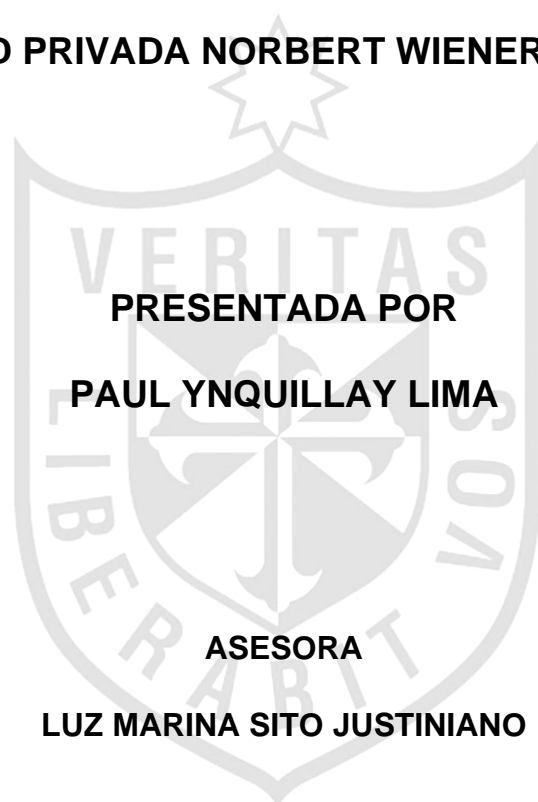




INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN  
SECCIÓN DE POSGRADO

**ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ALUMNOS DE ESTUDIOS GENERALES DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER DE LIMA, 2019**



**PRESENTADA POR**

**PAUL YNQUILLAY LIMA**

**ASESORA**

**LUZ MARINA SITO JUSTINIANO**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN  
CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**LIMA – PERÚ**

**2020**



**CC BY-NC-SA**

**Reconocimiento – No comercial – Compartir igual**

El autor permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

**INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ALUMNOS DE ESTUDIOS GENERALES DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER DE LIMA, 2019.**

**TESIS PARA OPTAR  
EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN  
CON MENCIÓN CON DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**PRESENTADO POR:  
PAUL YNQUILLAY LIMA**

**ASESORA:  
DRA. LUZ MARINA SITO JUSTINIANO**

**LIMA, PERÚ  
2020**

**ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ALUMNOS DE ESTUDIOS GENERALES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA  
NORBERT WIENER DE LIMA, 2019.**

## **ASESOR Y MIEMBROS DE JURADO**

### **ASESORA:**

**DRA. LUZ MARINA SITO JUSTINIANO**

### **PRESIDENTE DEL JURADO:**

**DR. CARLOS AUGUSTO ECHAIZ RODAS**

### **MIEMBROS DEL JURADO:**

**DR. JORGE LUIS MANCHEGO VILLARREAL**

**MG. AUGUSTO JOSÉ WILLY GONZALES TORRES**

## **DEDICATORIA**

A María Jesús, por ser mi inspiración a seguir adelante.

A mi madre y a mi mamita Aurelia por su apoyo y motivación constante.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por brindarme la vida, salud y bienestar. A mi asesora Dra. Luz Marina Sito por su amabilidad, paciencia, dedicación, y a mis maestros por su enseñanza y sapiencia.

Asimismo, al director de estudios generales por las facilidades para el desarrollo de mi investigación y a los alumnos de estudios generales por su colaboración.

## ÍNDICE

ASESOR Y MIEMBROS DE JURADO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTOS .....	v
ÍNDICE.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	9
1.1. Antecedentes de la investigación.....	9
1.1.1 Antecedentes internacionales .....	9
1.1.2 Antecedentes nacionales.....	12
1.2 Bases teóricas .....	15
1.2.1 Adaptación a la vida Universitaria.....	15
1.2.2 Estrés académico .....	23
1.3 Definición de términos básicos.....	34



CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	36
2.1 Formulación de hipótesis principal y derivadas .....	36
2.1.1 Hipótesis principal.....	36
2.1.2 Hipótesis derivadas .....	36
2.2 Variable y definición operacional.....	37
2.2.1 Definición conceptual.....	37
2.2.2 Operacionalización de la variable .....	38
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	39
3.1 Diseño metodológico .....	39
3.2 Diseño muestral .....	39
3.2.1 Población.....	39
3.2.2 Muestra .....	40
3.3 Técnicas de recolección de datos .....	41
3.4 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información .....	45
3.5 Aspectos éticos.....	45
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	47
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	60
CONCLUSIONES .....	66
RECOMENDACIONES .....	68
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	70
ANEXOS.....	77
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	78
Anexo 2. Instrumentos de recopilación de datos.....	79
Anexo 3. Validación y fiabilidad de instrumentos .....	83
Anexo 4. Permiso institucional de aplicación .....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de la variable .....	38
<b>Tabla 2</b> Distribución de población según carreras .....	40
<b>Tabla 3</b> Distribución de la muestra según sexo y edad agrupada .....	41
<b>Tabla 4</b> Análisis descriptivo .....	47
<b>Tabla 5</b> Nivel de adaptación a la vida universitaria global y por dimensiones .....	48
<b>Tabla 6</b> Nivel de la dimensión estímulos estresores .....	50
<b>Tabla 7</b> Nivel de las reacciones frente al estrés académico .....	51
<b>Tabla 8</b> Nivel de estrategias de afrontamiento hacia al estrés académico .....	52
<b>Tabla 9</b> Kolmogorov Smirnov para adaptación a la vida universitaria y estrés académico .....	53
<b>Tabla 10</b> Correlación de Spearman entre Adaptación a la vida universitaria y estrés académico .....	54
<b>Tabla 11</b> Rho de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y los estresores de estrés académico .....	55
<b>Tabla 12</b> Correlación de adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción física del estrés académico .....	55
<b>Tabla 13</b> Correlación entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción psicológica del estrés académico .....	56
<b>Tabla 14</b> Correlación de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental del estrés académico. ....	56
<b>Tabla 15</b> Rho de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento.....	57
<b>Tabla 16</b> Niveles de adaptación a la vida universitaria según sexo.....	57
<b>Tabla 17</b> Niveles de estrés académico por sexo de los alumnos. ....	58
<b>Tabla 18</b> Correlación ítem -test del cuestionario adaptación a la vida universitaria y dimensiones .....	83
<b>Tabla 19</b> Fiabilidad del cuestionario de Adaptación a la vida universitaria y dimensiones .....	83
<b>Tabla 20</b> Validez del cuestionario de estrés académico.....	84
<b>Tabla 21</b> Fiabilidad del cuestionario de estrés académico .....	84

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Nivel de adaptación de los alumnos de estudios generales de forma general y por dimensiones.....	48
<b>Figura 2</b> Nivel de estrés académico de los alumnos de estudio generales .....	49
<b>Figura 3</b> Nivel de la dimensión estímulos estresores.....	50
<b>Figura 4</b> Nivel de reacciones frente al estrés académico.....	51
<b>Figura 5</b> Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés académico .....	52
<b>Figura 6</b> Histograma del estrés académico .....	53
<b>Figura 7,</b> Histograma de Adaptación a la vida universitaria .....	54
<b>Figura 8</b> Adaptación a la vida universitaria según sexo .....	58
<b>Figura 9</b> Estrés académico según sexo de los alumnos de estudios generales...	59

## RESUMEN

El estudio tuvo como propósito determinar la correlación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima. El estudio se ajusta al enfoque cuantitativo, es de tipo correlacional, diseño no experimental y transversal. En el recojo de datos se empleó el cuestionario de vivencias académicas QVA-r y el cuestionario de estrés académico SISCO. La muestra lo conformaron 363 alumnos matriculados en el ciclo 2019-II y de ambos sexos. Los resultados señalan que el 52% de alumnos presentan niveles bajos de adaptación universitaria y que el 63% presentan estrés académico moderado. Además, se encontró que existe una correlación directa y muy significativa ( $p=.000$ ) entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico ( $Rho=.307^{**}$ ).

**Palabras clave:** Estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

## **ABSTRACT**

The purpose of the study was to determine the correlation between adaptation to university life and academic stress in students of general studies at a private institution in Lima. The study conforms to the quantitative approach, is correlational, non-experimental and cross-sectional. The QVA-r academic experience questionnaire and the SISCO academic stress questionnaire were used in the data collection. The sample was made up of 363 students enrolled in the 2019-II cycle and of both sexes. The results indicate that 52% of students have low levels of university adaptation and that 63% have moderate academic stress. Furthermore, it was found that there is a direct and significant correlation ( $p = .000$ ), between adaptation to university life and academic stress ( $Rho = .307^{**}$ ).

