan a ser recurrentes cada vez que se pone a investigar en la biblioteca.

La ansiedad bibliotecaria es sin duda un tema importante. Es el fenómeno común que ocurre entre la mayoría de los estudiantes (Mellon, 1988). Es una especie de barrera emocional que dificulta el acercamiento de los estudiantes universitarios a la información, que puede relacionarse en su término más amplio de barreras de información.

Durante muchas décadas, los bibliotecarios han notado que algunos estudiantes experimentan un alto nivel de aprensión sobre el uso de la biblioteca académica, pero solo en los últimos 24 años se han realizado estudios formales sobre la naturaleza, las características y las consecuencias de este fenómeno. Se sabe que la ansiedad bibliotecaria tiene un efecto debilitante sobre la capacidad del usuario para realizar tareas de búsqueda de información bibliotecaria, esto se evidencia en la calidad de la investigación en general (Onwuegbuzie et al., 2004).

Estas emociones pueden llegar a generar malestar a través del tiempo, porque el estudiante cree que, cada vez que tenga que elaborar un trabajo académico, va a tener que acudir a la biblioteca a solicitar documentos referentes a su tema de investigación; si recurre con mayor frecuencia y se da el tiempo para conocer cómo hacer búsquedas y determinar las áreas donde se presta un tipo de material en específico, va a tener más posibilidades de culminar su trabajo dentro de la fecha de entrega, de lo contrario, empezará a sentir varios síntomas relacionados con la ansiedad, debido a que no va a poder entregar su labor a tiempo, preocupándose por su calificación y competencia académica.

2.2.9. Causas de la ansiedad bibliotecaria

Mellon (1986), citado por Ramírez (2015), identificó cuatro fuentes:

- **La magnitud de la biblioteca**

Al respecto, Ansari (2009) menciona que se experimenta más ansiedad cuando los estudiantes conocen los fondos de la biblioteca, debido a que perciben que hay mucho por investigar y esto los desorienta. Se enfatiza que el tamaño del centro de investigación puede afectar al estudiante por desconocer en qué piso se pueden gestionar trámites (constancia de no adeudo, multas, entrega de carnets de usuario) o dónde solicitar un documento bibliográfico.

- **No saber dónde ubicar la colección**

Se presenta cuando el estudiante ingresa a la biblioteca y no sabe cómo está organizada la colección. El acceso a las temáticas y servicios puede estar distribuido en diversos niveles (sala de pregrado, posgrado, por códigos de clasificación y salas virtuales), en algunos casos, el usuario tiene temor de preguntar al referencista o no comprende las instrucciones dadas, teniendo la primera impresión de que no es un lugar confortable (Arriola, 2009).

Es importante que los usuarios puedan comunicar mediante un buzón de sugerencias sus dudas y también se cuente con señaléticas adecuadas para evitar una mala percepción del usuario. La biblioteca debe ser un sitio donde se pueda estudiar y se tenga fácil acceso a los materiales bibliográficos.

- **Cómo empezar a investigar**

Kuhlthau (1991) citado por Ramírez (2015) identificó seis formas para una adecuada búsqueda de información, las cuales son: “iniciación, selección, exploración, formulación, colección y presentación”.

A partir de lo que señala el autor, se enfatiza que muchas veces a pesar de que se brindan charlas, ya sea de manera virtual o presencial, el estudiante recién considera capacitarse sobre los recursos de la biblioteca cuando tiene un trabajo de investigación, sintiendo frustración al tener primero que informarse sobre cómo hacer búsquedas en la biblioteca digital, en el catálogo y en las bases de datos, para luego empezar recién a elaborar un trabajo académico, lo que le demanda más tiempo de lo que había previsto. Por otro lado, una biblioteca debe incluir tutoriales sobre búsquedas bibliográficas que pueden estar publicados en su biblioteca virtual.

Según Bostick (1992), la AB es intrínseca con las primeras experiencias de los estudiantes al indagar y explorar temas de información. También se ha dicho que el referencista contribuye a la ansiedad, porque no tiene una interacción comunicativa con los estudiantes.

Es importante que el bibliotecólogo asista al estudiante de la mejor manera, tratando de brindarle información pertinente y siendo un guía, para facilitarle diversas fuentes de información para su investigación, usando medios digitales y físicos.

- **Qué debería hacer con todos esos recursos**

Muchos estudiantes desconocen que la biblioteca es un centro donde hay una gama de fuentes bibliográficas que han sido seleccionadas por departamentos de cada escuela profesional de la universidad y avaladas por los bibliotecólogos a cargo, que conforman parte del comité de selección documental. Además, es un lugar donde se puede investigar y trabajar de manera grupal. Muchas bibliotecas universitarias están orientadas para ser no solo un lugar donde se resguarda información y guarda silencio, sino para ser un lugar cómodo para el debate y la interacción entre los estudiantes al momento de realizar un proyecto o una investigación, existiendo áreas especiales para la integración entre la cultura y la comunidad académica (Area, Hérnandez y Sancho, 2007).

El papel de la biblioteca es generar el acercamiento desde el momento que el estudiante ingresa a la universidad, para crear un vínculo de confianza entre los recursos y sus servicios, enseñándoles la importancia de informarse y generar conocimiento. De esta manera se irán desvaneciendo esos temores y angustias, causando una respuesta positiva y asertiva, propiciando la retroalimentación entre ambas partes.

2.2.10. Síntomas de la ansiedad bibliotecaria

Los estudiantes pueden experimentar ansiedad con una frecuencia e intensidad variada y ante diversas situaciones, en este caso, al momento de hacer uso de la biblioteca. Según Carlson y Hatfield (1992) citado por Román (2021), cuando se pasa por un estado de ansiedad la persona muestra:

- **Síntomas fisiológicos**

Sudoración excesiva, dilatación de pupilas, aceleración cardiaca, temblores en el cuerpo, dolores en el cuerpo, aparición de moretones en el cuerpo sin causa aparente.

- **Síntomas psicológicos**

Irritabilidad, agobio, temor a perder el control, temor a entablar conversación con el personal de biblioteca y compañeros de estudio, sensación de estar ausente. También a nivel cognitivo se presentan pensamientos negativos e ideas irracionales recurrentes de desvalorización personal. Por ejemplo: No entiendo cómo debo empezar a investigar, no voy a lograr terminar el proyecto, si no lo voy a hacer bien mejor no lo intento, no recuerdo cómo utilizar las bases de datos, demasiada información, mis compañeros son mejores que yo.

- ***Síntomas Conductuales***

Evasión de los cursos o trabajos de investigación, no asistir a exámenes, comer en exceso, ingerir sustancias en mayor cantidad para calmar los malestares, etc.

Los síntomas de la ansiedad conllevan muchos pensamientos subjetivos del estudiante. Existe un marcado sentimiento a menospreciarse y la preocupación se torna en angustia, siendo difícil controlarla. Todos estos síntomas pueden llegar a ser tan intensos que la persona empieza a creer que tiene una enfermedad o tiene una sensación de que va a colapsar en cualquier momento. La sobreexposición prolongada de cortisol en el sistema nervioso hace que estos síntomas se puedan emitir en cualquier momento.

2.2.11. Consecuencias de la ansiedad bibliotecaria

Cuando estas reacciones se vuelven cotidianas y perturbadoras, es decir, los síntomas sobrepasan los seis meses, se deben evaluar para identificar si se padece de ansiedad patológica ante un profesional de la salud, pues interferirá de manera directa en sus logros educativos, laborales y sociales (Cuevas, 2019).

Si no se abordan los síntomas con prontitud o no se reconoce la causa subyacente, lo que puede incluir dificultades con tareas como investigar en una biblioteca, comunicarse con bibliotecarios o asistir a evaluaciones, puede resultar en la progresión de los síntomas. Esto puede manifestarse como una sensación de desorientación y desconexión con el mundo, lo que lleva a sentimientos de incapacidad y, en última instancia, al cese de la asistencia a la universidad. Estos pueden ser signos tempranos de un trastorno de ansiedad.

2.2.12. Dimensiones de la ansiedad bibliotecaria

Según Swigon (2011), el miedo a las bibliotecas se divide en seis aspectos diferentes. Estas dimensiones también han sido estudiadas por otros autores, como se muestra a continuación:

- **D.1: Barreras con el personal de biblioteca**

Onwuegbuzie (1997) se refiere a esta dimensión como la percepción de los estudiantes de que los referencistas son intimidantes, inaccesibles y están demasiado ocupados para brindar asistencia en el uso de la biblioteca.

Según McAfee (2018), el estudiante cree que el acudir a la biblioteca predispone tener conocimientos previos sobre cómo investigar, pues refleja su identidad intelectual.

Se deduce que, desde ese primer momento, ya empieza a tener una respuesta ansiosa, sobre todo, cuando consulta un material bibliográfico al referencista, pues no va a poder comunicar adecuadamente sus términos de búsqueda, considera que se evidenciará su inexperiencia. La situación puede empeorar si el documento solicitado no cumple con sus necesidades de investigación, teniendo un mayor temor a volver a pedir otro, pues él mismo escogió ese libro del catálogo de biblioteca.

- **D.2: Barreras emocionales**

Según Medina y Alsina (2005) así como Carlile (2007), se relaciona con los límites que uno mismo se impone. Las personas construyen su propio arquetipo emocional, reaccionando a ciertos estímulos y tratando de resolverlos basados en creencias y pensamientos propios. Los muros que se deben derribar para la autorrealización como individuos están relacionados con el miedo, la inseguridad y la falta de aceptación.

Muchos de ellos sienten vergüenza y desánimo, pues no comprenden todos los procesos de investigación (McAfee, 2018).

Los estudiantes vienen desde las aulas con dudas sobre un tema a desarrollar, y cuando acuden a la biblioteca surge la necesidad de usar el catálogo en línea, la biblioteca virtual y sus recursos, sintiendo mayor preocupación, desconfianza y rechazo hacia lo nuevo, empiezan a pensar que van a fracasar incluso antes de empezar, pues demanda mucho esfuerzo y dedicación; la confusión y la timidez a preguntar sobre un tema a

desarrollar y dirigirse a personas de mayor rango académico son rasgos que acrecientan la ansiedad en los usuarios, pensando que son ignorantes e imprudentes.

- **D.3: Barreras tecnológicas.**

Díaz (2014) señala que las TIC son recursos y herramientas que permiten que la información sea procesada automáticamente y sea transmitida por medio de diversos dispositivos, especialmente, computadoras y sistemas informáticos para obtener, guardar, generar y difundir información.

Según Hernández (2017) el hombre siempre ha sentido una fascinación innata por descubrir y analizar su entorno. Es así como al ser parte de la sociedad del conocimiento, el hombre, con el apoyo de las tecnologías, ha podido adquirir y generar contenidos, manteniéndose comunicado e informado en diversos aspectos (políticos, educativos, sociales), formando parte de un fenómeno global. Se resalta en base al autor que los recursos tecnológicos han tenido gran impacto sobre los procesos de la educación y el aprendizaje en los estudiantes (debido a la emergencia sanitaria por COVID) a través de medios virtuales que permitieron que se continúe con la enseñanza a distancia.

Por otro lado, surge un debate de cómo ha ido afrontando el estudiante desde su perspectiva todos estos cambios. Para Castillo, Cabezas Vera y Toledo (2021), la educación virtual conllevó una gran presión en el ámbito universitario, donde las instituciones y los estudiantes tuvieron que adaptarse de manera progresiva a estos nuevos cambios que nadie pudo prever. En el estudio detallan que el confinamiento condujo a muchos estudiantes a experimentar ansiedad académica, donde el uso de estas nuevas tecnologías para ingresar a sus clases les generaba confusión por no tener muchas habilidades informáticas. A pesar de ser una generación que conoce cómo usar las tecnologías, tenían dudas de cómo usar los recursos web, al momento de elaborar sus

trabajos académicos o por no poder hacer preguntas al docente ante alguna inquietud sobre un tema.

Se analiza que la enorme sobrecarga de información ha saturado a la comunidad universitaria, quienes observan que hay muchos recursos digitales como bases de datos, y recursos web en acceso abierto dónde buscar, por lo cual los estudiantes empiezan a pensar que sus habilidades de búsqueda son torpes, pues no pueden seleccionar cuáles son los documentos más pertinentes para un determinado tema de investigación.

En el ámbito de la ansiedad bibliotecaria, Hinostroza (2021) halló que la respuesta ansiosa, ante el uso de las tecnologías como el uso de las bases de datos y los recursos en línea, es bajo, debiéndose a una adecuada alfabetización informacional por parte de la biblioteca.

- **D.4: Barreras de conocimiento de la biblioteca**

Según Mellon (1988) esta barrera se refiere a qué tan informados se sienten los académicos sobre los servicios que brinda la biblioteca o si saben usar sus recursos. De no hacerlo, el estudiante sentirá frustración y, posteriormente, desarrollarán conductas de evitación.

Pérez y Suárez (2014) señalan que los estudiantes de pregrado son los que tienen más dificultades para ubicar fuentes bibliográficas, porque se encuentran en el proceso de aprendizaje; el profesor es muchas veces quien selecciona los documentos que deben leer e investigar. Sus competencias informativas recién se están desarrollando, por lo que experimentan tensión y desconcierto al acudir a la biblioteca.

Onwuegbuzie (1997) realizó un estudio para investigar la relación entre la ansiedad bibliotecaria y la calidad de los proyectos de investigación realizados por

estudiantes universitarios. Concluyó que redactar proyectos de investigación es más difícil para los estudiantes con índices más altos de ansiedad bibliotecaria.

Esta barrera destaca cómo un estudiante ansioso puede hacer búsquedas y seleccionar información pertinente para sus trabajos de investigación, pero si tiene problemas de autoconfianza, pueden hacerle dudar de sus propias capacidades. Más aun, la ansiedad es más propicia en personas perfeccionistas y si sienten que el trabajo no está bien hecho, pueden hasta volver a hacerlo, porque están más enfocados en sus pensamientos negativos que en la solución en sí, como pedir apoyo a un profesor para que los guie. Las ideas subjetivas se pueden presentar en estos casos.

- **D.5: Barreras de comodidad en la biblioteca**

Según Kwon, Onwuegbuzie y Alexander (2007) mientras más segura y confortable se perciba una biblioteca, los niveles de ansiedad de los usuarios disminuirán.

Se propone que los espacios destinados a la investigación sean amigables con el espacio, con un diseño visualmente atractivo y un mobiliario cómodo.

Para González-Fernández-Villavicencio (2017) las bibliotecas universitarias se están volviendo más conscientes ante los nuevos paradigmas, donde ya no solo los fondos documentales deben primar, con el auge de la tecnología y los nuevos recursos académicos digitales, las bibliotecas se están volviendo centros para el aprendizaje grupal.

Muchas bibliotecas están siendo parte de esta iniciativa en donde los espacios de las colecciones se reducen y se transforman, las publicaciones digitales son un gran aliado para la investigación, pues se pueden acceder a las mismas en cualquier momento y lugar, donde se está dando un mayor enfoque al investigador; las tesis están pasando a ser digitalizadas y accesibles a través de repositorios institucionales, donde se alberga y salvaguarda la información. A través de canales de comunicación virtuales se mantiene

informada a la comunidad universitaria sobre los recursos y los nuevos servicios que se implementan.

Según Jensen (2004) citado por Nieves-Whitmore (2021), los estudiantes pueden sentir ansiedad por diferentes factores al momento de investigar, por lo cual se debe tener en cuenta ciertos aspectos como: la adecuada iluminaria, asientos cómodos, mobiliarios adecuados, color y decoración de las paredes, mantener la temperatura según la estación y letreros gráficos que ayuden a los usuarios a ubicarse dentro de un entorno determinado.

Es importante detallar que la biblioteca vela por mantener una sociedad inclusiva por eso en este ítem es fundamental señalar que el acceso para discapacitados, como rampas y ascensores, es importante para lograr que la biblioteca sea un espacio cultural y accesible.

- **D.6: Barreras de recursos**

Onwuegbuzie (1997) señala que la ansiedad surge cuando un estudiante busca información en el catálogo sobre un tema y no está disponible en la biblioteca, por lo cual siente frustración o puede relacionarlo a que no está haciendo una búsqueda adecuada en el catálogo, en la biblioteca virtual o en las bases de datos, por lo que decide retirarse de la biblioteca.

Según Gómez (2002), “las colecciones de las bibliotecas especializadas se caracterizan por su vigencia y actualización continua, por la realización de expurgos de los fondos no relevantes, búsqueda de documentos incluso antes de su publicación formal” (p. 335).

Para Mellon (1986) el perfil del bibliotecólogo es brindar experiencias positivas al estudiante.