**Key words:** Academic stress, stressors, symptoms and coping strategies

## INTRODUCCIÓN

Una de las metas más importantes de todo estudiante universitario al iniciar la vida universitaria es concluir sus estudios, así como de adquirir todas las herramientas y competencias adecuadas para poder tener una incursión oportuna al mundo laboral, sin embargo, algunos estudiantes quedan simplemente en la intención, a pesar que la mayoría de universidades son estatales y han incrementado sus ofertas de estudio. Al respecto, el Banco Mundial (2017) refiere que en la última década sólo en América latina y el caribe aproximadamente veinte millones acuden a las universidades donde se imparten más de 60.000 programas de formación de pregrado. No obstante, pese al aumento de los programas educativos, aproximadamente sólo el 50% de latinos que inician una carrera logra graduarse. El 50% restante abandona la universidad al primer año de estudio o posteriores.

En este sentido, Ferreyra, Avitabile, Botero, Haimovich y Urzúa (2017), refieren que esto se daría por falta de asesoramiento, apoyo educativo y dificultad de una pronta elección de una carrera al primer año, todo esto sumado a la falta de adaptación y la lejanía de las casas de estudio.

Por su parte Munizaga, Cifuentes y Beltrán (2018), refieren como causas de abandono universitario al componente personal, económico, cultural, educativo e institucional, siendo el componente personal el más influyente, seguido del componente académico.

El Perú no es ajeno a esta problemática, según los reportes de Zaragoza (2017), los ingresos a las diferentes universidades superan los 300,000 al año, de las cuales más de 40,000 jóvenes abandonan la universidad al año correspondiendo el 70% a universidades privadas y un 30% a nacionales. Los motivos de abandono académico están vinculados a factores personales (dificultad de adaptación), económicos, académicos como rendimiento bajo, desaprobar en reiteradas oportunidades, falta de orientación en la elección de una carrera, etc.

En este aspecto, el Instituto Nacional de estadística e Informática- INEI (2017) refiere que el 13% de la población joven de 25 a 29 años tiene estudios superiores incompletos, a consecuencia de la deserción universitaria dada por falta de adaptación, lejanía de los centros de estudio, dificultades económicas, falta de tiempo y dificultad de algunas asignaturas (Comercio, 2018). Además de la preocupación de los estudiantes si su casa de estudios logrará licenciarse o será cerrado por la SUNEDU. Estos y otros acontecimientos generan estrés, ansiedad, depresión en los alumnos y profesores de tal forma que afecta un rendimiento óptimo y la continuación de sus estudios.

Por otra parte. En estos últimos años el estrés junto a la ansiedad y depresión han sido denominadas la enfermedad mental del siglo XXI, siendo la principal enfermedad que reduce la capacidad de producir y ser el detonante del inicio de cuadros depresivos, así como la comorbilidad con otros trastornos

mentales. En Perú el 58% de peruanos sufre estrés de ellos el 33% sufre por responsabilidades en su centro de estudios (Integración, 2015), esto equivale a que 6 de cada 10 peruanos sufre estrés.

Es preciso recalcar sin embargo que no todos los estudiantes padecen estrés, estas dependerán de la interpretación cognitiva que realicen frente a una determinada situación.

En ese sentido el estudio se realizará en alumnos de estudios generales de una institución privada de Lima, por lo que se encuentran cursando sus primeros ciclos de estudios y según la literatura es donde se da el mayor porcentaje de abandono a los estudios, dado que la mayoría de estudiantes se encuentran en la etapa de la adolescencia tardía. además que los adolescentes suelen estar en constante búsqueda de experiencias nuevas y son indecisos si no les agrada algo abandonan (Celaya, 2011).

Por ello, nace el interés en realizar la presente investigación para poder conocer el comportamiento de las variables adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una institución privada, además de conocer los niveles de estrés y adaptación universitaria según sexo. Por ello, se decidió plantear como pregunta de investigación:

¿Existe relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019?

En atención a lo cual, surgen los siguientes problemas específicos

**PE<sub>1</sub>.** ¿De qué manera se relaciona la adaptación a universitaria y los estresores académicos en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019?



- PE<sub>2</sub>.** ¿Existe relación entre adaptación a la vida universitaria y reacción física de estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener Lima, 2019?
- PE<sub>3</sub>.** ¿Existe relación entre adaptación a la vida universitaria y reacción psicológica de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener Lima,2019?
- PE<sub>4</sub>.** ¿Existe relación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener Lima, 2019?
- PE<sub>5</sub>.** ¿De qué manera se relaciona la adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener Lima, 2019?
- PE<sub>6</sub>.** ¿Cuál es el nivel de adaptación a la vida universitaria según sexo de los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019?
- PE<sub>7</sub>.** ¿Cuál es el nivel de estrés académico según sexo en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019?

De la misma forma, se desarrollaron los objetivos del estudio acorde a los problemas del estudio, por tal razón se planteó como objetivo principal del estudio.

**OG.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

Además, como objetivos específicos se plantearon

- OE<sub>1</sub>.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y los estresores del estrés académicos en alumnos de estudios generales de de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.
- OE<sub>2</sub>.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción física de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima,2019.
- OE<sub>3</sub>.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción psicológica de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.
- OE<sub>4</sub>.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.
- OE<sub>5</sub>.** Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.
- OE<sub>6</sub>.** Identificar el nivel de adaptación a la vida universitaria según sexo de los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.
- OE<sub>7</sub>.** Identificar el nivel de estrés académico según sexo de los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

La importancia de la investigación radica en la obligación que tiene el área educativa con la sociedad en profundizar la investigación en cuanto a la adaptación a la vida universitaria, en virtud al incremento de abandono académico exteriorizado en los últimos años. Con la finalidad de brindar

estrategias para mejorar la adaptación a la vida universitaria y percibir menos estresantes las diversas situaciones de vivencia universitaria.

Desde un aspecto teórico el estudio se justifica porque tiene la finalidad de establecer la relación entre la adaptación a la vivencia universitaria y estrés académico en los alumnos de estudios generales, contrastándolas con las teorías vigentes.

Por otro lado, desde un aspecto práctico el estudio se justifica porque los resultados hallados permitirán desarrollar estrategias para mejorar la adaptación a la universidad y disminuir el estrés.

Desde un aspecto social la justificación del estudio radica en que aborda uno de los problemas reales que presentan hoy en día la sociedad con los adolescentes; la deserción académica y el alto porcentaje de adolescentes que no estudian ni trabajan.

Asimismo, los resultados de la investigación permiten tener una mejor perspectiva de la realidad respecto a las variables de estudio, además de ser de gran utilidad para los institutos, universidades, ya que a partir de la información se podrán plantear soluciones respecto a la problemática, además de ser utilizados como antecedentes en futuras investigaciones, realizadas por psicólogos, docentes, instituciones afines y demás profesionales.

El estudio fue viable desde un aspecto técnico porque se tuvo la facilidad de acceso para el recojo de datos la cual facilitó la ejecución del estudio según el cronograma. También fue viable porque se contó con los instrumentos debidamente elaborados con fiabilidad y validez óptimas que superan el .70 además de estar adaptados a nuestra realidad.

Por otro lado, el estudio tuvo una viabilidad ética, porque cuenta con la autorización del director de estudios generales para el recojo de datos, el consentimiento de los estudiantes debidamente firmado. Asimismo, fue viable en el aspecto económico debido a que se contó con los recursos adecuados que demandó el desarrollo del estudio.

Dentro de las limitaciones encontradas en el desarrollo de la investigación fueron: Los escasos de bibliografía de la variable de adaptación a la vida universitaria, así como estudios previos tanto a nivel nacional e internacional con las dos variables de estudio, por lo que se optó por tomar estudios con una de las variables planteadas relacionados con otros constructos.

Por lo tanto, con la finalidad de comprender la investigación se compone de cinco capítulos distribuidos de la siguiente forma:

El capítulo I, describe al marco teórico del estudio que contiene los antecedentes nacionales e internacionales de estudios previos, las teorías, así como las características, dimensiones, modelos, tipos y clasificación respecto al estrés académico y la adaptación a la vida universitaria, además de la definición de términos básicos que faciliten la comprensión del estudio.

Por otro lado, el Capítulo II, describe la hipótesis y variables, que a su vez expone la formulación de la hipótesis principal y la hipótesis derivadas del estudio, así como la definición conceptual, operacional y operacionalización del estrés académico y adaptación a la vida universitaria.

Asimismo, el Capítulo III, se especifica la metodología que se ha utilizado en el estudio el cual comprende el tipo y diseño de investigación, población, muestra, técnicas de recopilación de información, proceso estadístico y aspectos éticos.

Por otro lado, el capítulo IV abarca los resultados del estudio tales como características, distribución, relación, frecuencia que presenta la muestra, presentados en métodos tabulares y gráficos.

Finalmente, el capítulo V contiene las discusiones de los resultados donde se analiza los hallazgos del estudio, además de presentar las conclusiones a las que se llegó y se plantean las recomendaciones correspondientes.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Antecedentes de la investigación**

#### **1.1.1 Antecedentes internacionales**

Xie, Cao, Sun y Yang (2019), realizaron el artículo científico titulado, *The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study*, con el objetivo de explorar si la capacidad de adaptación académica afecta en los resultados de aprendizaje. El enfoque fue cuantitativo, tipo correlación y corte transversal. La muestra lo conformaron 1977 estudiantes de medicina de la universidad Médica de Harbin, universidad de Qiqihar y la universidad Jiamusi a quienes se les aplicó los cuestionarios de adaptación académica versión China, escala de adaptabilidad MSAA, inventario de Maslach versión china y el inventario de aprendizaje Bakker. Los resultados encontrados señalan que el 81% de evaluados presentan niveles medios de adaptación académica, en cuanto a burnout académico el 80% presenta nivel medio. También se encontraron que entre adaptabilidad académica y agotamiento académico existe relación negativa.

Wei, Mao y Kui (2018), realizaron el artículo científico en la Universidad Normal de Fujian titulado, *The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: a multiple mediation model*, el objetivo fue investigar el efecto mediador de depresión y agotamiento en la relación del estrés académico y calidad de sueño. Fue un estudio descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra lo conformaron 757 adolescentes cuyas edades se encuentran entre 12 y 18 años. Se aplicó la batería de pruebas compuesta por: escala de agotamiento de la escuela, cuestionario de depresión, autoinforme de estrés académico y el cuestionario de calidad de sueño. Los resultados encontrados indican una correlación negativa entre estrés académico y calidad de sueño, así como entre la depresión y agotamiento con la calidad de sueño en los adolescentes, además, se encontró niveles elevados de estrés académico.

García (2017), elaboró una investigación titulada, *Estrés académico y apoyo social percibido en universitarios* en la localidad de Buenos Aires, para obtener el título profesional de psicología en la Universidad UADE, el objetivo fue evaluar la relación entre estrés académico y apoyo social percibido en los estudiantes, fue de un diseño correlacional, de corte transversal, la muestra lo conformaron 259 alumnos universitarios de principio a fin de carrera de la universidad privada de capital federal. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de estrés académico- SISCO y el cuestionario de apoyo social-MOS. Según los resultados no existe correlación entre las variables de estudio de manera general, no obstante, si se encontró correlación positiva ( $r$  de Pearson=.137) entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el total de apoyo social, además se encontró en el estudio que el sexo femenino presenta mayor estrés en comparación al masculino.

Bahamondes y Salazar (2017), realizaron la investigación denominada, *Análisis de vivencias académicas y creencias de autoeficacia en estudiantes de carrera de la escuela de educación*, para obtener el título profesional en educación en la universidad de Concepción de los Ángeles de Chile. El objetivo fue analizar la relación de las experiencias de vivencias académicas y autoeficacia académica en estudiantes. La investigación fue de tipo descriptivo, la muestra lo conformaron 360 alumnos de la escuela de educación de la universidad de concepción. El recojo de datos se realizó mediante la escala de autoeficacia en conductas académicas (EACA) y el cuestionario de vivencias académicas QVA-r. Los resultados evidencian una relación positiva entre autoeficacia y vivencia académica. Además, se encontró que los estudiantes de primeros años presentan percepciones más positivas.

Fanning (2016), elaboro la investigación denominada, *Estrés académico y autoeficacia como predictores de la salud psicológica en estudiantes universitarios*, para optar el grado de doctor en filosofía en la universidad de Ohio. El objetivo de la investigación fue explorar si la autoeficacia académica y el estrés académico influyen en la salud psicológica, el diseño fue de análisis de regresión jerárquica ordenada. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de angustia psicológica, la escala de autoeficacia académica y la escala de estrés académico de Kohn. La muestra lo conformaron 146 alumnos de la universidad de medio este de EEUU. Los resultados indican que el género no es predictor de la salud psicológica, sin embargo, la autoeficacia y el estrés académico si son predictores. Además, se encontró que tanto la autoeficacia académica y el estrés académico tiene una correlación inversa con la salud psicológica.



Cordona, (2015) investigó la *relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*, para obtener el título de psicóloga en la Universidad de Antioquia -Colombia, con la finalidad de analizar la relación del estrés académico y la procrastinación académica. El enfoque fue empírico analítico de nivel descriptivo correlacional y transversal. La muestra fue de 198 estudiantes, a quienes se empleó el instrumento inventario de estrés académico SISCO y escala de procrastinación PASS. Como resultado se descubrió una correlación significativa ( $r$  de Pearson .300\*\*) entre procrastinación y estrés académico, en cuanto a la comparación de procrastinación por sexo, las mujeres son las que posponen más sus trabajos finales en comparación a los hombres.

### **1.1.2 Antecedentes nacionales**

Arellano (2018), elaboró la tesis titulada, *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este*, para obtener el título profesional de psicólogo en la universidad Peruana Unión. El objetivo fue establecer el nivel de influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad del sueño, de tipo explicativo, diseño no experimental y corte transversal. La muestra lo conformaron 255 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario de vivencias académicas QVA-R y el índice de calidad de sueño. Los resultados indican que adaptación a la vida universitaria influye significativamente en la calidad de sueño y que la mayoría de los encuestados presentan una alta adecuación a la vida universitaria de manera general y por sexo. Por otro lado, en cuanto a calidad de sueño, se encontró que el 41% del total apremia de atención y tratamiento médico, así como el 43% de hombres y el 40% de mujeres.

Guerrero (2018), realizó el artículo científico titulado *Adaptación y a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios*, publicado en la revista paian de la universidad Señor de Sipán de Chiclayo. El objetivo fue establecer la correlación de la adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante exámenes, el enfoque fue cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional. La muestra fue de 250 estudiantes becados en una institución privada. Los instrumentos empleados fueron el inventario de ansiedad ante exámenes-IDASE y el cuestionario de vivencias académicas QVA-r. Como resultados se encontró relación directa en la dimensión personal ( $Rho=452$ ) y relación inversa en las dimensiones: interpersonal ( $Rho=-400$ ), carrera ( $Rho=-.230$ ), estudio ( $Rho=-.484$ ) e institucional ( $Rho=-447$ ) de la adaptación universitaria y ansiedad ante exámenes; además, se halló en los evaluados un nivel medio en adaptación a la vida universitaria y en ansiedad ante exámenes.

Venancio (2018), realizó la investigación titulada, *Estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana* para obtener el título de licenciado en psicología en la universidad Nacional Federico Villarreal. La finalidad fue establecer los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. El estudio es de tipo descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra lo conformaron 432 estudiantes de ambos sexos, con un rango de edad de 17 a 25 años. Se empleó como instrumento de recolección de datos el inventario de estrés académico SISCO. Se encontraron como resultado un nivel promedio de estrés. En cuanto a sexo, se encontró que las estudiantes del sexo femenino presentan mayor estrés que los varones, además que los estudiantes del último año de estudio presentan mayor estrés académico.

Ponte (2017), realizó la investigación titulada, Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada, para obtener el título profesional en psicología en la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo, cuyo objetivo fue determinar qué tipo de correlación hay entre adaptación universitaria y resiliencia. La tesis fue de tipo sustantiva-descriptiva y diseño descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de vivencias académicas-QVA-r y la escala de resiliencia (ERA) en una muestra de 133 estudiantes de ambos sexos. Los resultados indican que, entre adaptación a la vida universitaria y resiliencia existe una correlación muy significativa de una asociación media ( $r$  de Spearman = .411,  $p=0.00$ ) tanto de forma general y por dimensiones. Asimismo, se encontró que el 43% y 40% de evaluados presentan nivel medio en adaptación a la vida universitaria y resiliencia.

Araujo y Pinguz (2017) Desarrollaron una investigación en la ciudad de Lima para obtener el título de licenciado en psicología en la Universidad San Ignacio de Loyola titulada, *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*, con la finalidad de describir la correlación del estrés académico y la adicción a redes sociales, el estudio fue cuantitativo de tipo no experimental y diseño correlacional. La muestra fue de 166 universitarios de ambos sexos, a quienes se emplearon el inventario de Estrés académico-SISCO y la escala de adicción a redes sociales-ARS. Los resultados señalan que si existe una correlación significativa entre las reacciones físicas y psicológicas del estrés académico y la dimensión; obsesión ( $r$  de Pearson .170), falta de control (.164) y uso excesivo de las redes sociales (.211) de redes sociales, así como entre la dimensión reacción comportamental de estrés académico y la dimensión

de ARS, obsesión (.182) y uso excesivo a redes sociales(.200). Asimismo, se encontró correlación significativa (.297) en el rango de edad de 20 a 25 años entre estrés académico y la adicción a redes sociales.