Es papel fundamental de la dirección de biblioteca planificar adecuadamente qué medidas se deben tomar para poder asesorar correctamente a los usuarios. En base a

estudios, el ser amable, empático y conocedor de sus propios recursos, es el primer paso para ser visto como mediador de información. En segundo lugar, si reconoce alguno de estos síntomas señalados en la presente investigación, indicarle al estudiante que puede solicitar apoyo en cualquier momento, ingresando a la biblioteca virtual (para que descubra cómo está diseñada y cómo están estructurados los recursos digitales) y uso del chat en línea (para responder a sus dudas y preguntas) o visitar la biblioteca de manera física. Todas estas experiencias exitosas sumarían esfuerzos para ayudar en la disminución de la AB.

2.3. Definición de términos básicos

- **Estrés académico:** Según Barraza (2005) define el término como: "aquel que padecen los alumnos de educación superior y que tiene como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar" (p. 16).
- **Ansiedad bibliotecaria**: se define como: "el estado emocional de incertidumbre e incomodidad que experimentan los usuarios al momento de tener contacto con la biblioteca para requerir información" (Suclupe et al., 2021, p.2).
- **Estresores académicos*:*** Cabanach, Fernández, Gonzáles & Freyre (2010) lo definen como: "estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una presión excesiva" (p. 152).
- **Síntomas (reacciones**): Según Vera (2021) define el término como: "la respuesta al estrés académico son los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del individuo frente a situaciones valoradas como estresores por una exposición continua" (p. 29).
- **Estrategias de afrontamiento*:*** Se define como: "disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes" (Berrío y Mazo, 2011, p. 77).

- **Barreras con el personal de biblioteca:** Según Van (2004) lo define cuando: "se refiere a la percepción del usuario sobre el personal de la biblioteca como intimidante e inaccesible, además de estar demasiado ocupado para ayudar" (p.29).
- **Barreras de conocimiento:** Mellon (1988) define: "cuando se enfrentan a la necesidad de recopilar información en la biblioteca, muchos estudiantes se ponen tan ansiosos que son incapaces de abordar el problema de manera lógica o efectiva" (p. 138).
- **Barreras de comodidad:** Se define como: "los sentimientos de ansiedad asociados a las características físicas de la biblioteca académica pueden aumentar la tendencia de los estudiantes a retraerse y retrasarse en su trabajo académico, sintiendo necesidad de retirarse de la biblioteca" (Nieves-Whitmore, 2021, p. 488).
- **Barreras emocionales:** Se define cuando: "los sentimientos de insuficiencia, confusión, timidez y frustración son barreras emocionales y dependen de la relación del estudiante con el personal de biblioteca y su entorno" (McAfee, 2018, p. 242).
- **Barreras de recursos:** Assif (2017) define: "la disponibilidad de información en múltiples formatos de un número abrumador de fuentes ha planteado nuevos desafíos a sus usuarios en la toma de decisiones de información eficientes y efectivas" (p. 267).
- **Barreras tecnológicas:** Según Bawden, & Robinson (2009) las definen como: "las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, destinadas a proporcionar un acceso rápido y cómodo a la información, son en sí mismas responsables de una alta proporción del efecto de sobrecarga" (p. 5).

CAPÍTULO III
HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

- ***Hipótesis general***

Existe una relación entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022

- ***Hipótesis específica***

a. Existe una relación entre la dimensión estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022
b. Existe una relación entre la dimensión síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022
c. Existe una relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022

3.2. Variables

- **Variable X: Estrés académico**

Orlandini (2012), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en el período de aprendizaje experimenta tensión” (p. 132).

- **Variable Y: Ansiedad bibliotecaria**

Onwuegbuzie, et al. (2004) señalan que la ansiedad bibliotecaria se caracteriza por la presencia de emociones como el miedo, la confusión, la decepción o el pensamiento negativo cuando los usuarios piensan en utilizar los servicios de la biblioteca o visitar la biblioteca.

3.3. Operacionalización de variables

- **Dimensiones del estrés académico**

a. *Estresores*

b. *Síntomas (reacciones)*

c. *Estrategias de afrontamiento*

- **Dimensiones de la ansiedad bibliotecaria**

a. *Barreras con el personal*

b. *Barreras emocionales*

c. *Barreras tecnológicas*

d. *Barreras de conocimiento de la biblioteca*

e. *Barreras de recursos*

A continuación, se presenta la matriz de operacionalización de la variable estrés académico y ansiedad bibliotecaria

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición operacional	Baremación	Dimensiones	Ítems	Escala
Estrés Académico	Orlandini (2012), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en el período de aprendizaje experimenta tensión" (p. 132).	Nivel leve = 15 – 90 Nivel moderado = 91 -145 Nivel severo = 146 – 180	a) Dimensión estresores b) Dimensión síntomas (reacciones) c) Dimensión estrategias de afrontamiento	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 15,16,17,18, 19, 20, 21	1. Nunca (N) 2. Casi Nunca (CN) 3. Rara Vez (AV) 4. Casi siempre (CS) 5. Siempre (S)

En la tabla se menciona la variable cuantitativa del estrés académico, su concepto, su valoración, las dimensiones, sus ítems a evaluar en las estudiantes de Psicología y sus escalas de medición.

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable ansiedad bibliotecaria

Variable	Definición operacional	Baremación	Dimensiones	Ítems	Escala
Ansiedad Bibliotecaria	Según Mellon (1986) citado en (Ramírez, 2015), los sentimientos de ansiedad bibliotecaria se derivan de las siguientes razones: el tamaño relativo de la biblioteca; el personal, conocimiento inadecuado sobre la ubicación de los materiales, equipos y recursos de la biblioteca; falta de conocimiento de cómo iniciar el proceso de investigación en la biblioteca; y desconocimiento de cómo proceder con ella.	Nivel bajo = 23 – 53 Nivel medio = 55 – 85 Nivel alto = 86 - 115	a) Barreras con el personal de biblioteca b) Barreras emocionales c) Barreras tecnológicas d) Barreras de conocimiento de la biblioteca e) Barreras de recursos	1, 2,3 4, 5, 6. 7, 8, 9 10, 11, 12,13 14, 15, 16, 17, 18, 19 20, 21, 22, 23	1. Totalmente desacuerdo (TED) 2. En desacuerdo (ED) 3. Ni acuerdo ni desacuerdo (NA, ND) 4. De acuerdo (DA) 5. Totalmente de acuerdo (TDA)

En la tabla anterior se menciona la variable cuantitativa de la ansiedad bibliotecaria, su concepto, su valoración, las dimensiones, sus ítems a evaluar en las estudiantes de Psicología y sus escalas de medición.

CAPÍTULO IV
MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

El estudio se realizó en una universidad privada de La Molina, ubicado en el Departamento de Lima, Perú.

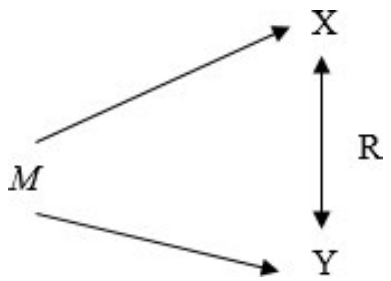
4.2. Diseño de investigación

Así mismo, es un estudio cuantitativo, de diseño transversal no experimental, se define como un análisis en el que se observan los hechos en el medio natural y real sin manipulación alguna, en algún momento del tiempo. Otro de los alcances radica en la formulación de crear una base científica que permita más adelante servir de marco referencial para otros investigadores.

Es de tipo descriptivo - correlacional, debido a que no se han abordado estas variables en otros estudios anteriormente, a su vez se analizaron las variables del problema tal como se presentan en la situación, donde se permite conocer el comportamiento de un grupo.

Figura 1

Diagrama del diseño correlacional



M: Muestra (Estudiantes de VIII, XIX, y X ciclo de la Escuela Profesional de Psicología)

X: Variable X (Estrés académico)

Y: Variable Y (Ansiedad bibliotecaria)

R: Relación (entres las variables)

En la figura anterior, se detalla el tipo de investigación correlacional porque se buscó establecer la relación entre sus variables, este tipo de estudio tiene como objetivo determinar el grado de relación presente en las variables propuestas, estrés académico y ansiedad bibliotecaria. Para ello, se miden variables y se contrastan hipótesis (Hernández, Fernández y Baptista (2018).

4.3. Población y muestra

- ***Características de la población***

Según Palella y Martins (2012) La población es: "un grupo de unidades del que se desea información y de la que sacará conclusiones"(p.83).

Tabla 3

Caracterización de la población de estudio

Carrera	Cantidad
Psicología – VIII ciclo	123
Psicología – IX ciclo	69
Psicología – X ciclo	99
	N = 291

Como se muestra en la Tabla 3, el estudio se realizó en la Escuela de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, ubicada en la zona de La Molina, la cual cuenta con un universo aproximadamente 2,800 estudiantes en el periodo 2022-II. Para efectos del estudio, se determinó que la muestra estuvo conformada por estudiantes que cursan los últimos ciclos de la Escuela de Psicología, la cual asciende a un total de 291 estudiantes pertenecientes a los ciclos VIII, IX y X ciclo.

- ***Procedimiento de muestreo***

Otzen y Manterola (2017) señalan que el muestreo probabilístico simple es aquel que "garantiza que todos los individuos que componen la población tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra. Esta significa que la probabilidad de selección de un sujeto a estudio "x" es independiente de la probabilidad que tienen el resto de los sujetos que integran forman parte de la población" (p. 90). Por otro lado, según Arias (2016) la muestra es un subconjunto representativo y finito tomado de la población accesible.

Para la determinación del tamaño de muestra se utilizó un muestreo probabilístico completamente aleatorio con un nivel de confianza del 95%. Para lo cual se utilizó la fórmula para población finita con una proporción desconocida:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{(N-1) \times e^2 + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

N= Tamaño de la población= 291 estudiantes

Z= Estadístico de distribución normal (95% de confianza) = 1.96

p= Proporción esperada desconocida = 0.5

q= 1 – p = 0.5

e= Error muestral = 5%

Reemplazando:

$$n = \frac{291 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{(291-1) \times 0.05_2 + 1.96_2 \times 0.5 \times 0.5} = 166$$

Por lo cual, el tamaño de muestra del estudio quedo determinado por 166 estudiantes pertenecientes al ciclo VIII, IX y X de la Escuela de Psicología.

4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se aplicó la encuesta, además se exportó la data a SPSS 29. Mediante ella se podrá, recolectar, conocer, analizar y deducir las características más representativas de una determinada población (Alarcón, 2008).

4.4.1. Escala del estrés académico Sisco SV-21

Barraza (2018), autor del presente cuestionario, elaboró su primera edición en el año 2007, basado en el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico con 35 ítems. Posteriormente en 2018, elaboró una segunda edición basado en 21 ítems, eliminando 12 ítems de baja confiabilidad, que se reportaban en menor rango al momento de tabular las encuestas.

a) Ficha técnica

Figura 2

Ficha técnica de la escala del estrés académico SISCO SV-21

Título:	(Inventario Sisco SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, 2018)
Creador:	Arturo Barraza
Adaptación:	
Origen:	México.
Administración:	Individual o grupal
Aplicación:	Estudiantes de educación media superior
Dimensiones:	3 - Estresores, Síntomas y estrategias de afrontamiento
N° de ítems:	21
Tipo de ítems:	Likert con seis opciones

En la figura se presenta la ficha técnica del instrumento con la siguiente estructura:

Un primer ítem de filtro, en donde el estudiante responde si es idóneo para participar en el inventario (si-no), seguido de un segundo ítem en escala de Likert, en donde se determinan valores numéricos, donde 1 es poco y 5 es mucho.

El instrumento presenta 21 ítems, con escalamiento tipo Likert de (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, donde se identifica la frecuencia de los agentes estresores, las reacciones y por último las estrategias para afrontar los desafíos del entorno académico.

b) Confiabilidad y validez

La validación para este estudio fue realizada por: validez sustantiva. Según Escobar y Cuervo (2008) mencionan que esta referida a la evaluación asignada por expertos en el tema o logros de la investigación.

Los resultados de la confiabilidad global y parámetros de la escala de estrés académico, obtenidos en la prueba piloto desarrollada por Barraza (2018) en su cuestionario Sisco-SV 21, muestran resultados favorables, permitiendo su uso.

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento Sisco SV - 21

Dimensión	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Total	.85	21
Dimensión estresores	.83	7
Dimensión Síntomas	.87	7
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	.85	7

En la tabla se muestra la confiabilidad del cuestionario Sisco SV-21, en relación con cada dimensión. La confiabilidad alfa de Cronbach del inventario es de 0.85.

En cuanto a la confiabilidad de la primera dimensión estresores, el alfa de Cronbach es de .83, mientras que la segunda dimensión síntomas es de .87 y la tercera dimensión denominada estrategias de afrontamiento es de .85.

4.4.2. Escala de ansiedad bibliotecaria

La variable de ansiedad bibliotecaria se midió mediante una herramienta desarrollada por Marzena Swigon en el año 2011, la cual fue adaptada en su versión al español para estudiantes universitarios de nacionalidad peruana por Evelyn Hinostroza en el 2021.

a) Ficha técnica

Figura 3

Ficha técnica de la escala de ansiedad bibliotecaria

Título:	Polish Library Anxiety Scale
Creador:	Marzena Świgoń (2011)
Origen:	Polonia
Primera adaptación peruana:	Hinostroza, E. (2021)
Nombre completo:	Escala de ansiedad bibliotecaria
Procedencia:	Peruana
Administración:	Individual o grupal
Dimensiones:	a) Barreras con el personal bibliotecario, b) Barreras emocionales c) Barreras tecnológicas, d) Barreras de conocimiento y e) Barreras de recursos
N° de ítems:	23
Tipo de ítems:	Likert con cinco opciones

En la figura se muestra la ficha del instrumento de la escala de ansiedad bibliotecaria, está estructurada por 23 ítems con escala tipo Likert para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo y dividida en cinco dimensiones.

b) Confiabilidad y validez

La validación instrumental para este estudio fue realizada por validez sustantiva. Según Escobar y Cuervo (2008) mencionan que esta validez incluye la referida a la evaluación realizada por expertos.

La bibliotecóloga Hinostroza (2021) en su tesis, adaptó e hizo la traducción del instrumento *Polish Library Anxiety Scale* (2011), siendo validada por tres jueces expertos bibliotecólogos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La validez global y las medidas de la escala de ansiedad bibliotecaria obtenidas en la prueba piloto demostrada por Hinostroza (2021), mostraron resultados favorables permitiendo su uso. La dimensión de comodidad en la biblioteca fue eliminada por presentar ítems de baja confiabilidad.

La confiabilidad del instrumento se evalúa con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones (Vara, 2012).

Tabla 5

Confiabilidad del instrumento escala de ansiedad bibliotecaria

Dimensión	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Total	0,905	23
Barreras con el personal de biblioteca	0,849	3
Barreras emocionales	0,809	6
Barreras tecnológicas	0,586	4
Barreras de conocimiento de la biblioteca	0,778	6
Barreras de recursos	0,698	4

En la tabla se muestra la confiabilidad del instrumento, obteniendo un Alfa de Cronbach de .905, considerado de alta confiabilidad.

4.5. Análisis estadístico

Se llevó a cabo el análisis descriptivo de las variables y sus dimensiones aplicando la media aritmética, los puntajes mínimos y máximos además de la desviación estándar.

Según Lind, Marchal y Wathen (2012) la media aritmética denota el valor central en torno al cual se distribuye un conjunto de datos. Este valor de referencia sirve como punto de referencia para analizar todo el conjunto de datos. Una interpretación plausible de la media es que representa el punto de equilibrio donde la mayoría de los valores están balanceados.

Fórmula:

$$A = \frac{\sum x}{n}$$

Siguiendo a Lind, Marchal y Wathen (2012) para derivar la desviación estándar de una distribución, primero se debe determinar la media de las observaciones. Luego, calculando la desviación de cada observación de esta media y promediando las desviaciones individuales, podemos llegar a la desviación estándar.

Fórmula:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \mu)^2}{n}}$$

Asimismo, se debe aplicar el test de normalidad de Kolmogórov-Smirnov dado que la muestra es igual a n>50.

Tabla 6

Escalas del Rho de Spearman

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Mondragón (2014, p. 100)

En la tabla anterior se muestra la interpretación del coeficiente rho de Spearman en donde se busca examinar la relación entre dos variables cuantitativas. En donde los valores próximos a 1; indican una correlación fuerte y positiva. Valores próximos a –1 indican una correlación fuerte y negativa. Valores próximos a cero indican que no hay correlación lineal.