Pretty (2016) elaboro la investigación titulada, *Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios* para obtener el título de psicóloga en la Universidad Católica del Perú, con la finalidad de establecer correlación entre calidad de sueño y la adaptación a la vida universitaria. En una muestra de 103 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la facultad de letras y ciencias de una institución privada. La investigación fue tipo descriptiva-correlacional, se emplearon los instrumentos: inventario de Beck 2, cuestionario de vivencias académicas y el inventario calidad de sueño de Pittsburgh-ICSP. Los resultados encontrados fueron que el 52% de estudiantes presentan mala calidad de sueños. Asimismo existe correlación significativa entre calidad de sueño y las dimensiones estudio ( $Rho=390$ ), interpersonal ( $Rho=380$ ), institucional y personal ( $Rho=.520$ ) de adaptación a la vida universitaria.

## **1.2 Bases teóricas**

### **1.2.1 Adaptación a la vida Universitaria**

La adaptación a la vida universitaria es la interacción de los alumnos en las que intervienen componentes personales, interpersonales, contextos sociales y culturales. Al ser un constructo poco estudiado, no hay ninguna definición uniforme, sin embargo, la mayoría hace referencia a un ajuste o conciliación frente a una coyuntura. En este sentido Beltran y Torres (2000), definen desde un enfoque educativo como un equilibrio entre la motivación y aptitud que el educando asume frente a las exigencias escolares.

Dicho equilibrio o adaptación bien puede ser integrativa, debido a que soluciona problemas presentes y posteriores, y no integrativa, ya que disminuye la ansiedad de la circunstancia reciente, sin embargo, a futuro generaría mayor tensión (Beltran y Torres, 2000).

Por otro lado, Chau y Saravia (2014) conceptualizan la adaptación universitaria como una adecuación del estudiante frente a las exigencias académicas y de acuerdo con el nivel de complejidad que presenten, consiguiendo un óptimo desarrollo personal que facilite una adaptación impecable.

De acuerdo con Almeida, Soarea y Ferreira (2000) para entender la adaptación a la vida universitaria se tiene que evaluar a partir de dos planos: desde un plano contextual y un plano de desarrollo referido a los cambios propios. Además, los autores mencionan que los estudiantes deben adecuarse paulatinamente a tareas cada vez más complejas, el cual garantizará una adaptación estupenda.

En este sentido, la estupenda adaptación del alumno dependerá de cuán rápido se acomode, es decir de cómo percibe sus clases, que estrategias emplea, si la carrera iniciada es la que siempre quiso, si está a gusto con lo que le brinda la universidad a nivel académico y de infraestructura, además de cuánto valora la relación con sus pares y maestros, y si es memorístico o tiene un pensamiento lateral y por competencias.

Por su parte Arellano (2018) manifiesta que, iniciar una carrera universitaria implica una transformación en la vida de los adolescentes, el cual para afrontar con satisfacción este nuevo reto requiere de prioridades, sacrificios y sobre todo dedicación desde el primer día.

Sin embargo, la gran mayoría no está preparado. Así mismo, el autor refiere que los estudiantes presentan desde el primer día de clase diversas dificultades ya sea de índole personal, familiar, social y educativo, el cual le genera inseguridad, miedo, relaciones amorosas, entre otras.

#### **1.2.1.1 Factores de la adaptación a la vida universitaria**

Berry, Poortinga y Pandey (1997), manifiestan que la adaptación a la vida universitaria es una evolución múltiple de adecuación del educando con las nuevas situaciones que se da en diversas situaciones como:

- **Contexto institucional**

En esta situación, la institución brinda al estudiante todas las herramientas necesarias para su formación adecuada curricular y extracurricular como becas, pasantías, etc.

- **Primera experiencia**

Al transcurrir los primeros días de clase el estudiante se topa con diversas circunstancias y factores que determinan el estado emocional del estudiante y como estará en las semanas posteriores.

- **Autoeficacia**

Los alumnos con niveles altos de autoeficacia, perciben los tropiezos y fracasos como retos y tienen mayores habilidades de encontrar salidas a determinadas situaciones incómodas el cual hace que continúen sus estudios

- **Contexto social**

Los amigos y compañeros tanto en la universidad y por donde residen son pilares de su óptima adaptación debido a que funcionan como fuentes de apoyo y distractor del estudiante.

- **Familia**

La familia es la fuente de soporte emocional esencial tanto en lo académico, económico y afectivo, el cual brinda una seguridad en el alumno, logrando en él un proceso adecuada de adaptación. No obstante, la familia también puede ser uno de los principales desencadenantes de estrés y ansiedad al exigirles buen desempeño académico desde los primeros días. En este aspecto Muñoz (2004) refiere que los alumnos que vienen de familias disfuncionales son quienes presentan niveles deficientes de adaptación.

En esta misma línea Aguilar (2005), hace referencia a la importancia del soporte familiar, al contexto institucional, la autoeficacia y motivación para el cumplimiento de las metas educativas de los jóvenes.

### **1.2.1.2 Dimensiones de adaptación universitaria**

Almeida (1997), plantea cinco factores desde los aspectos personales y contextuales que comprende presentar una buena adaptación universitaria, dichos aspectos son personal, interpersonal, carrera, estudio e institución.

**Personal**, factor que evalúa la sensación del bienestar psicológico, físico y comportamental del estudiante, así como factores de planificación, disciplina, estrategias de afronte y adaptación a diversas situaciones.

**Interpersonal** factor relacionado con la evaluación de interacción curricular, responsabilidad extracurricular, relación con compañeros de clase,

maestros y directivos. Así como en las relaciones con la familia y amigos que cumplen la función de soporte y apoyo.

**Carrera** este factor de adaptación evalúa la aceptación al proyecto universitario elegido y emprendido por el estudiante, como, por ejemplo: si cumple las perspectivas del estudiante e influirá en el desarrollo profesional, competencias profesionales o vocación. Además, el cual dependerá de cuán aplicado y responsable es frente a las pautas de los maestros.

**Estudio** este factor evalúa las habilidades, competencias, aptitudes y hábitos de estudio como análisis, pensamiento lateral y crítico; además de brindarles herramientas de aprendizaje idóneas y modelos pertinentes de distribución y aprovechamiento de recursos para lograr un óptimo compromiso académico.

**Institucional** factor que evalúa la implementación de la universidad y las facilidades que brinda la institución para desarrollar el interés y la penetración del estudiante con la universidad, generando en él un alto interés y amor hacia su casa de estudios.

De lo anterior se deduce que para una buena adaptación académica intervienen diversos factores que van desde lo individual, comunitario e institucional. Todas relacionadas entre sí y que posibilitan que el alumno continúe con sus estudios y no sea uno más de las estadísticas de los que abandonan la universidad.



### **1.2.1.3 Modelos de adaptación**

#### **A.- Modelo ecológico**

Modelo planteado por Bronfenbrenner (1988) indica que el contexto en el que se desenvuelve y desarrolla el estudiante, son esenciales para el desarrollo de capacidades y aptitudes personales e intelectuales.

En este aspecto para el autor, el proceso de adaptación atraviesa por diversas etapas hasta lograr un estudiante adaptado adecuadamente. En una primera etapa el estudiante experimenta confusión, caos y debilidad emocional, luego pasa a una etapa de adaptación dejando atrás los pensamientos intrusivos y negativos para posteriormente asumir una nueva postura donde resalte su seguridad y dependencia.

Además, refiere que los estudiantes pasan por diversos periodos y fases a lo largo de la vida universitaria que les permite ir desarrollando progresivamente en aspectos intrapersonales, la interrelación con su medio y el ecológico, es decir en lo cultural e intercultural de su sociedad.

#### **B.- Modelo social**

El modelo social fue planteado en Brasil por Almeida, Soarea y Ferreira, (2000) quienes refieren que el inicio en la vida universitaria es la transición de la educación secundaria al superior en el que comprende un proceso exhaustivo de adaptación a esta nueva etapa y en el cual se presenta diversos inconvenientes.

En este sentido, los autores mencionan que en una adecuada adaptación intervienen ámbitos personales, interpersonales, la escuela, los estudios y la institución como ejes fundamentales de una adecuadas interrelaciones y

vivencia universitaria, la misma que brinda convivencias de pareja, e individual en el ámbito educativo, político, social y cultural.

### ***C.- Modelo de aprendizaje por experiencia***

Este modelo fue elaborado originalmente en 1960 y reformulada en 1990 por Chickering, el cual se basa en el aprendizaje por experiencia, y la personalidad individual de los estudiantes (Chickering, 1990). Este modelo busca establecer dimensiones y secciones para el buen desempeño académico del estudiante que son:

**Autonomía e interdependencia** abarca la independencia emocional de la persona que está relacionada con correr y asumir riesgos de forma individual o colectiva, persiguiendo siempre sus propias convicciones por encima de los intereses del grupo. Al igual que la capacidad de resolución de problemas por sí mismos, el manejo de emociones, tensiones respetando la integridad y dependencia de los demás.

**Gerente de emociones:** la vivencia en la universidad induce a presentar emociones intensas como alegría, felicidad, miedo, tristeza o llanto, que no hacen otra cosa más que fortalecer el equilibrio del autocontrol y el autoconocimiento de las emociones del estudiante que ha de desarrollar durante la permanencia en su centro de estudios.

**Crecimiento por competencias** el crecimiento personal por competencias conlleva que el estudiante manifieste una competencia intelectual de analizar, sintetizar y comprender los conocimientos que se le facilita, además de tener competencias interpersonales reflejado en el trabajo en equipo y relación con

sus pares y finalmente las competencias manuales que conllevan a realizar las actividades universitarias.

**Madurez y relaciones** interpersonales en un momento determinado de la vida universitaria, los estudiantes conocen a gran cantidad de personas con diversas creencias, costumbres, religión. Que les hacer ser más tolerantes ante las diferencias y mostrarse maduro para establecer relaciones.

**Propósito** la finalidad de todo estudiante es finalizar su programa de formación y obtener el título profesional, por lo que comienza a direccionar sus propósitos hacia esa meta a través de la experticia y vivencia adecuada en la universidad.

**Asentamiento de identidad** la formación de la identidad es un proceso de constante equivocación y diversas experiencias que, una vez logrado, el alumno encuentra una satisfacción y reconocimiento personal y por los demás.

#### ***1.2.1.4 Deserción académica en estudiantes universitarios***

Ingresar a la universidad es un desafío que está lleno de retos, donde se mezclan necesidades, experiencias, rutinas, sacrificios y demás exigencias que sin una adaptación adecuada y motivación de logro conllevan al prolongar el tiempo de estudio y/o abandonar.

La deserción académica para Álvarez, Cabrera, Gonzáles y Bethencourt (2006) es un proceso en el cual el estudiante interrumpe sus estudios universitarios iniciados, dicho abandono puede ser voluntario por factores económicos, personales, etc. o involuntario por circunstancias administrativas. En este sentido, para los autores la deserción es consecuencia de una mala adaptación o una elección inadecuada de una carrera profesional.

Al respecto, el Ministerio de educación del Perú – MINEDU (2015), menciona que la mayoría de estudiantes que abandonaron sus estudios universitarios lo realizaron debido a las dudas en la elección de la carrera, por consiguiente, es el primer año de estudios donde se suscita la mayor deserción universitaria.

Al respecto, Bean (1990) menciona que los alumnos que abandonan sus estudios siguen un proceso que se divide en tres etapas. En un primer momento se da antes del ingreso, donde el estudiante presenta percepción negativa por la universidad y la carrera, así como una desorientación e inmadurez.

Posteriormente se da cuando el alumno inicia sus estudios en una carrera determinada, el cual le produce un cambio brusco, al no estar rodeado de sus compañeros y amigos del colegio, al no ser la carrera como él esperaba, tener varios maestros por algunas horas, la saturación de labores y los problemas de adaptación universitaria.

Por ultimo, el momento después del abandono, el cual se caracteriza por la consideración, reestructuración y renovación del estudiante. Por consiguiente, esta etapa origina dos opciones en el estudiante bien se actualiza y recupera su autoconfianza y retoma sus estudios o se inclina a dedicarse a laborar.

## **1.2.2 Estrés académico**

### **1.2.2.1 Estrés**

La definición del estrés es diversa desde los primeros estudios de Selye, dichas definiciones dependen del enfoque del autor y si es para uso ordinario o científico, en este aspecto Selye (1956) define el estrés desde un punto científico

como: una respuesta psicológica o fisiológica del organismo ante cualquier estresor que se le presente.

Para Lazarus y Folkman (1986), el estrés es la “interacción del individuo y su entorno” (p.43), el entorno puede estar expresado en desastres naturales, enfermedad, despido, estudios, etc. la valoración que el organismo realiza a estos acontecimientos definirá si lo tome o no como estresante y decidir con que herramientas de afrontamiento cuenta para contrarrestar.

En esta misma línea tenemos a Wolff (1953) quien refiere que el estrés es producido en el ser viviente, como consecuencia de la interacción que tiene con eventos nocivos contraproducentes.

De la misma forma, Rivera (2010) define al estrés como *“cualquier estímulo que altere el equilibrio normal de un organismo, así como los estados de ese organismo que implica sobre esfuerzo o tensión física, mental o emocional”* (p.17).

Finalmente, la OMS (2016) define al estrés como conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.

### **1.2.2.2 Estrés académico**

Con respecto al estrés académico existen diversas concepciones así tenemos a Caldera, Pulido y Martínez (2007), quienes definen al estrés académico como aquellas demandas que padecen tanto estudiantes y maestros, originados por las exigencias en el entorno educativo.

En esta misma línea, Orlandini (2012), denomina estrés académico a “la tensión excesiva que padece el educando cuando se encuentra en una etapa de aprendizaje, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”

(p.132). Suele manifestarse desde la época preescolar hasta la etapa de posgrado.

Por otro lado, tenemos desde un enfoque psicosocial planteada por Martínez y Díaz (2007), quienes el estrés académico es “malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacionales, ambientales que ejercen una presión significativa en la competencia individual en el contexto escolar” (p.14).

De acuerdo con la literatura revisada el estrés académico es un conjunto de respuestas inconscientes que se manifiestan tanto a nivel físico, fisiológico y conductual en los estudiantes debido a las demandas excesivas en su centro de estudios y por la falta de estrategias para afrontarlas. Asimismo, Barraza (2007), hace referencia al estrés académico como aquella manifestada por los estudiantes durante su vida académica de pregrado, basado en concepciones centradas en los estresores, síntomas y afrontamiento.

Cabe resaltar que el estrés académico se inició a estudiar y teorizar en los 90, a pesar de ello, existen pocos autores que teoricen, en Sudamérica tenemos como gran exponente a Barraza quien ha realizado diversos estudios, desde el modelo que propone, además, aún no sido incluido dentro de las clasificaciones del DSM como tal.

De igual modo es preciso recalcar que existen pocos estudios de esta variable, y los pocos que se realizaron fueron en estudiantes de ciencias de la salud en especial en estudiante de medicina y enfermería. Donde se llega encontrar índices moderados de estrés en los primeros años y momentos previos a sus exámenes Caldera et al (2007), Díaz et al (2014).

### **1.2.2.3 Tipos de estrés**

#### ***Eustrés***

Este tipo de estrés es conocido como un estrés positivo, vale decir, produce bienestar, alegría, experiencia agradable y amena. Además, el ser humano sigue manteniendo su mente creativa y despejada que le permite interactuar con el ente estresor, preparando su mente y cuerpo para una función adecuada (Lopategui 2001).

#### ***Distrés***

Conocida como estrés malo o negativo que deteriora las fuerzas y seguridad, suele darse cuando la respuesta del organismo es renuente ante estímulos aborrecibles que producen angustia. En relación con esto, Hans Selye (1956) lo cataloga como un estrés desagradable que accidentalmente ocasiona un desequilibrio emocional y fisiológico en el individuo, desencadenando posteriormente enfermedades psicosomáticas, así como la disminución de la productividad laboral e intelectual.

### **1.2.2.4 Fases del estrés**

Selye, (1956) plantea tres fases basadas en las respuestas fisiológicas, psicosomáticas y conductuales que el organismo exterioriza ante el estrés, presentados a continuación:

#### ***Fase de alarma***

Es la advertencia de la existencia de un estresor que puede proceder de una situación o de diversas situaciones combinadas que a diario percibe el organismo como amenazante. Es decir, el cuerpo reacciona inconscientemente ante ciertos eventos de amenaza real, ya sea huyendo o defendiéndose;

exteriorizados a través de síntomas fisiológicos como sudoración, falta de atención, sequedad de boca, alteración del sueño, debido a que se estimulan ciertas glándulas como el hipotálamo y la hipófisis, quienes son las encargadas en segregar endorfinas que regulan y asisten al organismo los recursos necesarios para actuar de manera inmediata y adecuada.

### ***Fase de adaptación***

Esta fase se caracteriza debido a que el organismo llega a perder mucha energía por agotamiento al estar sometido de manera continua y excesiva a los estresores externos de diversa índole.

Básicamente en esta fase el organismo disminuye su capacidad de respuesta y de adaptarse a los sucesos, también en esta fase el sujeto suele alcanzarse una simetría entre su ambiente interno y externo, la cual hace que el organismo soporte por un periodo prolongado.

### ***Fase de agotamiento***

Es la etapa final del estrés donde el organismo no resiste más y colapsa, presentando diversas alteraciones fisiológicas como ansiedad, fatiga, depresión y alteraciones psicológicas. En esta fase el estrés llega a ser comprometedora, la persona suele rendirse ante los requerimientos constantes, el cual reduce el funcionamiento normal del organismo, muchas veces llegando a la incapacidad y desequilibrio emocional.