- **Aplicación de la prueba piloto**

El formulario final con las dos variables fue puesto a prueba en octubre del 2022 a través de una prueba piloto con 15 estudiantes universitarias, que permiten constatar si las instrucciones son comprensibles.

- **Confiabilidad de los instrumentos de investigación**

La evaluación de los instrumentos de investigación se realizó mediante la prueba de consistencia interna de alfa de Cronbach. Para lo cual se realizó una prueba piloto que contó con la participación de 15 estudiantes.

Dicho coeficiente es la técnica adecuada para la evaluación de instrumentos con escala de respuesta politómica. Asimismo, Elosua y Zumbo (2008) afirman que los resultados de la prueba de alfa de Cronbach son más legítimos para instrumentos con escala de Likert con cinco a más categorías. Además, según Barrios y Cosculluela (2013) establecen que el intervalo óptimo para evaluar la confiabilidad de los instrumentos se encuentra entre 0.70 y 0.95, y que si se obtienen valores muy cercanos al 1 implica la existencia de ítems redundantes que brindan información relevante.

Tabla 7

Confiabilidad de los instrumentos realizados en la prueba piloto

Instrumento	Alfa de Cronbach	N de elementos
Sisco SV-21	0.826	21
Escala de Ansiedad Bibliotecaria	0.926	23

Según la tabla anterior, el resultado de la prueba de alfa de Cronbach para los instrumentos de Sisco SV-21 (0.826) y Escala de Ansiedad Bibliotecaria (0.926) permiten establecer que se tiene una adecuada confiabilidad para los instrumentos, debido a que se encuentran en el intervalo propuesto por Barrios y Cosculluela (2013).

CAPÍTULO V
RESULTADOS

5.1 Análisis del nivel de variables

5.1.1. Análisis del nivel de la variable estrés académico

a) Análisis de nivel de la dimensión estresores académicos

Tabla 8

Análisis de nivel de la dimensión estresores académicos

Estresores	Recuento	Porcentaje
Leve	42	25.3 %
Moderado	50	30.1 %
Severo	74	44.6 %
Total	166	100.0 %

Según lo expuesto en la tabla, se observa que 74 estudiantes (44.6 %) tienen una exposición severa a estímulos estresores, seguido de 50 estudiantes (30.1 %) que tienen una exposición moderada en el contexto académico en el que se desarrollan. Asimismo, se tiene que 42 estudiantes (25.3 %) tienen un nivel leve de exposición a estímulos estresores.

En cuanto al resultado, se infiere que la mayoría de las estudiantes se encuentran en una situación que causa preocupación, debido a que los agentes que generan mayor estrés académico entre las estudiantes son: la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para realizar sus investigaciones, la evaluación constante de los docentes, la falta de claridad ante ciertos temas, sumado todo esto a la preparación estudiantil previa a los exámenes.

Todos estos factores conllevan a que la mayoría de las encuestadas presenten estrés severo, pues al prepararse con antelación para las prácticas clínicas y conocer bien

la formación teórica están generando una mayor exigencia académica. Esta situación está afectando su estado emocional y físico, pues se está generando una mayor hiperactivación cerebral, ocasionando desgaste constante en el organismo, lo cual afecta su rendimiento académico. Ello se suma a los pensamientos negativos propios de la ansiedad, porque las estudiantes creen que las situaciones que les cuesta resolver están relacionadas a su incapacidad intelectual.

b) Análisis de nivel de la dimensión síntomas

Tabla 9

Análisis de nivel de la dimensión síntomas

Síntomas (reacciones)	Recuento	Porcentaje
Leve	49	29.5 %
Moderado	49	29.5 %
Severo	68	41.0 %
Total	166	100.0 %

Según la tabla se observa que, en lo relacionado al nivel de frecuencia de presencia de síntomas o reacciones al estrés académico, se tiene que 68 estudiantes (41.0 %) presentan un nivel severo, 49 estudiantes (29.5 %) presentan un nivel moderado, y otros 49 estudiantes (29.5 %) tienen un nivel leve de frecuencia de síntomas o reacciones al estrés académico.

Se refleja un alto impacto en las reacciones físico, psicológicas y comportamentales en las estudiantes, como son los dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para comprender lo aprendido, sentirse ansiosas, signos de falta de energía y agotamiento.

De acuerdo con los resultados, las estudiantes manifiestan sentir vergüenza al hacer preguntas a los referencistas y al no poder usar adecuadamente el centro de información, y por la falta de conocimientos sobre el uso de los recursos tecnológicos, por lo cual, piensan que otras alumnas son mejores utilizando los recursos académicos.

Cabe resaltar que esto puede deberse a que, en el año 2021, se implementó la biblioteca virtual, así como un nuevo sistema de gestión bibliotecaria para elaborar sus búsquedas bibliográficas y, a pesar de que hay talleres de capacitación virtual sobre los nuevos recursos académicos, las estudiantes no acuden a las charlas. Debido a esto, al acudir a la biblioteca, les toma mayor tiempo el hacer uso del catálogo, lo que afecta a la elaboración de sus trabajos de investigación.

Esta situación también puede estar manifestándose debido a que el Centro de Información cuenta con horarios diferenciados para atender a usuarios, donde se limita el aforo para evitar contagios, como medida de prevención establecida, por lo cual es común sentir malestar y frustración ante estos cambios, lo que les genera ansiedad porque todavía no conocen en su mayoría todos los recursos que se brindan y el acceso a los mismos está sujeto a ciertas restricciones, a diferencia de antes.

c) Análisis de nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento

Tabla 10

Análisis de nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Recuento	Porcentaje
Leve	47	28.3 %
Moderado	46	27.7 %
Severo	73	44.0 %
Total	166	100.0 %

En la tabla anterior, en lo relacionado al nivel de uso de estrategias de afrontamiento al estrés que obtienen las estudiantes, se observa que 73 estudiantes (44.0 %) obtiene un nivel severo, 46 estudiantes (27.7 %) obtienen un nivel moderado, y 47 estudiantes (28.3 %) tienen un nivel leve de uso de estrategias de afrontamiento al estrés en un contexto académico.

Se evidencia que las estudiantes presentan respuestas adaptativas ante las situaciones generadoras de estrés, es decir, están en un proceso de lucha constante para mitigar los síntomas que presentan, las estudiantes están desarrollando mecanismos de afrontamiento que las ayuden a controlar su estrés.

Es importante detallar que, si los niveles de afrontamiento son severos, es porque están presentes emociones y pensamientos negativos en las estudiantes de Psicología, y están tratando de usar todos sus recursos internos para hacer frente a las demandas, pero a la vez se encuentran vulnerables, por lo cual presentan desequilibrio sistémico.

El retorno a clases después de dos años debido a la emergencia sanitaria por COVID, y pasar de la educación presencial a la virtual y viceversa, pueden estar jugando un papel importante, debido a que las distancias sociales y el aislamiento afectaron el estilo de vida de las estudiantes.

5.1.2. Análisis de nivel de la variable ansiedad bibliotecaria

a) Análisis de nivel de la dimensión barreras con el personal de biblioteca

Tabla 11

Análisis de nivel de la dimensión barreras con personal de biblioteca

Barreras con el personal de biblioteca	Recuento	Porcentaje
Bajo	49	29.5 %
Medio	78	47.0 %
Alto	39	23.5 %
Total	166	100.0 %

Según los resultados obtenidos en la tabla, se observa que 78 estudiantes (47 %) presentan nivel medio de AB. Además, se observa a 39 estudiantes (23.5 %) con un nivel alto, y 49 estudiantes (29.5 %) tienen niveles bajos. Según lo expuesto, se puede detallar que el nivel medio es el que predomina entre los estudiantes, presentando una ansiedad bibliotecaria media ante el personal de biblioteca.

En el Centro de Información de una universidad privada de La Molina, se corroboró mediante los mensajes del servicio de chat en línea, donde las estudiantes solicitan recursos bibliográficos, que los referencistas no disponían del tiempo necesario para escuchar sus requerimientos y por tal razón no conseguían la ayuda del personal a tiempo, ocasionándoles malestar e inquietud, pues desean abordar prontamente su tema a investigar y que el personal les apoye con material relacionado a su búsqueda de información, a pesar de que existe un catálogo en línea y podrían hacer uso del mismo.

Esta dimensión se relaciona con la poca disposición de tiempo que poseen, por lo que se estresan, debido a que no han delimitado bien sus horarios para estudiar y elaborar sus trabajos académicos.

b) Análisis de nivel de las barreras emocionales de los estudiantes

Tabla 12

Análisis de nivel de las barreras emocionales de los estudiantes

Barreras emocionales	Recuento	Porcentaje
Bajo	42	25.3 %
Medio	79	47.6 %
Alto	45	27.1 %
Total	166	100.0 %

En la tabla se observa, en lo relacionado al nivel de las barreras emocionales, 79 de los estudiantes (47.6 %) presenta un nivel medio, 45 estudiantes (27.1 %) presenta un nivel alto, y 42 estudiantes (25.3 %) presentan un nivel bajo de barreras emocionales de la ansiedad bibliotecaria. Se puede establecer que los estudiantes de la Escuela de Psicología presentan dificultades emocionales en lo concerniente a la ansiedad bibliotecaria.

De acuerdo con los resultados, las estudiantes manifiestan sentir vergüenza el hacer preguntas a los referencistas y al no poder usar adecuadamente la biblioteca, y por la falta de conocimientos sobre el uso de los recursos tecnológicos, por lo cual piensan que otros alumnos son mejores utilizando los recursos del centro de información.

Los cambios realizados en el Centro de información, tales como el pasar de una biblioteca tradicional a empezar a hacer uso de la biblioteca virtual para ubicar la documentación en línea durante el confinamiento social, luego empezar a asistir presencialmente y hacer uso de un nuevo sistema de biblioteca para poder hacer búsquedas y préstamos, les ha causado desorientación, a pesar de que hay talleres de capacitación virtual sobre estos nuevos recursos, no todas las estudiantes acuden a las

charlas, debido a esto, al acudir a biblioteca, les toma mayor tiempo hacer búsquedas bibliográficas.

Esta situación también puede estar manifestándose debido a que el Centro de Información cuenta con horarios establecidos para atender a distintos tipos de usuarios, donde se limita el aforo para evitar contagios como medida de prevención, esto sumado a que existen grupos que estudian de manera presencial y otros de manera remota, es la causa de la incertidumbre de las estudiantes ante estos continuos cambios, lo que les genera ansiedad porque todavía no conocen en su mayoría todos los recursos ni el uso de los mismos.

c) Análisis de nivel de las barreras tecnológicas de los estudiantes

Tabla 13

Análisis de nivel de las barreras tecnológicas de los estudiantes

Barreras tecnológicas	Recuento	Porcentaje
Bajo	40	24.1 %
Medio	87	52.4 %
Alto	39	23.5 %
Total	166	100.0 %

Según los resultados presentados en la tabla, se observa que 87 estudiantes (52.4 %) presentan un nivel medio en lo concerniente a las barreras tecnológicas, seguido de 38 estudiantes (23.5 %) que presentan un nivel alto. Además, se tiene que 40 estudiantes (24.1 %) presentan un nivel bajo de barreras tecnológicas. Se denota que el nivel medio es el que se presenta en la mayoría de las encuestadas.

Acorde a los resultados obtenidos, se puede establecer que las estudiantes de la escuela de Psicología no tienen dificultades para el uso de tecnologías, pero sí presentan algunos inconvenientes en relación con la búsqueda de información, como son, el no sentirse eficaces al usar la biblioteca virtual, ni usando bien los recursos tecnológicos que ofrece la biblioteca.

A raíz de la pandemia, los servicios digitales de información se volvieron el único medio de comunicación entre el Centro de Información y las estudiantes, a pesar del retorno semipresencial a clases, aún se mantienen las charlas de biblioteca de manera virtual, para evitar posibles contagios. Sobre la biblioteca virtual, las estadísticas mensuales muestran que acceden y hacen uso de sus recursos de manera continua. Del resultado se reporta que se debe profundizar más en esta dimensión para que todas las estudiantes disminuyan su nivel de ansiedad.

d) Análisis de nivel de las barreras de conocimiento de la biblioteca de los estudiantes

Tabla 14

Análisis de nivel de las barreras de conocimiento de la biblioteca de los estudiantes

Barreras de conocimientos de la biblioteca	Recuento	Porcentaje
Bajo	33	19.9 %
Medio	88	53.0 %
Alto	45	27.1 %
Total	166	100.0 %

La tabla anterior muestra el nivel de las barreras de conocimiento de la biblioteca, se observa que 88 estudiantes (53.0 %) presentan un nivel medio, 45 estudiantes (27.1 %) presentan un nivel alto, y 33 estudiantes (19.9 %) presentan un nivel bajo en lo

relacionado con las barreras de conocimiento de la biblioteca. Se puede establecer que los estudiantes se encuentran en un nivel medio, por lo cual no cuentan con sólidos conocimientos sobre el uso de los servicios de la biblioteca.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se detalla que las estudiantes no pueden encontrar información sobre sus requerimientos y el número de capacitaciones no es suficiente.

El Centro de Información brinda talleres de capacitación de manera sincrónica mediante la plataforma digital Teams, en donde las estudiantes pueden solicitar una reunión vía correo electrónico y concretar una fecha, de tal modo que pueden ir practicando desde sus dispositivos mientras el bibliotecólogo desarrolla la charla. Un punto a observar por parte del personal es al momento de hacer la retroalimentación, solo algunas de las alumnas responden, por lo que no se puede identificar si todas han comprendido o si estaban distraídas, además que el tiempo es otro limitante. El estrés y la ansiedad se manifestarán al momento de realizar un trabajo académico, pues al desconocer cómo hacer uso de las estrategias de búsqueda, no podrá ubicar suficientes documentos relacionados a su investigación.

e) Análisis de nivel de las barreras de recursos de los estudiantes

Tabla 15

Análisis de nivel de las barreras de recursos de los estudiantes

Barreras de recursos	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	41	24.7 %
Medio	84	50.6 %
Alto	41	24.7 %
Total	166	100.0 %

Según los resultados obtenidos en la tabla anterior, se observa que 84 estudiantes (50.6 %) presentan un nivel medio, 31 estudiantes (24.7 %) presentan un nivel alto y otros 31 estudiantes (24.7 %) presentan un nivel bajo respecto a la barrera de recursos. Lo cual establece que no se cuenta con los recursos óptimos para desempeñar actividades de búsqueda de información.

Se puede señalar que el Centro de Información no está suscrito a las bases de datos que ellas solicitan y los títulos con mayor demanda tienen pocos ejemplares.

La biblioteca cuenta con acceso a bases de datos como Science Direct y Scopus, así también adquirió Magisterio, Odilo y Ebsco. Las dos primeras bases de datos, de gran demanda académica, forman parte de un convenio con Concytec y las estudiantes pueden acceder a ellas, validando su cuenta institucional, pero, aunque se puede buscar y visualizar los resultados, algunos artículos son de previo pago si se desea acceder a revisarlos.

El factor limitante que se observa es que el número de ejemplares de cada título con los que cuenta cada base de datos y la colección de la biblioteca central es menor al número de solicitantes, ocasionando preocupación e inquietud entre las estudiantes de

Psicología, pues deben buscar en otras bibliotecas o esperar a que se devuelva los documentos bibliográficos. Asimismo, los test psicológicos y el tiempo que tienen para evaluar a los participantes, analizar las pruebas y culminar sus trabajos académicos es corto.

El estrés académico causado por la ansiedad bibliotecaria puede tener un impacto significativo en la salud física y psicológica de los estudiantes e incluso en sus calificaciones. En otras palabras, puede interferir en los objetivos académicos del alumno, lo que se traduce en notas que no alcanzan las requeridas para aprobar una o varias asignaturas, por ejemplo.

5.2 Prueba de hipótesis

Antes de establecer la comprobación de las hipótesis planteadas en la investigación, se procedió a determinar qué tipo de pruebas de hipótesis estadísticas se deben utilizar; para lo cual se procedió a realizar el análisis de la normalidad de la distribución de las variables de Kolmogorov-Smirnov, con la finalidad de establecer si las variables en estudio se comportan como paramétricas o no paramétricas.

a) Prueba de Normalidad

- H_0: La distribución de las variables y sus dimensiones se ajustan a una distribución moral (paramétrica)
- H_1: La distribución de las variables y sus dimensiones no se ajustan a una distribución normal (no paramétrica)

Tabla 16

Prueba de normalidad de la distribución de las variables y sus dimensiones

	Estadístico de prueba	p
Estrés Académico	0.066	0.074
Estresores	0.060	0.200
Síntomas (reacciones)	0.068	0.058
Estrategias de afrontamiento	0.066	0.079
Ansiedad bibliotecaria	0.122	0.000

En la tabla se puede establecer las variables estrés académico y sus dimensiones, presentan una distribución paramétrica ($p>0.05$). Por el contrario, la variable ansiedad bibliotecaria tiene un comportamiento de variable de distribución no específica ($p<0.05$). Se debe comprobar las hipótesis planteadas en la investigación mediante la utilización de estadísticas no paramétricas, en específico, la prueba de correlación de Spearman (Rho).

b) Hipótesis general

- H_0: No existe una relación entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022
- H_1: Existe una relación entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022.

Tabla 17

Correlación Rho Spearman entre el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria

		Ansiedad bibliotecaria
Estrés Académico	Rho	0.733
	P	0.000
	N	166

En la tabla se evidencia el nivel de semejanza entre variables de manera positiva y correlativa, guarda relación con el aporte realizado por Ticona, et al. (2010) quienes establecen que la mayoría de su muestra estudiada presenta niveles altos de estrés académico, debido a que las altas demandas en el entorno educativo están superando las capacidades en las estudiantes, pues perciben su entorno con muchos obstáculos, por lo cual empiezan a percibir malestar ante dichos eventos y el no poder lograr sus metas trazadas les generan frustración y ansiedad.

También guarda relación con Barraza (2018) quien detalla que el estrés es algo que se manifiesta durante el ciclo académico de un estudiante, y al elevarse los niveles de cortisol en el organismo, el estudiante se encontrará en fase de agotamiento continuo pues afecta a nivel sistémico, en donde los síntomas que frecuentemente se reportan son la ansiedad y desesperación.

En la presente investigación, las estudiantes ante los requerimientos que han percibido del medio, han tratado de sobrellevar sus estudios, pero al verse sometidas ante tantos agentes de estrés, están teniendo consecuencias a nivel psicológico y físico porque no se sienten preparadas para conllevar todas esas situaciones, además, su función cognitiva también está afectada, por lo que su habilidad para atender y aprender es menor, la productividad para hacer ciertas funciones disminuye; internamente, hay una

sobrexcitación cerebral, y el organismo está tratando de regularse a sí mismo, de lo cual se determina que, si se obtienen niveles severos de estrés académico, se prevén obtener niveles moderados de ansiedad bibliotecaria, pues la investigación también es parte de la formación académica. Además, la confusión y la poca comprensión no les permite enfocarse debidamente, pues su razonamiento también está alterado, el cuerpo en esta fase necesita reposo y atención psicológica, en esta muestra se encuentra una desregulación sistémica.

c) Hipótesis especifica 1

d. H_0: No existe una relación entre los estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022.
e. H_1: Existe una relación entre los estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022.

Tabla 18

Correlación Rho Spearman entre los estresores y la ansiedad bibliotecaria

		Ansiedad bibliotecaria
Estresores	Rho	0.563
	p	0.000
	N	166

En la tabla anterior se halla el nivel correlativo de ambas variables de manera positiva y correlativa. Los resultados coinciden con los aportados por Estrada, et al. (2021), en donde los agentes estresores más comunes que se evidenciaron en su investigación con la carga estudiantil son: las largas horas asignadas a cada curso, el prepararse para exámenes, la personalidad de los docentes, exponer trabajos en grupo, a su vez se asocia a que estos factores que causan estrés no solo son de índole académico, sino se relacionan con agentes estresores de tipo familiar y social, relacionados con los cambios en la enseñanza, debido a la prevención y distanciamiento social para evitar contagios del Covid-19, el autor determina que enfrentar una situación de incertidumbre, debido a la pandemia a nivel social y educativo, generaba un incremento del estrés en estudiantes, así como otras reacciones emocionales como la ansiedad en estudiantes que cursan los últimos ciclos.

Cabe resaltar que en el Centro de Información también se observa una relación entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria, porque debido al distanciamiento social, a algunas estudiantes al volver a clases semipresenciales les costaba comunicar sus consultas bibliográficas adecuadamente con los referencistas, a otro grupo se les notaba irritables al momento de consultar el catálogo en la unidad de información y no ubicar el tema que estaban buscando.

d) Hipótesis especifica 2

- H_0: No existe una relación entre los síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022.

- H_1: Existe una relación entre los síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, 2022, en el segundo semestre del año 2022.

Tabla 19

Correlación Rho Spearman entre los síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria

		Ansiedad bibliotecaria
Síntomas del estrés	Rho	0.539
	P	0.000
	N	166

En la tabla se observa el nivel de correlación entre variables de manera significativa y positiva. Los resultados coinciden con Terrazas et al. (2022), donde señalan que los cambios a nivel educativo que se han impartido de manera virtual y luego semipresencial causaron estragos en las actividades académicas, como por ejemplo, que los estudiantes no podían comunicar sus dudas, fastidio ante nuevas indicaciones asignadas por el docente, falta de concentración ante exámenes, problemas para poder ingresar a las plataformas virtuales de enseñanza, y el hecho de no poder conectarse a internet adecuadamente, lo cual les ponía nerviosos y se hacían cuestionamientos constantes sobre sus capacidades al no poder lidiar con la situación ni con sus manifestaciones afectivas, provocando un cuadro de ansiedad.

De acuerdo a las disposiciones del estado peruano y acatadas por la universidad, la comunidad académica tenía que responder ante diferentes escenarios y ello influía en la psique del estudiante, pues se mostraban más irritables, con poco entusiasmo hacia los estudios, y sentían mayor presión por mantener buenas calificaciones, las situaciones cambiantes y de naturaleza diversa como atravesar momentos de preocupación por no

enfermarse, o que sus apoderados no puedan costear sus estudios, debido a los problemas económicos políticos y sociales, causan confusión y están afectando la salud emocional de las estudiantes, asimismo, hay cambios en las funciones cognitivas, donde largos periodos de estrés generan bloqueo estudiantil y bajo desempeño, ante ello generan respuestas ansiosas y poca disposición para efectuar sus labores académicas como estudiar o investigar para desarrollar un trabajo de investigación, manifestando malestar, temor y premura por recabar información en corto tiempo al momento de comunicarse con los referencistas, lo que es propio de la ansiedad bibliotecaria.

e) Hipótesis especifica 3

- H_0: No existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, 2022, en el segundo semestre del año 2022.
- H_1: Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, 2022, en el segundo semestre del año 2022.

Tabla 20

Correlación Rho Spearman entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria

		Ansiedad bibliotecaria
Estrategias de afrontamiento	Rho	0.580
	P	0.000
	N	166

En la tabla anterior se observa correlación entre ambas variables estadísticamente positiva. En base a los resultados, se plantea la relación con el aporte de Asenjo et al.

(2020), quien indica que existe relación entre la percepción ante un agente estresor y las estrategias de afrontamiento, su muestra también presentaba niveles severos, mencionando que los estudiantes buscaban soluciones como rezar, escuchar música o distraerse de sus actividades y hacer una pausa, para retomar sus actividades. Esta forma de hacer frente a agentes agresores es adaptativa pero momentánea, pues no siempre va a ayudar al estudiante, que está más enfocado en autorregular sus emociones negativas como el temor al fracaso ante futuras evaluaciones.

En el presente estudio, se constata que las estudiantes están mostrando niveles altos de afrontamiento, se evidencia desgano, malhumor, rechazo al estudio, quejarse ante la casa de estudios por no poder manejar la situación con las clases semipresenciales, debido a ello, no han logrado una buena evaluación y esto lo relacionan con la situación de incertidumbre frente a la pandemia. Para la comunidad estudiantil, todos estos cambios conllevan no solo a enfocarse en su desarrollo académico, sino que sienten que el contexto es intimidante, tratan de asimilar la situación, pero al haber variabilidad en el entorno, su afrontamiento ante el estrés es mayor, les es difícil por momentos manejar la situación basada en el problema, su preocupación parece más enfocada hacia su estado físico, pero esto también implica consecuencias psicológicas, puesto que denotan emociones negativas como tristeza, ansiedad, enojo y rechazo para acudir a consejería estudiantil. Se evidencia que están tratando de utilizar sus recursos para sobrellevar el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria, pero la situación parece no terminar, porque podría manifestarse otra ola de contagios. Esto se debe a que prevalecen secuelas de la pandemia, en donde la calidad de vida ha sido afectada, y el impacto no solo ha reportado un número cuantioso de vidas humanas, sino que los estragos de la pandemia tendrán un efecto a corto y largo plazo en la salud mental, donde prevalecen pensamientos

distorsionados con temor al fracaso y, sobre todo, de miedo. Es poco adaptativo el querer culpar a terceros si se obtuvieron bajas calificaciones, pues no se desarrollan mecanismos correctos para resolver conflictos, ya que no podrán tomar decisiones asertivas. Se debe trabajar en ello por medio de apoyo social para mejorar la estabilidad mental y una correcta eficacia académica.

VI. CONCLUSIONES

En referencia al objetivo general, se puede señalar que el estrés académico y la AB presentan una relación fuerte y directamente proporcional, por lo cual se rechaza la hipótesis nula (r= ,733; p = ,000). Este resultado no tiene la finalidad de establecer que una variable sea la causante de la otra, es decir, no se puede asumir que un estudiante que sufre severos niveles de estrés académico también presente un alto nivel de ansiedad bibliotecaria, por el contrario, se establece un punto donde ambas variables se relacionan. Asimismo, se destaca que existen otros factores que pueden intervenir y estar contribuyendo al aumento del estrés académico y ansiedad bibliotecaria.

Si bien la asociación encontrada fue calificada como moderada, se debe considerar la importancia de los agentes estresores en el ambiente académico, pues son factores que pueden generar conductas inapropiadas en el ambiente bibliotecario, tales como el temor de no encontrar información adecuada al realizar actividades académicas y la inquietud de consultar a un bibliotecario sus dudas.

Así mismo, es importante mencionar que la presencia de síntomas del estrés de carácter físico y emocional, demuestran que el contexto de pandemia sumado al ámbito educativo no se encuentra equilibrado, lo que predispone a la aparición de conductas negativas en los estudiantes al momento de realizas sus actividades académicas, como es la ansiedad bibliotecaria.

En torno al tercer objetivo específico, entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad bibliotecaria, encontramos que existe una relación moderada y directamente proporcional, por lo cual se rechaza la hipótesis nula (r= ,580 = ,000). Es necesario señalar que las estudiantes están tratando de generar estrategias para hacer

frente a situaciones y escenarios estresantes, que les permitan obtener un mejor autocontrol de sus emociones, también están en un proceso de buscar soluciones mediante un plan enfocado en resolver obstáculos en su entorno académico, a mayor uso de estrategias utilizadas de manera conjunta se generará una menor afectación a nivel físico y emocional.

RECOMENDACIONES

1. Es necesario que se presente los resultados de la investigación al área de orientación estudiantil y a las autoridades correspondientes, para que puedan desarrollar talleres de bienestar emocional, de esa manera prevenir problemas de salud mental en las estudiantes.
2. El personal del Centro de Información debe seguir manteniendo su servicio de préstamo bibliográfico y del servicio de chat en línea activo en época de vacaciones académicas, pues es la época donde se emplea el tiempo para hacer trabajos de investigación o elaboración de tesis, esto permitirá mantener un contacto más estrecho, especialmente a la luz del estado actual de la educación semipresencial.
3. El personal del Centro de Información con apoyo del área de tecnologías, deben elaborar un video tutorial, sobre los recursos con los que cuenta la biblioteca virtual.
4. Seguir brindando talleres de capacitación continua a las estudiantes sobre como ingresar y hacer uso de recursos académicos, e invitar a los tutores y docentes de la carrera de Psicología, a participar con su grupo de estudiantes.
5. En el entorno bibliotecario, es importante reconocer y validar los sentimientos de los usuarios. Por ello, se sugiere que el personal bibliotecario sea incluido y participe en campañas de concienciación sobre la salud mental que brinda el área de consejería estudiantil, con el objetivo de convertirse en agentes activos de preocupación por el estado emocional de las estudiantes.
6. El Centro de Información como ente investigador, debe replicar investigaciones similares de ansiedad bibliotecaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Akbar, A.; Chaudhry M. & Shahzad, K. (2021). Measuring the effects of library anxiety & different forms of stress on academic performance of university students. *Library Philosophy and Practice*, 1-18. https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6545/

Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento.* Universitaria.

Ansari, N. (2009). The relationship between perceived size of library collection and library anxiety among undergraduate students at International Islamic University Malaysia. *In International Conference on Academic Libraries. Management Models and Framework. 422-426.* http://crl.du.ac.in/ical09/papers/index_files/ical-72_34_160_2_RV.pdf

Area, M.; Hernández, F.; Sancho, J. (2007). *De la biblioteca al centro de recursos para el aprendizaje y la investigación.* Octaedro. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/143884/1/AREA-HERNANDEZ-SANCHO_De-la-biblioteca-al-CRAI_p.pdf

Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.* Epísteme. https://books.google.com.co/books?id=W5n0BgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Arriola, O. (2009). Una caracterización de la biblioteca universitaria actual. *Revista Códice, 5*(2), 113-131. https://cnb.gov.co/ojs/index.php/codices/article/view/179

Asenjo-Alarcón J.; Linares-Vásquez O. & Díaz-Dávila Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud, 5*(2), 59-66. https://doi.org/https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com, 14*(2), 1-21. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9*(3), 110-129. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com, 3*(15), 1-12. https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana, 26*(2), 270-289. https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf

Barraza, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.* Ramos Escamilla M. http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf

Barraza, A. (2019). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente, 22*(12), 272-283. http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163

Barraza, A.; González, L.; Garza, A.; Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología,, 6*(1).

Barrio, J.; García, M.; Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educatinal Psychology, 1*(1), 37-48. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003

Barrios, M.; Cosculluela, A. (2013). *Fiabilidad.* UOC. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/69325/3/Psicometr%C3%ADa_M%C3%B3dulo%202_%20Fiabilidad.pdf

Bawden, D. & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload,anxiety and other paradoxes and pathologies . *ournal of Information Science, 35*(2), 1-12. https://doi.org//10.17613/M6J38KH2W

Berrío, N. & Mazo R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología. Universidad de Antioquia, 3*(2), 65-82. https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646

Biglu, M., Ghavami, M. & Dadashpour, S. (2016). Big five personality factors and library anxiety. *Journal of Behavioral and Brain Science, 6*(9), 377-385. https://doi.org/10.4236/jbbs.2016.69036

Bostick, S. L. (1992). *The development and validation of the library anxiety scale [Ph.D. Dissertation, Wayne State University, Detroit].* https://www.proquest.com/openview/9682f484578028491b665fa74180583f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Bouchrika, I. (26 de Octubre de 2020). 50 Current Student Stress Statistics: 2023 Data, Analysis & Predictions. *Research.com.* https://research.com/education/student-stress-statistics

Cabanach, R.; Fernández R.; González L. & Freyre C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia, 32*(4), 151-158. https://doi.org//10.1016/j.ft.2010.01.005

Caldera J.; Pulido E. & Martínez G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.

Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Camargo, B. S. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica, 17*(2), 78-86. http://www.conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/ESTRÉS/estres_2.pdf

Cano Vindel, A. (2010). Ansiedad, estrés,emociones negativas ysalud. *Crítica*(968), 12-16. https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Tabares/publication/274215325_Imago_mundi_la_contribucion_cultural_de_la_medicina_al_estres_urbano/links/5519060c0cf2f7d80a3e3843/Imago-mundi-la-contribucion-cultural-de-la-medicina-al-estres-urbano.pdf#page=12

Carlile, H. (2007). The implications of library anxiety for academic reference services: A review of the literature. *Australian Academic & Research Libraries. 38:2,, 38*(2), 129-147. DOI: 10.1080/00048623.2007.10721282.