### **1.2.2.5 Teorías del estrés**

#### **A.- Teoría basada en la respuesta**

Conocida también como teoría fisiológica, planteada por Selye (1956), quien identifica el estrés como una respuesta no específica del organismo frente a diversa situación de tensión. Como elemento originador del estrés (estresor), atentando contra la homeostasis del cuerpo.

Sin embargo, Selye indica que el estrés está asociado a hábitos y estímulos placenteros y fastidiosos, así como es en vano intentar eludir el estrés, lograrlo implicaría llegar a la muerte. Además, refiere que cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que es una persona intensa en realizar sus actividades.

En este sentido Selye enfatiza que los síntomas del estrés están constituidos por el síndrome general de adaptación, compuesta a su vez por las fases de alarma, resistencia y agotamiento. Por lo mencionado líneas arriba esta teoría ofrece más una explicación operacional que hace énfasis en el estresor, las reacciones y las estrategias de afrontamiento.

#### **B.-Teoría basada en el estímulo**

Planteada por Holmes y Rahe (1967), quienes refieren que el estrés no es generado por el ser humano pese a que exterioriza los efectos de esta, muy al contrario, el estrés se origina exclusivamente en el exterior las cuales alteran el funcionamiento adecuado del organismo. Además, los autores plantean diversos acontecimientos a lo largo de la vida, así como el matrimonio, tener hijos, muerte de un ser querido, etc. como fuente estresante, debido a la exigencia de una adaptación del organismo para hacerle frente.

Si bien los autores suscitan diversos acontecimientos de la vida como generadores de estrés, sin embargo, estos no son de la misma intensidad en todos, por el contrario, dependerá mucho de los estilos de afrontamiento y tipos de personalidad que cuenta cada individuo.

### ***C.- Teoría basada en la interacción***

Esta teoría plantea como origen del estrés a los estímulos amenazantes que percibe el ser humano en la interacción con su ambiente, enfatizando como estímulo estresante a los factores psicológicos principalmente a los cognitivos. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina porque y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Frente a ello los autores proponen tres tipos:

Evaluación primaria: es la primera mediación psicológica del estrés que se da en cada encuentro con los estresores, que a su vez presenta cuatro modalidades: amenaza, pérdida, desafío y beneficio. Evaluación secundaria está relacionada a los recursos que se cuenta frente a los estresores, estos recursos definirán si el organismo se siente optimista o con miedo y por último la reevaluación sirve para realizar correcciones a las valoraciones previas conocida también como feedback (Lazarus & Folkman, 1986).

### ***D.- Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico***

Planteado por Barraza (2005; 2006; 2007; 2008), partiendo y basándose en la teoría sistémica de Colle y con el fundamento teórico del modelo transaccional de estrés de (Lazarus & Folkman, 1986) y (Lazarus R. , 2000), este modelo se constituye a partir de 4 hipótesis.

1) **Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico:** este modelo enfatiza el proceso relacional de un sistema abierto, que conduce al desarrollo entre el sistema y su entorno, vale decir que, “los componentes procesuales sistémicos del estrés académico responden al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesta todo sistema para alcanzar su equilibrio” (Barraza, 2008. p.4)

2) **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** desde este punto se conceptualiza al estresor como entidad objetiva, amenazador de la tranquilidad del educando, indistintamente de la percepción del individuo, estos son conocidos como estresores mayores debido a que tienen consecuencias negativas. Por otra parte, existen acontecimientos que son vista como estresores la cual dependerá de la valoración que se le realice, la misma que varía de persona a persona; también, llamados estresores menores.

En este sentido Barraza, (2005), plantea 11 estresores que ayudaran a identificar de una mejor manera el estrés académico, las cuales dependerán como tal de la valoración cognitiva que se realice; entre las que resaltan: competitividad grupal, exceso de responsabilidad, sobrecarga de tarea, tiempo limitado para realizar tareas, etc.,

3) **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** las respuestas que presentan los estudiantes pueden ser psicológicos relacionados a las funciones cognoscitivas y emocionales (bloqueo mental, problemas de memoria, depresión), físicos que son reacciones peculiares del cuerpo (insomnio, fatiga, somnolencia, cansancio, etc.) y finalmente las comportamentales relacionadas con la

conducta (aislamiento, ausentismo, problemas en la ingesta de alimentos, conflictos, etc.)

- 4) **Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico**, el afrontamiento es un medio de interpretación y actuación cuando el entorno se torna amenazante. existen una variedad de estrategias de afrontamiento, sin embargo, hay algunas que sobresalen más, como contar con habilidades asertivas, elogios a sí mismos, distracciones, religiosidad, etc.

En esta misma línea Lazarus y Folkman, (1986) hacen referencia a las estrategias de afrontamiento como *“herramientas cognitivas y comportamentales variables que son fomentadas para manejar las reacciones externas e internas, evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos”* (p.141).

#### **1.2.2.6 Causas del estrés**

En cuanto a las causas, estas se refieren a todo agente percibido por el organismo como amenazante, el cual encuentra una respuesta inmediata, pese a que no todo estrés es negativo. Dentro de estos agentes encontramos estrés generado por el entorno que pueden ser los estudios (colegio, universidad), trabajo, etc. El estrés generado por la misma persona que incluye su personalidad y de la manera de analizar los eventos, etc.

Sin embargo, en la actualidad aún se desconocen algunos agentes desencadenantes del estrés académico, debido a que suelen pasar como desapercibido o incluso subestimado por el ser humano hasta hallazgo y estudio (Bensabat, 1987).

En este aspecto, Melgosa (2006), Manso, Martínez, Osua, Retegi y Suárez (2014) refieren que la personalidad de los individuos es un factor desencadenante para presentar estrés, siendo algunos tipos de personalidad los más predispuestos de presentar estrés. En esta misma línea Frietman y Rosenman (1976), indican que la personalidad de tipo A, es la que presenta mayor predisposición de padecer estrés seguido del tipo B.

Respecto a las causas del estrés académico Muñoz (2004), manifiesta diversos factores y estímulos en el ámbito educativo, estos estímulos pueden ser una demanda académica, saturación de información y que depende cómo el estudiante hace frente a ella. Por otro lado, Nakeed, Fernández, Alcazar, Malino y Molina (2002), manifiestan que estas causas serían a consecuencias de la relación escasa y poca comunicación entre los miembros de la escuela académica y los alumnos con los maestros.

#### ***1.2.2.7 Síntomas del estrés académico***

Los síntomas que manifiesta el estrés académico, están relacionados con los aspectos sociales, cognitivos, psicológicos y físicos, producto de las constantes demandas académicas y situaciones percibidas como estresantes, además el estrés académico está asociado a reacciones somáticas como dolor de cabeza, agotamiento, dificultad para conciliar el sueño y el agotamiento emocional (González, Landero y Tapia, 2007).

Asimismo, el estrés académico no solo afecta la salud de la persona, también ocasiona problemas de salud adversos directos como por ejemplo la presión e indirectos como el cambio de estilos de vida, incremento de la ingesta de alcohol o estupefacientes, entre otros.

### **1.2.2.8 Componentes del estrés académico**

Barraza (2007), determina como componentes del estrés académico a los estresores, respuestas y estrategias.

#### ***Estresores***

En este aspecto, Barraza (2007) menciona como estresores académicos las tareas constantes que tiene que realizar el educando tanto en el aula, así como en casa, además del poco tiempo que cuenta, el ambiente inadecuado, la carencia de recursos, la incapacidad de algunos integrantes del grupo de trabajo, la cercanía de los exámenes y exposiciones, dificultad por entender algunos temas, inconvenientes con los maestros, compañeros, mal carácter de los maestros, entre otros.

#### ***Síntomas***

Barraza (2006), refiere que los síntomas que exteriorizan los estudiantes frente al estrés académico pueden ser: síntomas físicos manifestados a través agotamiento, dolor de espalda, dolor de cabeza, malestares estomacales, insomnio, debilitamiento corporal, problemas virales, baja de presión y sentirse abrumado. Así como síntomas conductuales reflejados en deterioro de la concentración, olvidarse de las cosas, aumento en la ingesta de alimentos, tabaco, alcohol, decaimiento, falta de interés hacia los demás, aislamiento, inconvenientes para iniciar o realizar labores designadas y disminución de actividades deportivas.

Por último, la presencia de síntomas psicológicos expresados en nerviosismo, ira, tensión muscular, abatimiento, desgano, desconfianza, disminución sexual fatiga, falta de motivación para realizar actividades, preocupación por el futuro, pensamientos negativos de sí mismo y la vida, falta de concentración, preocupación excesiva, etc.

### ***Estrategias de afrontamiento***

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de herramientas y comportamientos positivos que los seres humanos desarrollan y utilizan para hacer frente a las demandas externas e internas, directas e indirectas del estrés, ocasionadas por causas familiares, sociales y personales (Lazarus y Folkman, 1986). Las estrategias de afrontamiento conceden a la persona mayor autoeficacia que se manifiesta por inteligencia, apoyo social, responsabilidad, iniciativa social, etc.

Por otro lado, Barraza (2006) considera como estrategias de afrontamiento frente al estrés académico la habilidad asertiva, automotivación, caricias y/o elogios hacia sí mismo, planificar las actividades, indagación, religiosidad entre otros.

### **1.3 Definición de términos básicos**

**Estresores** son los “estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades” (Orlandini, 2012. p.21).

**Estresores académicos** son estímulos o situaciones percibidos en el medio educativo que comprimen y sobrecargan al estudiante, provocando respuestas físicas y conductuales en el alumno (Muñoz, 2004).

**Síntomas** situación estresante que expresan los estudiantes a través de indicadores que se interrelacionan y exteriorizan de manera conductual, física o psicológica, es de diversa variedad e intensidad para cada persona (Barraza, 2006).

**Estrategias de afrontamiento** son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas(ambientales) e internas(emocionales), evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona” (Lazarus & Folkman, 1986. p.141)



## **CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.1 Formulación de hipótesis principal y derivadas**

#### **2.1.1 Hipótesis principal**

La adaptación a la vida universitaria se relaciona de manera directa y significativa con el estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

#### **2.1.2 Hipótesis derivadas**

**h<sub>1</sub>** La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativa con los estresores en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>2</sub>** La adaptación a la vida universitaria y la reacción física se relaciona de manera directa y significativa en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>3</sub>** La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativamente con la reacción psicológica en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>4</sub>** La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativa con la reacción comportamental en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>5</sub>** Existe relación directa y significativa entre la adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>6</sub>** El nivel de adaptación a la vida universitaria es alto en las mujeres a diferencia de los hombres en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

**h<sub>7</sub>** Los estudiantes varones de estudios generales de la Universidad Norbert Wiener de Lima 2019, presentan niveles más altos de estrés académico que las mujeres.

## **2.2 Variable y definición operacional**

### **2.2.1 Definición conceptual**

#### ***Adaptación universitaria***

Confrontación o ajuste a una serie de tareas o exigencias complejas propias del rol de estudiante universitario que implica alcanzar un adecuado desarrollo de su identidad y un adecuado equilibrio (Almeida, 1997).

#### ***Estrés académico.***

Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva y se da en tres momentos; primero el alumno es sometido a estresores (input) que provocan desequilibrio sistémico, la cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) (Barraza, 2006. P. 126.

## 2.2.2 Operacionalización de la variable

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable*

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición	
<b>Adaptación universitaria</b>	Constructo que se evalúa con el cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida (QVR-r) que consta de 60 reactivos de cinco alternativas con respuestas de tipo Likert, distribuidas en 5 dimensiones.	<b>Personal</b>	Percepción de bienestar físico y psicológico.	4,9,11,13,17,21 23, 26, 28, 39,45,52, 55	Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida (QVR-r) (Almeida, Gomez, & Soares, 1999) adaptado en Perú por (Alva, 2015)	Escala Ordinal	
		<b>Interpersonal</b>	Relación con pares. participación en actividades extracurriculares.	1,6,19,24,27,30,33, 36,38,40,42,43, 59			
		<b>Carrera</b>	Adaptación al pregrado. Proyecto vocacional. Perspectiva de carrera.	2,5,7,8,14,18,20, 22, 37,51,54,56, 60			
		<b>Estudio</b>	Competencias de estudio. Organización de tiempo. Recurso de aprendizaje. Habitudo de trabajo.	10,25,29,31,32,34, 35,41,44,47,49,53, 57			
		<b>Institucional</b>	Interés hacia la institución. Percepción sobre calidad de servicios. Determinación por continuar estudios.	3,12,15,16,46,48,50,5 8			
<b>Estrés Académico</b>	Constructo que se mide con el cuestionario de estrés académico SISCO construido por (Barraza, 2007) que consta de 31 reactivos con 5 dimensiones con respuesta múltiple de tipo Likert  Se considera puntuación directa, divididos en tres niveles que son: menores a 79 consideradas estrés baja, entre 80 y 88 medio y entre 89 y 180 estrés alto.	<b>Estresores</b>	Recarga de labores académicos Falta de tiempo para realizar actividades Clase no entendibles	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Cuestionario de estrés académico-SISCO (Barraza, 2007)	Escala Ordinal	
		<b>Reacciones</b>	Físicas	Disfunciones gástricas Cansancio, Ansiedad, indecisión			4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6
			Psicológica	Tono de humor depresivo y tristeza Irritabilidad y preocupación excesiva.			4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11,
		Comportamental	Aislamiento, absentismo y desgano. Tendencia a conflictos, polemizar discutir	4.12, 4.13, 4.14, 4.15			
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Ser asertivo y elogiarse Concentrarse, elaborar un plan	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8					

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1 Diseño metodológico**

La investigación fue enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, dado que busco determinar y especificar la relación entre las variables de estudio. Además, fue de tipo comparativo porque se conoció la distribución de los resultados según sexo. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Asimismo, el estudio fue de diseño no experimental, debido a que el investigador no introdujo ni manipulo variable alguna en el grupo de estudio solamente observó, además fue de corte transversal porque los instrumentos fueron aplicados en un momento y único lugar a los sujetos que conformaron la muestra establecida. (Tipacti y Flores, 2012).

### **3.2 Diseño muestral**

#### **3.2.1 Población**

La población del estudio estuvo conformada por 7163 estudiantes de ambos sexos matriculados en el ciclo regular 2019-II, quienes pertenecieron a estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener.

**Tabla 2**  
Distribución de población según carreras

Facultad	N°	Carrera	Población		n			
			N	%	Total			
Farmacia y bioquímica	1	Farmacia y bioquímica		1099	15%	55	55	
	2	Enfermería	784	18%		40		
	3	Obstetricia	347	8%		18		
	4	Odontología	655	15%		33		
Ciencias de la salud	5	Tecnología médica en laboratorio clínico y anatomía patológica	489	11%	4366	61%	25	222
	6	Tecnología médica en terapia física y rehabilitación	828	19%			42	
	7	Psicología	431	10%	22			
	8	Nutrición humana	224	5%	11			
	9	Medicina humana	608	14%	31			
Derecho y ciencia política	10	Derecho y ciencia política		293	4%	15	15	
	11	Administración en turismo y hotelería	108	8%		6		
	12	Administración y dirección de empresas	319	23%		17		
Ingeniería y negocios	13	Administración y marketing	26	2%	1405	20%	1	73
	14	Administración y negocios internacionales	235	17%			12	
	15	Ingeniería de sistemas e informática	188	13%	10			
	16	Ingeniería industrial y de gestión empresarial	168	12%	9			
	17	Contabilidad y auditoría	361	26%	19			
<b>Totales</b>			<b>7168</b>		<b>7163</b>		<b>363</b>	

Fuente transparencia Universidad Norbert Wiener

### 3.2.2 Muestra

La muestra estará constituida por 363 estudiantes matriculados en estudios generales, calculado luego de aplicar la fórmula para muestras finitas utilizando el modelo subsiguiente.

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

Donde:

Tamaño de población	<b>N = 7163</b>
Nivel de confianza al (95%)	<b>Z = 1.96</b>
Proporción de P	<b>P = 0.50</b>
Complemento de P	<b>Q = 0.50</b>
Margen de error 5%	<b>E = 0.05</b>
Tamaño de muestra	<b>n = 363</b>

$$n = \frac{7163 \cdot 1.96^2 \cdot 0.50 \cdot 0.50}{(0.05)^2(7163-1) + 1.96^2 \cdot 0.50 \cdot 0.50} = 362.65$$

$$n = 363$$

**Tabla 3***Distribución de la muestra según sexo y edad agrupada*

Edad	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
<b>16= 20</b>	133	55%	62	51%	195	54%
<b>21 - 25</b>	55	23%	36	30%	91	25 %
<b>26 - 30</b>	38	16%	15	12%	53	15%
<b>31 - 35</b>	7	3%	5	4%	12	3%
<b>36 a más</b>	8	3%	4	3%	12	3%
<b>Total</b>	<b>241</b>	<b>66%</b>	<b>122</b>	<b>34%</b>	<b>363</b>	<b>100%</b>

En la tabla 3, se observa que el 66% de los estudiantes de estudios generales fueron del sexo femenino y el 34% de sexo masculino, asimismo según edad agrupada se observa que, el 54% tiene entre 16 y 20 años, el 25% tiene entre 21 y 25 años, el 15% tiene entre 26 y 30 años y un 6% se encuentra por encima de los 31 años.