Cascardo E. & Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias: 100 preguntas, 101 respuestas.* Ediciones B. https://books.google.com.pe/books?id=y1NJDQAAQBAJ&lpg=PT4&ots=fvxsaxhy1z&lr&hl=es&pg=PT5#v=onepage&q&f=false

Cassaretto M.; Vilela P. & Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit, 27*(2), 1-18. http://www.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482/362

Castillo, V.; Cabezas, N.; Vera, C. & Toledo, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 15*(1), 1-15. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1284

Chutia, R.; Sarmah, M. (2020). Prevalence of library anxiety as dominating factor in service performance: a study among the students at the central universities of assam, India. *Journal of Critical Reviews, 7*(12), 4553-4560. https://drive.google.com/file/d/1fghXFZ5GzL0qDJI_SKW3bkmz_wTfzJxt/view

Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016.* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Cuevas, F. (2019). *Diferencia entre ansiedad y estrés*. Desansiedad: https://www.youtube.com/watch?v=joXSUvz_bak

Díaz Levicoy, D. (2014). TIC en educación superior: ventajas y desventajas. (4), 44.50. http://revistas.umce.cl/index.php/edytec/article/view/180

Elosua, P. & Zumbo, B. D. (2008). Coeficientes de fiabilidad para escalas de respuesta categórica ordenada. *Psicothema, 20*(4), 896–901. https://www.psicothema.com/pdf/3572.pdf

Escobar, J. & Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición, 6*, 27-36. Disponible en http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_

Estrada, E; Mamani, M.; Gallegos, N.; Mamani H. & Zuloaga M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica, 40*(1), 88-93. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923

Farrera, R.; Romero, C. & Narcia, A. (2020). El estrés y la ansiedad en el rendimiento académico de jóvenes universitarios. *Revista de Divulgación Cíentifca Universitaria de la Universidad del Sur, 1*(1), 13h. https://www.universidaddelsur.edu.mx/ojs/index.php/REVISTAUNISUR/issue/view/2

Ferri, D. (2015). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de universidades públicas vs universidades privadas.* Argentina. https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/5453: UADE, Universidad Argentina de la Empresa. Extraído de: https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/5453/Ferri%20Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Gómez, J. (2002). *Gestión de Biblioteca.* Murcia: Universidad de Murcia. http://eprints.rclis.org/10372/1/Gestion_de_Bibliotecas_Gomez-Hernandez_2002.pdf

González-Fernández-Villavicencio, N. (2017). Espacios físicos de la biblioteca universitaria en el nuevo ecosistema de aprendizaje. *Anuario ThinkEPI, 11*, 109-118. https://doi.org/https://doi.org/10.3145/thinkepi.2017.14

Gutiérrez, M. & Ángeles, M. (2012). *Estrés organizacional.* Trillas.

Hernández, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: retos y perspectivas. *Propósitos Y Representaciones, 5*(1), 325 - 347. https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149

Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación.* Mc Graw Hill Education.

Hinostroza, E. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad bibliotecaria en alumnos de VI ciclo de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado del distrito de Surco, 2021.* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://hdl.handle.net/20.500.12672/17492

Huisa, E; Marquina-Luján L; Gómez I. & Castillo S. V. (2023). Salud mental de los universitarios durante el confinamiento sanitario por covid-19. *Encuentros. revista de ciencias humanas, teoría social y pensamiento crítico*(17), 13-24. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7527442

Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico Sisco en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador.* Lima: [Tesis de pregado. Universidad Autonoma del Perú]. https://hdl.handle.net/20.500.13067/417

Jensen, E. (2004). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas.* Madrid: Narcea S.A.

Jiao, Q., Onwuegbuzie, A. & Lichtenstein O. (1996). Library anxiety: Characteristics of "At-Risk" college students Antecedents of library anxiety. *Library & information science research, 18*(2), 151-163. https://doi.org/10.1016/S0740-8188(96)90017-1

Kuhlthau, C. (1991). Inside the search process: Information seeking from the user's perspective. Journal of the American Society for Information Science. *42*(5), 361-371. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4571(199106)42:5<361::AID-ASI6>3.0.CO;2-%23

Kwon, N. O. (2007). Critical thinking disposition and library anxiety: affective domains on the space of information seeking and use in academic libraries. *College & Research Libraries, 68*(3), 268-278. https://doi.org/https://doi.org/10.5860/crl.68.3.268

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Martínez Roca. https://es.lat1lib.vip/book/17401281/8aa239

Lind, D. A., Marchal, W. G. & Wathen, S. A. (2012). *Estadística aplicada a los negocios y la economía.* McGraw-Hill. https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/523770/mod_resource/content/1/Estadistica%20para%20Administraion%20y%20Negocios.pdf

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología, 25*(1), 87-99. https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117

Martínez Ortega, R.; Tuya Pendás, C.; Martínez Ortega, M.; Pérez Abreu, A., & Cánovas, M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman, caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas, 8*(2), 19 h.

McAfee, E. L. (2018). Shame: The Emotional Basis of Library Anxiety. *College & Research Libraries, 79*(2), 237-256. https://doi.org/https://doi.org/10.5860/crl.79.2.237

Medina P. & Rodrigo-Alsina M. (2005). Las emociones como barreras y como accesos a la diversidad cultural. *Redes.com*(2), 19-28. http://hdl.handle.net/10230/33590

Mellon, C. (1988). Attitudes: The forgotten dimension in library instruction. *Library Journal, 141*(113), 137-139. https://eric.ed.gov/?id=EJ380425

Ministerio de Salud. (2017). *Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú.* http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf.

Mondragón, M. A. (2014). Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervenación en fisioterapía. *Movimiento Científico, 8*(1), 98-104. https://doi.org/https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.08111

Nieves-Whitmore, K. (2021). The relationship between academic library design and library anxiety in students. *Libraries and the Academy, 21*(3), 485-510. https://preprint.press.jhu.edu/portal/sites/ajm/files/21.3whitmore.pdf

Olivas, L.; Morales, S. & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones, 9*(2), 10h. https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647

Onwuegbuzie, A. J. (1997). Writing a research proposal: The role of library anxiety, statistics anxiety, and composition anxiety. *Library & Information Science Research, 19*(1), 5-33. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740818897900037

Onwuegbuzie, A. J.; Jiao, Q. & Bostick, S. (2004). *Library anxiety: theory, research, and applications.* Scarecrow Press. https://books.google.com.pe/books?id=75LczxSey3sC&printsec=frontcover&source=gbs_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Organización Mundial de la Salud. (2017). Depresión y otros transtornos mentales: estimaciones sanitarias mundiales. World Health Organization. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf

Orlandini, A. (2012). *El estrés, qué es y cómo evitarlo.* Fondo de Cultura Economica,.

Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol, 35*(1), 227-232. https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico.* [Tesis Doctoral. Universidad de Málaga]. https://hdl.handle.net/10630/15903

Palella, S. & Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa.* Fedupel. https://issuu.com/originaledy/docs/metodologc3ada-de-la-investigacic3b

Pérez A. & Suárez A. (2014). Características de los usuarios del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación de la Universidad de Cienfuegos. *Biblios*(54), 71-81. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16134186006

Ramírez, N. (2015). Ansiedad bibliotecaria en alumnos universitarios. *Revista Interamericana de Bibliotecología, 38*(3), 227-236. https://doi.org/10.17533/udea.rib.v38n3a07

Reddy K. J.; Menon K. R. & Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal, 11*(1), 531-537. https://doi.org/10.13005/bpj/1404

Reitz, J. (2014). *Library anxiety.* Online Dictionary for Library and Information Science. http://www.abc-clio.com/ODLIS/odlis_l.aspx

Román, D. (2021). *Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://hdl.handle.net/20.500.12672/16320

Saha, D. (4 de Abril de 2022). *Cada hora un estudiante se suicida en la India.* Tiempos de Indostán: http://www.hindustantimes.com/health-and-fitness/every-hour-one-student-commits-suicide-in-india/story-7UFFhSs6h1HNgrNO60FZ2O.html. 2017.

Selye, H. (1975). *Stress without distress.* New York: New American Library.

Silva-Ramos, M.; López-Cocotle, J. & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia, 28*(79), 75-83. https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/

Suclupe, P.; Limaymanta, C.; Ramírez, N. & Guillén, H. (2021). Producción científica sobre ansiedad bibliotecaria: un análisis bibliométrico y cienciométrico desde Scopus. *Revista Española de Documentación Científica, 44*(2), 291-296. https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1753

Swigon, M. (2011). Library anxiety among Polish students: development and validation of the Polish Library Anxiety Scale. *Library y Information Science Research, 33*(2), 144-150. https://doi.org/10.1016/j.lisr.2010.09.003

Tamayo, M. (2007). *El proceso de la investigación científica.* Editorial Limusa.

Terrazas, A.; Velázquez, J.; Testón, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación, 4*(2), 132-146. https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008

Ticona, S.; Paucar, G. & Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa, 2006. *Enfermería Global, 9*(2), 1-18. https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=365834755007

Van Kampen, D. (2004). Development and validation of the multidimensional library anxiety scale. *College & Research Libraries, 65*(1), 28-34. https://doi.org/https://doi.org/10.5860/crl.65.1.28

Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa.* Universidad de San Martín de Porres. https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf

Vera, R. (2021). *Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.* [Tesis de Pregado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://hdl.handle.net/20.500.12672/16717

ANEXOS

ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Perú

PROBLEMA	**OBJETIVOS**	**HIPÓTESIS**	**VARIABLES E INDICADORES**		
Problema general 1	**Objetivo general 1**	**Hipótesis general 1**	**VARIABLE: Ansiedad bibliotecaria**		
¿Cuál es la relación existente entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, 2022.	Existe una relación entre estrés académico y ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022	**Dimensiones**	**Ítems**	**Escala**
			Barreras con el personal de biblioteca	1,2,3	1: Totalmente desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Ni acuerdo ni desacuerdo 4: De acuerdo 5: Totalmente de Acuerdo
			Barreras Emocionales	4,5,6,7,8,9	
			Barreras Tecnológicas	10, 11, 12, 13	
			Barreras de conocimiento de la biblioteca	14, 15, 16, 17, 18, 19	
			Barrera de recursos	20, 21, 22, 23	

<table>
<tr><th>Problema específico 1</th><th>Objetivo específico 1</th><th>Hipótesis específica 1</th><th colspan="3">VARIABLE: Estrés académico</th></tr>
<tr><td rowspan="2">¿Cuál es la relación existente entre las dimensiones estresores del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?</td><td rowspan="2">Establecer la relación que existe entre la dimensión de los estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022</td><td rowspan="2">HE1: Existe una relación entre los estresores y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022</td><td>Dimensiones</td><td>Ítems</td><td>Escala</td></tr>
<tr><td>Estresores</td><td>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</td><td>1: Nunca
2: Casi Nunca
3: Rara Vez
4: Casi siempre
5: Siempre</td></tr>
<tr><td>Problema específico 2</td><td>Objetivo específico 2</td><td>Hipótesis específica 2</td><td rowspan="2">Síntomas (Reacciones)</td><td rowspan="2">8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15</td><td rowspan="2">1: Nunca
2: Casi Nunca
3: Rara Vez
4: Casi siempre
5: Siempre</td></tr>
<tr><td>¿Cuál es la relación existente entre las dimensiones síntomas del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?</td><td>Establecer la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022</td><td>HE2: Existe una relación entre la dimensión síntomas del estrés y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022</td></tr>
</table>

Problema específico 3	Objetivo específico 3	Hipótesis específica 3			
¿Cuál es la relación existente entre las dimensiones estrategias de afrontamiento del estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022?	Establecer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022	HE3: Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de Psicología del VIII, IX y X ciclo de una Universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022	Estrategias de afrontamiento	15,16,17,18, 19, 20, 21	1: Nunca 2: Casi Nunca 3: Rara Vez 4: Casi siempre 5: Siempre

ANEXO B: INVENTARIO SISCO SV 21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si ☐ No ☐

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia se estresa?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias de afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

ANEXO C: ESCALA DE ANSIEDAD BIBLIOTECARIA

A continuación, se presenta una serie de enunciados, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta.

N.	ITEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	El personal de biblioteca no tiene tiempo para asesorarme porque están ocupados.					
2	No consigo ayuda del personal de biblioteca a tiempo.					
3	No encuentro un canal de comunicación que permita realizar consultas en línea al personal de biblioteca.					
4	Me siento avergonzado de no saber cómo usar la biblioteca.					
5	Pienso que otros alumnos conocen mucho mejor la biblioteca y eso me avergüenza.					
6	Me causa vergüenza realizar preguntas al personal de biblioteca.					
7	Me causa vergüenza no poder usar la biblioteca.					
8	Me siento avergonzado de mi falta de conocimiento sobre el uso de los recursos tecnológicos					
9	Me gusta la biblioteca.					
10	No soy eficaz usando la biblioteca virtual.					
11	No soy eficaz usando los recursos tecnológicos que ofrece la biblioteca.					
12	Preferiría usar la biblioteca de manera presencial, debido a mi rechazo a utilizar las nuevas tecnologías.					
13	Evito usar dispositivos tecnológicos.					
14	No sé cómo empezar a buscar en la biblioteca.					
15	No tengo suficientes conocimientos sobre los servicios de la biblioteca.					
16	No puedo usar la biblioteca ni en persona ni virtualmente.					

17	Las capacitaciones de la biblioteca son insuficientes					
18	Yo nunca soy capaz de encontrar la información que necesito en la biblioteca.					
19	Falta un manual de usuario acerca del uso de la biblioteca.					
20	La biblioteca no está suscrita a las revistas que yo necesito.					
21	La biblioteca no tiene suscripción a bases de datos.					
22	La biblioteca tiene pocos ejemplares de los títulos más solicitados.					
23	La mayoría de los recursos de información de la biblioteca son muy antiguos.					

ANEXO D: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este consentimiento informado es brindarle al participante en este estudio una explicación clara de su naturaleza y su papel como participante en el mismo. Esta investigación está siendo realizada por Lesly Judy Jara Huamán, bachiller de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

La importancia de este estudio es evaluar el estrés académico y la ansiedad bibliotecaria en estudiantes de la Escuela de psicología VIII, IX y X ciclo de una universidad privada de La Molina, en el segundo semestre del año 2022. Si acepta participar en este estudio, se le pedirá que complete un cuestionario. Esto le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. La información recopilada se mantendrá confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario se cifrarán con un número de identificación y, por lo tanto, permanecerán anónimas. Si tiene alguna pregunta sobre este proyecto, puede consultar a través del correo electrónico: leslyjarah@gmail.com. Gracias de antemano por su participación.

ANEXO E: MATRIZ DE DATOS

Los datos corresponden a la elaboración que se efectuó en base a la aplicación de dos instrumentos de medición.

VARIABLE 1: ESTRÉS ACADÉMICO																										
		Estresores								Síntomas								Estrategias de afrontamiento								
ITEMS		1	2	3	4	5	6	7	D1	8	9	10	11	12	13	14	D2	15	16	17	18	19	20	21	D3	V1
MUESTRA	1	4	2	3	3	3	4	3	23	4	3	4	3	3	3	4	24	3	3	3	3	2	3	3	20	67
	2	5	1	3	1	3	5	3	21	2	3	3	3	4	5	3	23	3	4	3	5	3	5	4	27	71
	3	3	3	4	4	3	5	4	26	5	3	5	3	0	3	5	24	5	5	5	5	4	5	4	33	83
	4	3	2	2	2	3	4	3	19	2	2	3	3	3	1	2	16	3	2	3	4	3	3	3	21	56
	5	4	3	3	3	3	3	4	23	3	4	4	4	3	4	3	25	4	4	3	3	2	1	3	20	68
	6	5	3	3	3	4	4	3	25	4	4	4	3	3	3	3	24	4	4	4	3	4	4	4	27	76
	7	4	3	3	3	4	4	1	22	1	1	2	2	2	1	3	12	3	1	1	2	1	3	3	14	48
	8	3	2	2	2	2	3	4	18	3	3	3	2	1	1	3	16	4	4	4	3	2	4	4	25	59
	9	4	3	3	3	3	3	3	22	3	4	4	3	3	3	3	23	4	3	4	3	3	3	3	23	68
	10	5	0	3	3	3	5	4	23	5	4	4	4	3	0	4	24	5	5	5	3	2	3	3	26	73
	11	5	1	1	3	3	5	2	20	2	1	3	2	1	2	3	14	4	4	3	3	1	4	4	23	57
	12	4	2	5	5	5	4	3	28	2	2	3	2	0	0	0	9	5	4	3	3	3	4	4	26	63
	13	5	2	4	3	4	5	5	28	5	2	5	3	0	1	2	18	4	4	4	4	4	4	4	28	74
	14	5	3	4	5	5	5	5	32	4	5	5	5	3	2	5	29	4	3	2	2	3	1	3	18	79
	15	4	4	3	5	4	4	3	27	2	3	2	1	1	0	2	11	3	4	4	4	5	3	5	28	66
	16	0	3	3	2	3	5	3	19	4	4	0	5	3	5	2	23	2	4	2	1	1	4	3	17	59
	17	0	4	3	1	0	4	0	12	3	3	0	4	0	1	3	14	5	4	4	4	4	5	1	27	53
	18	0	1	1	1	5	5	4	17	3	3	0	4	4	1	4	19	2	2	1	4	4	3	0	16	52
	19	1	3	0	5	5	1	2	17	1	1	4	3	3	3	3	18	1	4	4	4	4	5	0	22	57
	20	3	5	5	1	1	0	1	16	5	5	0	0	0	5	0	15	5	4	5	2	2	4	3	25	56
	21	4	4	5	2	2	1	0	18	4	4	0	1	4	5	2	20	4	4	5	5	5	0	5	28	66
	22	1	2	0	3	2	4	1	13	4	4	4	0	2	3	1	18	2	2	1	1	1	3	5	15	46
	23	0	4	3	0	2	4	0	13	3	3	4	0	4	4	0	18	2	0	5	5	5	5	1	23	54
	24	0	4	1	3	0	2	2	12	2	2	3	3	2	0	0	12	1	2	2	4	4	0	0	13	37
	25	2	4	4	3	4	5	3	25	2	2	0	0	0	5	5	14	4	3	4	3	3	5	5	27	66
	26	2	1	1	5	2	3	4	18	5	5	3	0	0	3	2	18	0	3	2	0	0	5	2	12	48
	27	4	5	2	1	4	2	2	20	3	3	2	2	0	2	5	17	1	2	3	5	5	4	1	21	58
	28	2	2	2	2	4	4	3	19	4	4	1	3	1	4	2	19	5	3	0	5	5	3	4	25	63
	29	5	3	0	2	5	2	5	22	2	2	5	5	1	0	5	20	3	2	4	4	4	2	2	21	63
	30	4	4	5	5	5	2	3	28	4	4	4	4	5	2	3	26	3	5	2	2	2	2	1	17	71
	31	2	2	5	4	3	3	5	24	4	4	4	2	5	3	3	25	3	5	2	4	4	2	5	25	74
	32	0	1	5	5	4	3	0	18	4	4	0	4	5	1	4	22	1	0	3	5	5	4	5	23	63
	33	5	4	5	5	0	3	4	26	3	3	5	2	5	5	1	24	5	0	2	2	2	3	1	15	65
	34	4	3	3	3	2	4	5	24	4	4	4	3	3	2	2	22	2	4	5	5	5	4	2	27	73
	35	5	5	4	5	4	0	5	28	0	0	0	1	1	4	3	9	4	0	3	5	5	0	5	22	59
	36	4	3	1	4	0	0	3	15	0	0	1	4	4	4	3	16	1	0	1	2	2	1	5	12	43
	37	4	3	2	4	3	2	4	22	2	2	3	4	4	1	3	19	3	2	4	5	5	3	3	25	66
	38	4	1	2	1	4	4	3	19	1	1	0	5	5	1	3	16	4	2	3	1	1	4	2	17	52
	39	2	3	4	2	4	5	5	25	4	4	4	5	1	3	3	24	5	4	4	5	5	4	3	30	79
	40	4	3	5	5	4	1	1	23	5	5	4	1	4	1	0	20	5	3	2	1	1	2	0	14	57
	41	3	5	3	4	4	5	4	28	4	4	4	2	4	4	3	25	4	4	4	2	2	4	2	22	75

42	0	0	4	4	0	3	0	**11**	4	4	3	4	4	5	5	**29**	1	4	1	5	5	5	5	**26**	**66**
43	3	1	3	3	5	3	5	**23**	3	3	3	0	5	3	4	**21**	0	1	3	2	2	3	3	**14**	**58**
44	4	2	3	1	3	5	1	**19**	4	4	1	3	3	4	3	**22**	3	4	2	4	4	4	4	**25**	**66**
45	4	3	0	5	5	3	4	**24**	3	3	3	2	3	3	0	**17**	3	4	3	0	0	0	4	**14**	**55**
46	5	5	3	2	2	5	1	**23**	3	3	0	2	5	0	2	**15**	5	2	0	2	2	5	3	**19**	**57**
47	2	4	4	5	2	4	3	**24**	4	4	4	4	4	2	3	**25**	4	3	4	3	3	4	5	**26**	**75**
48	5	4	3	4	2	5	5	**28**	4	4	4	4	5	2	4	**27**	4	3	5	4	4	4	5	**29**	**84**
49	5	5	1	5	2	5	0	**23**	0	0	3	2	1	0	1	**7**	1	0	2	5	5	0	1	**14**	**44**
50	4	3	1	2	0	1	2	**13**	5	5	2	5	0	0	5	**22**	3	3	4	4	4	4	3	**25**	**60**
51	3	2	0	4	4	3	3	**19**	3	3	3	1	5	1	5	**21**	4	5	1	0	0	4	5	**19**	**59**
52	4	4	4	4	5	2	4	**27**	3	3	5	4	2	4	4	**25**	2	2	5	4	4	2	5	**24**	**76**
53	4	2	1	5	3	5	1	**21**	4	4	1	3	0	3	1	**16**	4	5	3	1	1	4	0	**18**	**55**
54	3	1	4	1	4	3	4	**20**	1	1	1	0	4	5	1	**13**	2	1	2	0	0	5	4	**14**	**47**
55	3	5	5	5	3	5	2	**28**	2	2	2	3	3	0	0	**12**	5	1	0	1	1	3	3	**14**	**54**
56	1	1	3	3	3	3	0	**14**	3	3	3	4	5	5	2	**25**	2	5	4	3	3	5	3	**25**	**64**
57	3	2	1	5	2	0	4	**17**	0	0	0	2	2	1	1	**6**	1	4	3	4	4	3	2	**21**	**44**
58	5	5	1	3	4	1	3	**22**	0	0	4	4	3	4	3	**18**	3	3	4	4	4	5	5	**28**	**68**
59	0	3	0	3	5	3	4	**18**	3	3	1	1	4	3	4	**19**	1	2	3	2	2	1	2	**13**	**50**
60	2	3	4	4	5	3	3	**24**	5	5	2	4	5	1	5	**27**	2	5	4	3	3	5	1	**23**	**74**
61	1	4	0	1	3	2	4	**15**	1	1	5	1	4	2	0	**14**	5	4	3	3	3	1	4	**23**	**52**
62	2	5	0	2	2	4	5	**20**	0	0	4	3	4	2	4	**17**	3	4	4	2	2	2	3	**20**	**57**
63	0	3	1	3	3	1	1	**12**	0	0	4	2	1	4	5	**16**	4	1	0	5	5	5	1	**21**	**49**
64	3	0	1	4	2	3	3	**16**	2	2	5	2	5	0	5	**21**	0	4	3	3	3	2	3	**18**	**55**
65	4	2	5	3	4	2	4	**24**	4	4	4	3	1	0	5	**21**	5	4	1	4	4	3	5	**26**	**71**
66	5	0	5	0	5	1	2	**18**	4	4	5	1	2	4	1	**21**	5	2	4	1	1	2	0	**15**	**54**
67	4	5	3	3	0	3	4	**22**	2	2	0	3	4	2	1	**14**	2	1	2	4	4	3	4	**20**	**56**
68	4	4	2	0	4	1	5	**20**	1	1	5	0	4	5	2	**18**	3	0	2	5	5	3	3	**21**	**59**
69	2	3	4	3	5	4	2	**23**	5	5	4	5	0	4	0	**23**	5	0	3	0	0	1	1	**10**	**56**
70	1	4	4	4	5	4	5	**27**	4	4	0	5	2	4	5	**24**	5	0	3	5	5	3	2	**23**	**74**
71	1	5	4	3	4	2	3	**22**	4	4	4	5	5	3	2	**27**	4	5	4	2	2	2	3	**22**	**71**
72	2	3	3	4	2	0	5	**19**	1	1	1	0	1	4	3	**11**	1	3	4	0	0	3	5	**16**	**46**
73	1	2	1	0	1	3	5	**13**	2	2	0	1	1	1	2	**9**	3	1	0	0	0	1	0	**5**	**27**
74	1	0	1	3	4	4	2	**15**	3	3	5	5	3	1	0	**20**	0	5	5	1	1	5	2	**19**	**54**
75	4	3	0	1	1	1	0	**10**	5	5	0	2	4	1	1	**18**	1	0	0	2	2	2	4	**11**	**39**
76	5	5	1	2	5	4	2	**24**	3	3	0	3	3	5	3	**20**	5	1	4	1	1	5	0	**17**	**61**
77	0	5	1	1	0	0	0	**7**	1	1	2	2	2	5	2	**15**	1	5	2	1	1	3	5	**18**	**40**
78	4	5	2	2	3	0	5	**21**	4	4	2	2	0	5	1	**18**	3	0	4	3	3	3	0	**16**	**55**
79	1	5	1	2	2	4	5	**20**	3	3	5	4	3	5	4	**27**	2	0	4	5	5	1	2	**19**	**66**
80	2	3	1	2	5	2	1	**16**	4	4	0	5	1	2	2	**18**	3	1	4	3	3	0	1	**15**	**49**
81	1	0	1	3	0	1	4	**10**	3	3	0	4	0	2	3	**15**	4	4	0	0	0	2	1	**11**	**36**
82	1	5	0	1	5	1	0	**13**	2	2	2	1	0	3	3	**13**	1	0	1	0	0	5	1	**8**	**34**
83	5	5	2	5	3	4	5	**29**	1	1	0	1	5	2	4	**14**	4	2	5	0	0	4	4	**19**	**62**
84	5	3	0	4	2	0	3	**17**	1	1	3	1	0	4	2	**12**	4	3	5	3	3	3	3	**24**	**53**
85	3	5	3	1	1	2	4	**19**	5	5	5	4	2	1	4	**26**	0	0	5	3	3	4	1	**16**	**61**
86	3	3	3	0	1	3	0	**13**	2	2	1	1	2	0	5	**13**	4	2	5	2	2	2	4	**21**	**47**
87	2	5	1	4	1	0	1	**14**	3	3	0	0	1	0	2	**9**	5	5	0	1	1	4	2	**18**	**41**
88	2	1	5	0	4	5	2	**19**	2	2	2	2	0	4	5	**17**	3	1	2	2	2	2	5	**17**	**53**
89	3	1	5	1	1	5	4	**20**	2	2	0	1	2	2	5	**14**	4	3	1	3	3	2	5	**21**	**55**
90	0	0	2	5	3	4	1	**15**	2	2	3	2	1	4	0	**14**	3	3	0	0	0	4	4	**14**	**43**
91	5	3	0	0	5	2	0	**15**	3	3	3	1	1	1	0	**12**	4	2	4	3	3	4	0	**20**	**47**

92	1	4	3	5	5	1	3	**22**	1	1	1	1	5	5	4	**18**	4	3	2	2	2	3	4	**20**	**60**
93	3	3	2	5	0	0	3	**16**	3	3	5	4	3	4	2	**24**	1	1	1	0	0	4	5	**12**	**52**
94	2	5	5	4	0	5	4	**25**	4	4	4	5	2	5	4	**28**	0	2	0	4	4	4	2	**16**	**69**
95	4	2	3	4	2	5	3	**23**	3	3	3	5	5	2	3	**24**	3	4	4	2	2	1	3	**19**	**66**
96	2	1	5	3	1	3	5	**20**	5	5	4	5	0	4	0	**23**	5	3	5	4	4	5	4	**30**	**73**
97	2	5	5	2	2	1	2	**19**	1	1	5	4	5	2	0	**18**	1	4	2	1	1	2	5	**16**	**53**
98	5	1	0	1	2	2	4	**15**	1	1	3	2	3	5	2	**17**	0	4	0	4	4	4	4	**20**	**52**
99	5	5	4	4	4	5	4	**31**	4	4	4	5	4	4	4	**29**	3	4	4	5	5	4	5	**30**	**90**
100	5	1	2	0	5	3	5	**21**	4	4	0	1	4	5	4	**22**	5	2	0	4	4	1	3	**19**	**62**
101	5	5	1	1	0	4	1	**17**	4	4	4	1	0	4	4	**21**	1	4	0	2	2	3	0	**12**	**50**
102	3	0	5	4	4	3	2	**21**	0	0	5	3	4	2	2	**16**	3	0	3	3	3	5	5	**22**	**59**
103	5	4	4	5	4	5	5	**32**	2	2	3	4	5	4	4	**24**	5	4	3	4	4	4	5	**29**	**85**
104	2	2	4	4	4	1	5	**22**	4	4	0	0	3	5	3	**19**	1	3	3	4	4	0	5	**20**	**61**
105	1	0	2	2	0	5	5	**15**	4	4	0	5	5	3	1	**22**	0	0	3	0	0	2	0	**5**	**42**
106	5	4	0	2	2	2	2	**17**	5	5	2	0	0	0	1	**13**	2	4	0	0	0	5	1	**12**	**42**
107	3	5	5	4	5	1	3	**26**	2	2	2	4	3	3	4	**20**	3	5	3	2	2	0	0	**15**	**61**
108	0	4	2	5	3	2	2	**18**	2	2	4	4	5	5	4	**26**	2	1	1	5	5	4	2	**20**	**64**
109	4	3	4	0	5	3	4	**23**	5	5	2	4	4	4	5	**29**	0	3	3	5	5	4	2	**22**	**74**
110	0	0	1	0	0	2	4	**7**	0	0	1	5	4	0	4	**14**	1	1	5	1	1	0	2	**11**	**32**
111	2	2	1	2	1	2	5	**15**	1	1	0	5	5	4	4	**20**	3	0	2	1	1	4	1	**12**	**47**
112	1	5	5	0	0	3	4	**18**	4	4	3	3	3	1	3	**21**	0	3	1	3	3	0	5	**15**	**54**
113	0	3	0	4	1	4	1	**13**	5	5	4	0	5	0	3	**22**	0	1	0	3	3	2	1	**10**	**45**
114	0	5	0	0	5	4	0	**14**	3	3	2	1	3	4	4	**20**	4	4	3	2	2	1	0	**16**	**50**
115	5	1	4	2	4	4	0	**20**	3	3	3	4	5	1	2	**21**	3	3	5	4	4	1	4	**24**	**65**
116	5	2	5	3	0	0	1	**16**	3	3	5	0	0	2	3	**16**	1	0	4	0	0	2	5	**12**	**44**
117	0	5	2	0	0	1	4	**12**	4	4	3	4	4	4	0	**23**	4	0	5	0	0	0	5	**14**	**49**
118	4	4	5	5	5	4	4	**31**	4	4	4	2	5	4	4	**27**	2	1	5	4	4	4	2	**22**	**80**
119	5	1	1	1	2	0	3	**13**	5	5	0	1	3	5	3	**22**	1	4	4	2	2	2	3	**18**	**53**
120	5	1	2	3	3	1	4	**19**	2	2	3	0	4	5	2	**18**	0	1	3	0	0	2	2	**8**	**45**
121	1	2	5	1	2	0	5	**16**	4	4	4	5	1	4	5	**27**	4	0	2	5	5	3	5	**24**	**67**
122	4	0	1	3	0	4	1	**13**	4	4	2	2	4	4	4	**24**	1	0	2	4	4	4	4	**19**	**56**
123	4	0	2	0	2	2	4	**14**	1	1	1	5	2	2	4	**16**	0	3	2	0	0	0	2	**7**	**37**
124	4	3	0	1	5	2	2	**17**	0	0	5	1	2	3	4	**15**	2	2	3	0	0	3	1	**11**	**43**
125	5	3	4	0	1	0	1	**14**	4	4	1	1	4	1	0	**15**	3	5	5	5	5	5	3	**31**	**60**
126	1	3	3	4	4	2	5	**22**	4	4	2	5	2	1	2	**20**	3	2	2	5	5	3	4	**24**	**66**
127	4	2	2	1	3	1	5	**18**	0	0	3	1	4	3	3	**14**	1	5	1	4	4	1	2	**18**	**50**
128	4	3	4	5	4	3	4	**27**	5	5	5	5	1	4	5	**30**	5	5	4	4	4	5	2	**29**	**86**
129	2	2	4	5	2	5	3	**23**	4	4	2	0	1	2	4	**17**	3	3	3	1	1	4	1	**16**	**56**
130	3	2	4	0	2	4	5	**20**	4	4	0	4	1	0	3	**16**	1	5	4	3	3	1	5	**22**	**58**
131	2	3	2	5	1	0	0	**13**	1	1	1	1	1	0	1	**6**	2	3	2	3	3	2	1	**16**	**35**
132	1	5	4	5	4	1	5	**25**	4	4	4	4	3	5	4	**28**	4	4	5	5	5	5	4	**32**	**85**
133	2	5	1	2	1	0	1	**12**	4	4	5	0	2	5	4	**24**	1	4	1	5	5	3	2	**21**	**57**
134	1	2	3	4	2	5	4	**21**	4	4	3	5	2	4	4	**26**	5	2	3	4	4	5	4	**27**	**74**
135	5	2	4	1	5	2	0	**19**	4	4	5	2	5	1	2	**23**	5	5	5	3	3	2	3	**26**	**68**
136	4	2	5	2	4	4	4	**25**	3	3	3	5	3	4	4	**25**	5	5	3	4	4	2	0	**23**	**73**
137	3	4	4	3	5	0	3	**22**	5	5	4	5	5	4	4	**32**	2	4	5	4	4	4	5	**28**	**82**
138	5	4	4	3	5	2	0	**23**	3	3	5	4	1	3	2	**21**	3	0	1	5	5	0	3	**17**	**61**
139	3	2	3	2	4	4	4	**22**	5	5	1	3	3	5	5	**27**	4	1	3	0	0	4	3	**15**	**64**
140	1	1	4	4	3	0	3	**16**	1	1	4	4	3	0	2	**15**	4	0	3	4	4	5	5	**25**	**56**
141	5	4	5	3	5	5	4	**31**	4	4	5	4	4	3	5	**29**	5	5	4	4	4	5	3	**30**	**90**

	142	5	5	4	5	5	4	4	**32**	4	4	4	4	3	4	1	**24**	5	4	4	5	5	2	1	**26**	**82**
	143	5	4	3	4	5	4	5	**30**	4	4	5	2	3	4	4	**26**	4	3	5	4	4	4	2	**26**	**82**
	144	2	5	4	4	4	3	3	**25**	2	2	4	5	1	2	5	**21**	4	5	4	5	5	5	4	**32**	**78**
	145	2	4	2	2	3	4	3	**20**	5	5	0	4	5	1	0	**20**	4	5	4	2	2	4	2	**23**	**63**
	146	4	1	1	4	5	3	5	**23**	1	1	3	3	4	3	1	**16**	3	3	0	4	4	4	0	**18**	**57**
	147	4	5	4	3	5	5	4	**30**	5	5	5	5	5	5	2	**32**	4	5	5	4	4	5	3	**30**	**92**
	148	0	2	5	2	4	0	4	**17**	5	5	1	1	5	3	3	**23**	5	4	0	2	2	5	3	**21**	**61**
	149	4	5	5	4	3	3	4	**28**	4	4	4	3	2	3	4	**24**	3	3	4	5	5	4	5	**29**	**81**
	150	4	5	3	4	4	4	4	**28**	5	5	3	3	5	4	4	**29**	2	5	4	2	2	1	5	**21**	**78**
	151	2	5	5	2	2	5	1	**22**	3	3	4	1	1	1	5	**18**	5	3	2	5	5	1	1	**22**	**62**
	152	0	2	2	0	3	2	2	**11**	5	5	3	3	0	5	5	**26**	2	5	3	3	3	3	3	**22**	**59**
	153	4	4	4	5	4	4	3	**28**	4	4	4	4	5	5	4	**30**	4	5	5	4	4	4	3	**29**	**87**
	154	5	4	5	4	2	4	1	**25**	5	5	0	4	5	4	5	**28**	0	4	4	5	5	5	4	**27**	**80**
	155	5	0	1	3	4	0	5	**18**	5	5	1	0	4	0	3	**18**	5	2	4	4	4	1	0	**20**	**56**
	156	3	1	4	5	5	1	5	**24**	0	0	4	5	4	5	4	**22**	5	5	4	4	4	4	2	**28**	**74**
	157	5	5	2	1	4	0	4	**21**	5	5	4	4	5	5	4	**32**	3	4	4	4	4	5	5	**29**	**82**
	158	4	3	1	1	1	4	2	**16**	4	4	5	3	4	3	4	**27**	4	3	4	0	0	5	4	**20**	**63**
	159	4	4	3	5	0	0	4	**20**	2	2	0	3	4	0	2	**13**	5	3	4	2	2	5	3	**24**	**57**
	160	2	4	4	4	5	4	4	**27**	5	5	2	3	3	1	2	**21**	1	4	0	1	1	1	4	**12**	**60**
	161	4	5	5	4	4	4	5	**31**	5	5	5	2	4	4	4	**29**	4	4	2	5	5	4	1	**25**	**85**
	162	5	1	3	4	5	5	2	**25**	4	4	3	2	4	4	0	**21**	0	3	2	5	5	2	3	**20**	**66**
	163	5	4	4	5	4	0	5	**27**	4	4	5	4	4	5	5	**31**	4	1	4	5	5	5	4	**28**	**86**
	164	4	4	3	4	5	3	0	**23**	2	2	2	2	2	1	2	**13**	1	0	4	2	2	2	1	**12**	**48**
	165	4	3	0	5	5	1	2	**20**	3	3	1	5	2	3	1	**18**	4	3	0	1	1	4	5	**18**	**56**
	166	1	4	0	5	5	2	5	**22**	3	3	2	0	5	2	0	**15**	5	4	5	5	5	5	0	**29**	**66**

VARIABLE 2: ANSIEDAD BIBLIOTECARIA																													
	Personal				Emocional							Tecnológica					Conocimiento							Recursos					
ITEMS	1	2	3	D1	4	5	6	7	8	9	D2	10	11	12	13	D3	14	15	16	17	18	19	D4	20	21	22	23	D5	V2
MUESTRA 1	3	5	2	11	4	4	3	3	4	3	21	4	4	3	5	16	4	4	5	4	4	5	26	5	5	5	3	18	92
2	4	5	3	12	4	3	2	4	4	5	22	5	5	4	4	18	4	3	3	2	4	5	21	5	4	5	3	17	90
3	3	1	4	8	5	1	4	5	4	5	24	5	1	4	3	13	3	5	5	4	5	5	27	4	5	4	5	18	90
4	4	4	3	11	3	4	5	3	3	5	23	2	2	2	2	8	4	5	2	3	3	4	21	2	2	2	2	8	71
5	3	3	3	9	4	5	4	4	4	5	26	4	2	5	5	16	4	4	3	3	5	4	23	4	5	5	4	18	92
6	3	3	3	9	3	4	5	2	4	4	22	5	3	4	5	17	4	4	5	3	5	3	24	4	3	5	3	15	87
7	2	4	4	10	3	4	2	2	2	4	17	2	2	4	2	10	4	3	3	3	3	4	20	4	2	4	4	14	71
8	2	2	3	7	1	1	2	2	2	4	12	1	1	2	2	6	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	55
9	5	5	5	15	4	5	5	5	4	5	28	4	4	5	4	17	5	4	4	5	4	4	26	4	4	4	4	16	102
10	3	4	5	12	3	4	4	5	4	5	25	4	5	4	1	14	5	1	4	3	3	5	21	5	4	4	5	18	90
11	1	1	1	3	3	4	4	2	3	4	20	1	4	1	3	9	3	2	1	3	1	1	11	1	1	4	2	8	51
12	1	1	1	3	5	5	5	1	1	3	20	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	7	1	1	3	4	9	43
13	4	3	4	11	5	3	3	1	5	5	22	4	4	5	5	18	4	4	1	5	5	4	23	4	4	4	4	16	90
14	3	3	2	8	5	5	5	5	5	1	26	4	4	3	2	13	5	5	3	3	1	4	21	5	5	5	5	20	88
15	2	4	4	10	4	5	4	5	4	5	27	5	1	4	1	11	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	15	87
16	5	1	2	8	1	2	2	1	2	3	11	5	3	3	4	15	3	5	3	3	5	2	21	3	1	4	2	10	65
17	1	5	4	10	2	5	1	2	1	1	12	2	3	3	2	10	3	1	1	1	3	1	10	3	2	2	3	10	52
18	2	3	1	6	3	3	2	1	1	2	12	3	2	1	2	8	1	3	4	2	2	1	13	1	4	1	2	8	47
19	1	5	5	11	3	1	4	3	2	5	18	4	2	4	5	15	5	4	2	1	3	2	17	4	4	2	1	11	72
20	4	5	5	14	5	3	5	4	4	2	23	2	3	2	3	10	2	5	4	5	1	4	21	1	5	2	5	13	81
21	2	3	5	10	4	2	2	4	1	1	14	4	1	3	4	12	3	3	4	5	4	2	21	5	2	2	2	11	68
22	3	1	2	6	2	3	2	2	3	2	14	3	3	3	1	10	3	1	2	2	3	2	13	3	2	3	2	10	53
23	3	2	2	7	4	2	4	5	3	3	21	5	3	1	5	14	4	1	3	4	4	1	17	5	1	2	3	11	70
24	2	3	1	6	2	3	2	1	1	2	11	5	5	1	1	12	1	2	3	1	2	2	11	3	1	1	1	6	46
25	3	4	2	9	4	1	1	4	3	3	16	2	1	4	1	8	4	1	5	5	1	5	21	4	1	1	2	8	62
26	2	1	1	4	2	2	1	1	3	1	10	1	1	2	1	5	4	2	1	1	1	2	11	3	1	1	1	6	36
27	4	3	3	10	5	1	3	2	5	3	19	3	2	2	1	8	5	1	2	4	1	5	18	5	3	1	5	14	69
28	2	3	2	7	1	1	5	2	5	2	16	3	2	2	2	9	1	4	2	2	5	3	17	5	5	4	5	19	68
29	3	4	3	10	4	2	5	5	1	4	21	5	1	4	5	15	4	3	4	5	4	1	21	1	3	2	1	7	74
30	4	5	3	12	4	3	5	5	4	4	25	2	5	3	4	14	1	5	4	4	4	4	22	3	4	4	5	16	89
31	3	3	4	10	3	5	4	4	3	4	23	5	5	3	5	18	5	2	4	4	4	4	23	4	2	5	4	15	89
32	4	3	4	11	4	2	4	5	4	4	23	2	5	5	4	16	4	4	4	4	3	3	22	4	3	5	2	14	86
33	5	3	1	9	1	3	2	3	4	5	18	4	3	2	1	10	3	4	5	4	5	4	25	4	4	3	2	13	75
34	3	2	5	10	5	3	4	5	3	4	24	5	2	4	4	15	5	5	5	3	4	4	26	5	5	5	5	20	95
35	3	1	3	7	4	4	5	5	1	5	24	5	5	3	1	14	2	2	3	5	5	1	18	1	5	2	1	9	72
36	3	2	3	8	4	4	4	3	3	4	22	1	2	2	5	10	2	3	4	4	2	4	19	1	1	3	3	8	67
37	3	5	4	12	4	5	2	4	4	4	23	4	5	2	5	16	5	3	5	4	4	2	23	5	4	4	5	18	92
38	1	2	1	4	4	3	5	5	1	4	22	1	3	5	2	11	5	4	5	4	3	4	25	5	1	4	4	14	76
39	3	5	3	11	4	5	4	5	1	5	24	4	4	1	4	13	3	4	5	5	5	3	25	3	4	3	5	15	88
40	4	3	5	12	4	4	5	3	4	1	21	4	5	1	2	12	5	2	4	2	4	2	19	5	1	1	4	11	75
41	5	3	4	12	4	5	4	4	5	3	25	5	5	3	5	18	4	5	5	5	4	5	28	5	3	5	2	15	98

42	1	4	4	**9**	1	4	4	2	2	1	**14**	1	4	1	4	**10**	4	2	5	2	1	3	**17**	5	2	2	5	**14**	**64**
43	2	3	1	**6**	1	1	1	4	1	2	**10**	4	3	1	1	**9**	2	4	2	5	1	5	**19**	2	5	2	1	**10**	**54**
44	3	4	5	**12**	4	4	3	4	5	4	**24**	4	5	2	5	**16**	4	4	4	4	5	2	**23**	4	4	5	4	**17**	**92**
45	5	2	4	**11**	3	3	1	5	4	3	**19**	3	2	3	5	**13**	3	1	1	5	5	2	**17**	5	2	1	3	**11**	**71**
46	3	5	2	**10**	2	4	4	3	2	1	**16**	5	5	1	2	**13**	3	3	5	4	2	2	**19**	1	1	4	4	**10**	**68**
47	3	3	3	**9**	5	5	4	3	4	4	**25**	4	4	5	4	**17**	4	3	5	4	2	4	**22**	5	2	5	4	**16**	**89**
48	4	4	4	**12**	1	3	3	5	4	3	**19**	5	5	5	5	**20**	4	3	2	4	5	2	**20**	4	5	5	3	**17**	**88**
49	1	2	3	**6**	2	2	4	2	5	1	**16**	1	1	2	4	**8**	1	2	1	3	2	2	**11**	4	3	2	2	**11**	**52**
50	4	2	3	**9**	1	3	2	4	4	1	**15**	4	3	1	5	**13**	4	4	2	2	3	1	**16**	1	4	4	2	**11**	**64**
51	5	3	3	**11**	4	4	5	4	4	4	**25**	5	3	5	4	**17**	4	5	3	3	4	3	**22**	4	2	5	5	**16**	**91**
52	4	4	4	**12**	5	4	4	3	3	2	**21**	4	4	3	4	**15**	5	4	5	4	4	5	**27**	3	3	4	4	**14**	**89**
53	1	4	5	**10**	3	5	5	2	3	1	**19**	3	2	5	3	**13**	2	1	4	5	1	4	**17**	5	2	4	2	**13**	**72**
54	1	4	3	**8**	1	5	4	2	2	4	**18**	2	5	5	1	**13**	1	4	5	5	4	2	**21**	2	2	2	3	**9**	**69**
55	1	2	3	**6**	1	5	1	2	5	3	**17**	4	3	3	2	**12**	5	2	4	4	4	4	**23**	1	1	5	5	**12**	**70**
56	4	3	2	**9**	4	5	2	1	5	3	**20**	5	3	3	1	**12**	2	4	1	5	3	4	**19**	4	4	4	3	**15**	**75**
57	5	5	1	**11**	4	1	1	1	1	2	**10**	1	2	4	3	**10**	1	2	1	2	3	1	**10**	2	2	2	1	**7**	**48**
58	2	4	2	**8**	5	4	3	3	4	4	**23**	5	4	4	4	**17**	4	4	5	2	5	5	**25**	4	4	2	5	**15**	**88**
59	5	5	5	**15**	2	5	2	3	4	5	**21**	3	2	3	2	**10**	3	3	4	2	3	2	**17**	4	3	4	1	**12**	**75**
60	5	2	2	**9**	3	5	2	4	5	4	**23**	5	4	5	3	**17**	5	5	4	4	5	4	**27**	5	5	3	4	**17**	**93**
61	2	4	4	**10**	3	3	3	2	2	5	**18**	2	4	4	2	**12**	3	3	3	5	5	5	**24**	1	5	2	2	**10**	**74**
62	3	3	5	**11**	4	4	3	1	2	1	**15**	4	3	5	5	**17**	2	2	4	2	5	2	**17**	1	1	5	1	**8**	**68**
63	4	2	3	**9**	1	1	3	2	2	4	**13**	3	1	4	2	**10**	3	4	2	3	5	3	**20**	2	2	1	2	**7**	**59**
64	2	4	5	**11**	4	5	2	4	4	5	**24**	2	3	5	5	**15**	5	3	4	4	1	4	**21**	4	1	3	5	**13**	**84**
65	5	4	5	**14**	5	4	3	4	2	3	**21**	3	3	5	4	**15**	4	5	5	5	4	5	**28**	5	4	3	1	**13**	**91**
66	2	2	2	**6**	2	5	5	2	4	2	**20**	3	3	1	4	**11**	3	3	2	2	2	3	**15**	1	1	1	4	**7**	**59**
67	4	5	2	**11**	4	3	5	4	2	5	**23**	5	5	4	4	**18**	5	4	3	2	1	3	**18**	5	2	2	2	**11**	**81**
68	2	4	4	**10**	5	3	3	3	1	3	**18**	2	5	2	5	**14**	5	4	2	1	1	2	**15**	2	1	4	2	**9**	**66**
69	4	1	3	**8**	2	1	2	4	4	4	**17**	3	2	4	4	**13**	5	5	5	5	2	3	**25**	2	1	2	2	**7**	**70**
70	1	5	2	**8**	1	2	5	5	5	2	**20**	1	2	5	5	**13**	5	1	1	3	1	3	**14**	5	4	1	2	**12**	**67**
71	2	2	4	**8**	2	2	5	1	1	5	**16**	2	4	3	4	**13**	4	1	3	2	2	4	**16**	5	3	3	2	**13**	**66**
72	2	2	1	**5**	2	4	1	1	2	2	**12**	2	1	1	2	**6**	2	1	3	3	2	1	**12**	1	1	4	1	**7**	**42**
73	5	2	3	**10**	1	1	3	2	2	1	**10**	2	1	1	3	**7**	1	2	3	2	2	2	**12**	2	3	4	3	**12**	**51**
74	3	3	5	**11**	4	5	5	3	1	1	**19**	1	4	2	3	**10**	5	5	4	5	1	1	**21**	3	4	3	4	**14**	**75**
75	2	3	1	**6**	2	2	1	1	1	2	**9**	2	2	2	2	**8**	1	3	1	3	3	1	**12**	1	1	3	2	**7**	**42**
76	5	2	4	**11**	5	4	5	2	2	1	**19**	1	3	2	5	**11**	3	3	1	3	1	4	**15**	4	3	3	3	**13**	**69**
77	1	2	1	**4**	2	1	2	4	1	3	**13**	1	2	3	3	**9**	3	2	1	4	3	1	**14**	1	3	2	2	**8**	**48**
78	4	1	4	**9**	5	4	5	3	1	4	**22**	4	2	1	1	**8**	4	2	5	2	1	2	**16**	4	1	1	4	**10**	**65**
79	4	2	1	**7**	1	5	2	3	3	2	**16**	2	3	2	1	**8**	2	2	5	2	4	4	**19**	5	5	1	5	**16**	**66**
80	1	2	3	**6**	1	2	2	1	2	2	**10**	3	2	2	3	**10**	4	3	3	2	3	1	**16**	3	1	3	2	**9**	**51**
81	1	3	2	**6**	2	2	2	3	2	3	**14**	4	1	2	2	**9**	4	1	2	3	2	2	**14**	1	2	2	2	**7**	**50**
82	2	4	3	**9**	2	1	2	1	2	1	**9**	3	3	2	1	**9**	2	2	3	3	3	4	**17**	2	3	2	2	**9**	**53**
83	4	5	3	**12**	3	2	4	4	4	4	**21**	4	4	4	4	**16**	4	4	5	4	4	4	**25**	5	2	1	5	**13**	**87**
84	1	4	2	**7**	1	5	1	2	5	5	**19**	5	2	3	5	**15**	4	4	2	4	2	3	**19**	2	5	3	5	**15**	**75**
85	5	3	5	**13**	2	2	2	4	1	1	**12**	2	4	3	5	**14**	2	3	4	3	5	4	**21**	4	5	4	3	**16**	**76**
86	2	2	1	**5**	1	2	2	3	3	2	**13**	2	3	2	2	**9**	1	4	3	5	3	1	**17**	2	3	3	2	**10**	**54**
87	3	3	4	**10**	1	1	3	3	2	4	**14**	2	3	5	5	**15**	3	2	4	5	4	3	**21**	1	1	4	3	**9**	**69**
88	2	3	4	**9**	5	5	2	3	2	5	**22**	1	2	5	2	**10**	5	2	3	1	1	3	**15**	3	4	5	5	**17**	**73**
89	1	2	2	**5**	2	2	1	5	3	1	**14**	3	4	3	2	**12**	3	3	1	2	2	1	**12**	4	5	3	4	**16**	**59**
90	2	2	1	**5**	1	2	2	3	1	2	**11**	1	2	2	3	**8**	2	2	3	2	1	2	**12**	2	3	2	3	**10**	**46**
91	4	2	3	**9**	1	2	3	3	3	2	**14**	2	1	1	1	**5**	3	3	3	1	2	2	**14**	3	1	3	3	**10**	**52**

92	4	4	4	**12**	1	4	5	3	5	3	**21**	5	5	4	5	**19**	3	4	2	4	5	4	**22**	2	1	3	5	**11**	**85**
93	1	3	1	**5**	4	3	1	4	5	4	**21**	5	2	2	1	**10**	5	5	5	4	5	3	**27**	1	2	5	5	**13**	**76**
94	1	5	4	**10**	4	2	3	4	4	4	**21**	5	5	4	4	**18**	5	4	2	4	5	4	**24**	4	4	4	4	**16**	**89**
95	4	5	4	**13**	5	4	5	4	4	4	**26**	5	4	3	5	**17**	5	5	4	4	4	4	**26**	4	4	3	2	**13**	**95**
96	3	4	1	**8**	4	3	4	1	4	4	**20**	4	5	1	5	**15**	4	3	1	5	5	2	**20**	5	4	3	3	**15**	**78**
97	5	1	2	**8**	5	4	4	3	5	5	**26**	5	3	4	1	**13**	4	1	5	4	1	4	**19**	2	3	5	2	**12**	**78**
98	1	1	2	**4**	5	2	4	2	2	5	**20**	1	5	3	3	**12**	4	3	3	5	1	5	**21**	3	2	4	5	**14**	**71**
99	4	4	5	**13**	5	4	4	5	2	4	**24**	4	5	5	3	**17**	5	5	3	2	4	3	**22**	3	4	3	3	**13**	**89**
100	5	4	5	**14**	3	1	2	1	2	4	**13**	2	2	1	5	**10**	3	3	5	1	1	2	**15**	1	3	3	5	**12**	**64**
101	4	1	2	**7**	1	3	1	4	2	2	**13**	2	2	2	3	**9**	1	1	3	1	2	2	**10**	1	1	2	2	**6**	**45**
102	2	5	4	**11**	3	2	5	1	3	4	**18**	3	1	4	3	**11**	1	5	2	2	5	4	**19**	2	2	1	4	**9**	**68**
103	4	3	2	**9**	3	5	1	5	1	3	**18**	1	2	3	2	**8**	2	4	4	2	1	4	**17**	3	2	5	1	**11**	**63**
104	2	4	2	**8**	4	5	3	1	2	1	**16**	2	3	2	5	**12**	5	4	5	1	4	2	**21**	2	1	1	1	**5**	**62**
105	2	1	3	**6**	2	2	4	2	1	2	**13**	3	1	2	2	**8**	2	1	4	2	3	2	**14**	3	4	1	2	**10**	**51**
106	1	1	3	**5**	3	2	1	3	1	2	**12**	4	2	1	3	**10**	3	2	1	2	2	1	**11**	2	3	2	2	**9**	**47**
107	3	1	3	**7**	3	2	4	2	4	1	**16**	1	5	1	1	**8**	3	5	4	2	1	3	**18**	5	2	1	1	**9**	**58**
108	3	4	2	**9**	4	3	1	1	4	3	**16**	4	5	3	4	**16**	4	1	3	4	5	4	**21**	2	4	4	1	**11**	**73**
109	3	1	4	**8**	4	4	1	2	2	4	**17**	3	2	1	3	**9**	2	4	3	5	3	1	**18**	2	3	3	5	**13**	**65**
110	3	4	2	**9**	1	2	1	4	2	5	**15**	2	5	1	2	**10**	1	1	1	2	4	2	**11**	2	1	2	1	**6**	**51**
111	1	1	4	**6**	4	2	2	4	3	2	**17**	2	1	1	2	**6**	1	2	4	2	4	4	**17**	5	3	4	1	**13**	**59**
112	1	4	1	**6**	4	3	1	5	2	5	**20**	2	4	5	1	**12**	4	3	2	4	1	4	**18**	1	5	1	5	**12**	**68**
113	2	1	2	**5**	2	2	2	4	2	2	**14**	3	3	3	3	**12**	2	2	2	1	2	1	**10**	3	3	2	4	**12**	**53**
114	1	1	2	**4**	3	3	2	2	1	2	**13**	2	2	1	2	**7**	3	2	2	1	1	2	**11**	2	2	3	1	**8**	**43**
115	2	1	2	**5**	2	5	5	4	2	5	**23**	4	5	5	1	**15**	1	5	2	3	3	4	**18**	1	2	1	1	**5**	**66**
116	1	1	2	**4**	2	3	1	2	1	2	**11**	3	3	1	1	**8**	1	1	1	1	1	3	**8**	2	3	3	2	**10**	**41**
117	1	1	2	**4**	2	2	2	2	3	1	**12**	1	2	1	1	**5**	2	2	3	2	2	2	**13**	2	1	3	2	**8**	**42**
118	4	3	5	**12**	4	4	5	4	5	5	**27**	5	3	3	4	**15**	5	4	5	4	4	3	**25**	4	5	5	4	**18**	**97**
119	3	2	2	**7**	5	4	1	4	1	2	**17**	5	5	3	1	**14**	3	3	5	1	4	3	**19**	3	3	4	4	**14**	**71**
120	2	2	2	**6**	1	3	2	1	2	1	**10**	4	2	1	2	**9**	1	1	2	2	1	2	**9**	1	4	2	1	**8**	**42**
121	5	5	4	**14**	4	5	5	2	3	5	**24**	2	4	2	5	**13**	3	4	2	4	4	3	**20**	5	4	3	2	**14**	**85**
122	3	4	2	**9**	2	5	3	3	1	3	**17**	2	3	4	3	**12**	5	1	1	1	5	1	**14**	4	5	4	4	**17**	**69**
123	2	3	2	**7**	2	1	2	1	2	3	**11**	1	3	2	3	**9**	2	1	1	2	2	2	**10**	2	2	2	2	**8**	**45**
124	3	2	1	**6**	1	1	3	1	1	1	**8**	1	2	2	3	**8**	2	1	4	2	2	1	**12**	2	2	1	1	**6**	**40**
125	5	3	2	**10**	4	1	3	4	2	5	**19**	4	5	3	3	**15**	1	2	4	5	5	2	**19**	3	3	5	3	**14**	**77**
126	4	5	3	**12**	3	2	4	5	4	3	**21**	2	5	1	4	**12**	5	3	2	4	1	4	**19**	1	3	1	3	**8**	**72**
127	1	3	3	**7**	5	2	5	4	2	2	**20**	3	3	5	2	**13**	2	5	4	3	2	2	**18**	4	1	3	5	**13**	**71**
128	2	3	5	**10**	4	2	5	2	4	4	**21**	4	4	5	4	**17**	5	4	5	4	5	5	**28**	3	3	4	5	**15**	**91**
129	3	2	1	**6**	5	3	4	4	3	3	**22**	3	3	1	5	**12**	3	2	5	5	2	2	**19**	2	2	1	3	**8**	**67**
130	1	1	4	**6**	4	1	2	3	2	4	**16**	3	3	3	4	**13**	5	4	2	3	3	5	**22**	5	1	4	1	**11**	**68**
131	2	2	1	**5**	3	2	1	3	3	2	**14**	1	2	2	3	**8**	2	2	2	3	2	1	**12**	1	1	4	1	**7**	**46**
132	3	3	4	**10**	5	3	4	5	5	5	**27**	3	4	4	5	**16**	3	2	4	4	5	4	**22**	2	4	5	2	**13**	**88**
133	5	1	2	**8**	2	4	3	4	1	3	**17**	1	4	4	5	**14**	5	4	4	5	5	1	**24**	4	4	3	3	**14**	**77**
134	4	3	5	**12**	3	4	5	3	3	3	**21**	4	3	3	5	**15**	2	5	5	4	4	4	**24**	5	4	5	5	**19**	**91**
135	2	2	1	**5**	4	5	2	1	3	2	**17**	1	2	2	3	**8**	2	3	1	5	1	4	**16**	2	1	5	5	**13**	**59**
136	1	3	5	**9**	1	3	2	4	3	1	**14**	4	4	2	2	**12**	5	2	1	5	4	5	**22**	2	4	3	3	**12**	**69**
137	4	5	4	**13**	4	4	4	3	4	5	**24**	5	3	4	4	**16**	4	2	3	2	5	4	**20**	4	5	4	4	**17**	**90**
138	3	3	3	**9**	4	2	3	5	1	5	**20**	4	4	4	1	**13**	1	2	5	2	1	2	**13**	2	1	4	3	**10**	**65**
139	5	3	5	**13**	5	3	4	3	3	5	**23**	4	4	5	3	**16**	5	4	3	2	2	4	**20**	3	4	4	5	**16**	**88**
140	4	4	4	**12**	4	1	2	1	1	3	**12**	5	1	5	3	**14**	3	3	4	4	3	4	**21**	2	5	2	2	**11**	**70**
141	5	4	4	**13**	5	5	5	4	2	5	**26**	3	2	4	4	**13**	5	2	4	5	5	5	**26**	4	5	5	5	**19**	**97**

142	4	4	4	**12**	5	4	2	4	4	5	**24**	2	4	4	5	**15**	4	2	4	5	2	4	**21**	4	4	4	5	**17**	**89**
143	4	5	5	**14**	4	4	5	4	5	4	**26**	5	4	5	4	**18**	2	5	4	4	5	5	**25**	4	5	5	5	**19**	**102**
144	4	5	3	**12**	5	4	4	3	5	4	**25**	4	4	3	5	**16**	5	4	5	3	4	5	**26**	4	5	4	5	**18**	**97**
145	2	5	1	**8**	1	1	3	2	5	2	**14**	4	1	2	4	**11**	5	2	5	3	1	5	**21**	1	1	3	2	**7**	**61**
146	3	1	5	**9**	1	5	1	5	3	5	**20**	4	1	2	1	**8**	5	4	2	4	2	4	**21**	1	5	4	2	**12**	**70**
147	2	5	4	**11**	5	1	4	4	4	4	**22**	4	2	3	4	**13**	4	4	4	5	4	4	**25**	5	4	4	4	**17**	**88**
148	5	2	4	**11**	1	3	2	5	4	2	**17**	1	1	3	4	**9**	1	2	4	4	3	4	**18**	2	3	4	4	**13**	**68**
149	4	3	5	**12**	5	4	4	4	2	4	**23**	4	3	5	2	**14**	3	5	2	5	3	5	**23**	3	5	3	5	**16**	**88**
150	3	5	4	**12**	4	4	4	5	4	5	**26**	3	5	4	4	**16**	4	4	4	5	4	4	**25**	3	5	4	4	**16**	**95**
151	5	4	4	**13**	4	5	5	4	5	4	**27**	5	3	4	5	**17**	4	3	5	4	4	2	**22**	3	4	4	5	**16**	**95**
152	4	5	2	**11**	3	4	3	1	3	4	**18**	5	3	1	3	**12**	2	1	1	3	1	1	**9**	5	3	1	4	**13**	**63**
153	5	4	5	**14**	3	5	4	5	4	4	**25**	3	4	3	5	**15**	4	3	5	5	4	5	**26**	4	4	4	3	**15**	**95**
154	5	4	4	**13**	4	3	2	5	5	4	**23**	5	4	4	5	**18**	4	3	4	4	4	5	**24**	4	4	5	4	**17**	**95**
155	2	2	5	**9**	5	3	4	1	3	2	**18**	1	3	1	3	**8**	1	4	5	5	1	3	**19**	3	2	4	2	**11**	**65**
156	3	2	3	**8**	2	3	4	5	5	4	**23**	4	5	5	3	**17**	4	4	4	4	5	5	**26**	4	4	4	4	**16**	**90**
157	5	5	5	**15**	4	4	4	2	5	4	**23**	4	4	4	5	**17**	5	4	5	3	2	4	**23**	5	4	4	4	**17**	**95**
158	3	3	5	**11**	4	4	5	3	2	4	**22**	2	5	3	4	**14**	5	4	5	5	3	3	**25**	4	5	5	3	**17**	**89**
159	3	2	4	**9**	2	1	5	1	4	3	**16**	5	4	2	2	**13**	3	5	4	4	4	3	**23**	2	3	5	4	**14**	**75**
160	5	3	5	**13**	1	1	4	1	4	5	**16**	3	1	3	2	**9**	3	2	2	1	4	3	**15**	1	1	1	2	**5**	**58**
161	4	4	5	**13**	3	4	4	4	2	4	**21**	4	5	3	4	**16**	4	4	5	4	3	4	**24**	5	4	4	5	**18**	**92**
162	5	5	1	**11**	4	1	1	2	3	2	**13**	4	5	3	5	**17**	3	3	2	4	3	1	**16**	3	4	4	2	**13**	**70**
163	5	5	4	**14**	5	4	5	5	5	3	**27**	5	4	4	4	**17**	5	5	4	4	5	4	**27**	4	5	5	5	**19**	**104**
164	3	1	2	**6**	4	3	5	1	3	1	**17**	2	1	4	5	**12**	5	3	4	2	2	3	**19**	3	3	1	5	**12**	**66**
165	4	2	1	**7**	2	1	2	3	1	3	**12**	3	5	1	1	**10**	3	5	2	2	3	2	**17**	3	1	2	4	**10**	**56**
166	3	4	4	**11**	4	4	4	5	4	4	**25**	4	3	5	4	**16**	4	4	5	4	4	3	**24**	2	4	4	5	**15**	**91**