### 3.2.3 Muestreo

En el estudio se empleó el muestreo probabilístico aleatorio estratificado, con la finalidad de hacer estimaciones de la población, el proceso de selección se dividió en grupos homogéneos, vale decir todos los estudiantes tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

### 3.3 Técnicas de recolección de datos

La técnica que se utilizó en la recolección de información para cumplir los objetivos del estudio fue la encuesta a través de los instrumentos Cuestionario de adaptación a la vida universitaria QVA-r (**anexo 2-A**) y el Cuestionario de estrés académico-SISCO. (**ver anexo 2-B**) seleccionados para la investigación.

### **3.3.1 Instrumentos de recolección de datos**

#### ***A.- Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida QVA-r***

Desarrollada por Almeida (1997) en la Universidad Do Minho Portugal, en su versión original de 170 ítems y 17 dimensiones. En 1999 es elaborada en su versión reducida por Almeida, et al. en el Perú fue adaptado por Alva (2015), cuenta con 5 dimensiones y un total de 60 preguntas con respuesta Likert que van desde 1=no tiene ninguna relación, hasta 5=siempre relacionado conmigo. El puntaje se obtiene de la suma directa de la puntuación por ítem.

El cuestionario consta de 5 dimensiones que son: Personal (evalúa percepción del estudiante), interpersonal, carrera, estudio e institucional. La finalidad del cuestionario es medir el nivel de adaptación que presenta el estudiante universitario. Se puede administrar de manera individual o grupal con una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Se realizó la validez de constructo, la misma que arrojó una discriminación buena y muy significativa. Ratificando que cada factor evalúa el constructo que ha de medirse. En cuanto a la confiabilidad se obtuvo con el Alfa de Cronbach las cuales arrojaron una fiabilidad alta que va de 0.71 hasta 0.80.

Asimismo, en esta investigación se realizó la validez ítem-test donde las valoraciones se encontraron entre .300 y .630 superando el .200 permitido como mínimo y la validez por juicio de expertos siendo aprobado con un promedio de 95% el cual indica una buena validez. También se realizó la fiabilidad por alfa de Cronbach donde se obtuvo para adaptación a la vida universitaria un alfa de .839 y para las dimensiones personal .833, institucional .717, carrera .707, estudio .725 e institucional .667 que evidencia que el instrumento cuenta con una óptima fiabilidad similares a los encontrados por los autores.

## ***B.-Inventario de estrés académico SISCO***

Elaborado por Barraza, (2007) quien utiliza su modelo sistémico cognoscitivo como fundamento teórico, es un instrumento autoinforme que el sujeto brinda información de su funcionamiento a través de su autoobservación. Este instrumento fue adaptado y estandarizado en Perú por Jabal (2017). El instrumento aborda primero las “situaciones que son percibidas como estresantes”, segundo “reacciones frente al estímulo estresor” y por último “frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento”.

El instrumento consta de 31 ítems distribuidos en: un ítem de filtro con respuesta dicotómica el cual permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Un ítem para ver el nivel de intensidad del estrés con puntuación que va de 1=poco hasta 5=mucho. Ocho reactivos para identificar la frecuencia de las demandas del entorno que son estimadas como estresores. Seguido de Quince ítems que identifican la frecuencia de los síntomas del estresor y finalmente seis ítems para conocer las estrategias de afrontamientos más frecuentes para hacer frente al estrés.

Puede ser aplicado de manera individual o colectiva en aproximadamente 15 minutos, el instrumento es de tipo Likert con cinco valores que van desde nunca, hasta siempre. La calificación se realiza de forma directa con puntuaciones que van desde 0 para nunca, hasta 4 para siempre en todas las dimensiones.

El cuestionario cuenta con 3 dimensiones que son: 1) Estresores académicos, 2) Síntomas que se subdividen a su vez en reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales y 3) estrategias de afrontamiento.



### ***Propiedades psicométricas***

El instrumento cuenta con validez que se realizó a través del análisis de consistencia interna, análisis factorial y análisis de grupo contrastados. En análisis factorial mediante el método de componentes rotación de varimax los componentes explicaron un 46% de varianza total, para consistencia interna aplico r de Pearson tras lo cual elimino 10 ítems por no tener una buena correlación y finalmente para los grupos contrastados aplico la t-Student encontrando así resultados óptimos, finalmente llegando a establecer la versión definitiva de 31 ítems.

La fiabilidad fue hallada en dos etapas, a través de confiabilidad por mitades obteniendo un índice de .83 de manera general, estresores .82, síntomas .88 y afrontamiento .71 y por alfa de Cronbach, obteniendo .90 para general, estresor .85, síntomas .91 y afrontamiento .69 obteniendo una confiabilidad alta. Estos valores confirman la formación tridimensional del cuestionario basados en el modelo sistémico cognoscitivo planteado por Barraza (2007).

Para fines de esta investigación se realizó la fiabilidad por alfa de Cronbach de manera general obtuvo .869 y por dimensiones la fiabilidad arrojó para estresores .775, reacciones físicas .769, reacciones psicológicas .812, reacciones comportamentales .674 y estrategias de afrontamiento .773 evidenciando una alta fiabilidad de forma general y por dimensiones (ver anexo 3). Asimismo, se realizó la validez por correlación ítem- test donde todas las valoraciones superan el .200 y la validez por criterio de jueces

### **3.4 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información**

El procesamiento de datos en este estudio fue efectuado de la siguiente manera:

Una vez obtenida el permiso, se coordinó con el personal administrativo y docente las fechas y horarios donde se procedió a aplicar los instrumentos, luego fueron codificados e ingresados en la base de datos software Statistical Package for the Social Ciencias (SPSS) versión 25 para Windows, para su posterior análisis estadístico.

El análisis de la particularidad de la muestra como la frecuencia, porcentajes, la medida de tendencia central, media, moda y desviación estándar, se realizaron empleando la estadística descriptiva. De modo que, los resultados se presentaron utilizando el método tabular y el método gráfico de barra simple e histograma.

Por otro lado, se utilizó la estadística inferencial, luego de efectuar el análisis de normalidad a través de la prueba de Kolmogorov Smirnov (K-S) empleado en muestras de estudio que sobrepasen los 50 integrantes, los resultados arrojaron que los datos no se ajustan a la distribución normal por lo que se procedió a utilizar los estadísticos no paramétricos. Por ello, para determinar el grado de correlación de las variables de estudio y conocer si es positiva o negativa, se emplearon el estadístico Rho Spearman.

### **3.5 Aspectos éticos**

Para realizar la siguiente investigación es indispensable considerar los siguientes principios éticos como refiere (Tipacti & Flores, 2012)

- Beneficencia, se respetará las decisiones de los estudiantes que participarán en la investigación, los resultados que se alcancen permitirán sacar conclusiones favorables para los estudiantes.
- Se Respetará la autonomía de las personas, brindándole información sobre el estudio, debido a que no se obligara a participar coercitivamente si no desean participar
- Justicia, los estudiantes serán elegidos al azar con la finalidad de evitar sesgos y los resultados ayudarán
- Se garantizará la confidencialidad de los datos personales, instrumentos y la data que se obtendrá de los estudiantes.
- Se solicitará permiso para la aplicación de los instrumentos, a través de una carta dirigida al director de estudios generales de la universidad Norbert Wiener, posteriormente se procederá a coordinar los días y horarios que se recogerá la información.
- Antes de proceder a aplicar los cuestionarios, se informará a los estudiantes la finalidad de la investigación y entregará el consentimiento informado, el cual deberá ser firmada, confirmando así su colaboración voluntaria en la investigación.
- Propiedad intelectual, La calificación se realizará respetando las normas establecidas por los autores de los instrumentos y respetando los derechos de autor de los instrumentos utilizando el manual de APA sexta edición.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados encontrados en el estudio una vez recogido los datos y analizados estadísticamente con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados

### 4.1 Análisis descriptivos

**Tabla 4**  
*Análisis descriptivo*

	<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	Femenino	241	66,4%
	Masculino	122	33,6%
<b>Trabaja</b>	Si	173	47,7%
	No	190	52,3%
<b>Edad</b>	16 - 20	195	53,7%
	21 - 25	91	25,1%
	26 - 30	53	14,6%
	31 - 35	12	3,3%
	36 a más	12	3,3%
<b>Facultad</b>	Farmacia y bioquímica	21	5,8%
	Ciencias de la salud	278	76,6%
	Derecho	18	5,0%
	Ingeniería y gestión	46	12,7%

Fuente: Ynquillay (2019)

En la tabla 4, se muestra las características de los evaluados, en cuanto a sexo se observa que el 66% son femeninos y 34% masculinos. Además, se observa que el 52% no trabaja y el 48% trabaja y estudia. Por otro lado respecto al grupo de edad, se muestra que el 54% tiene entre 16 y 20 años, el 25% tiene entre 21 y 25 años, el 15% tiene entre 26 y 30 años. Finalmente, en cuanto a la facultad de que pertenecen el 77% son de ciencias de la salud.

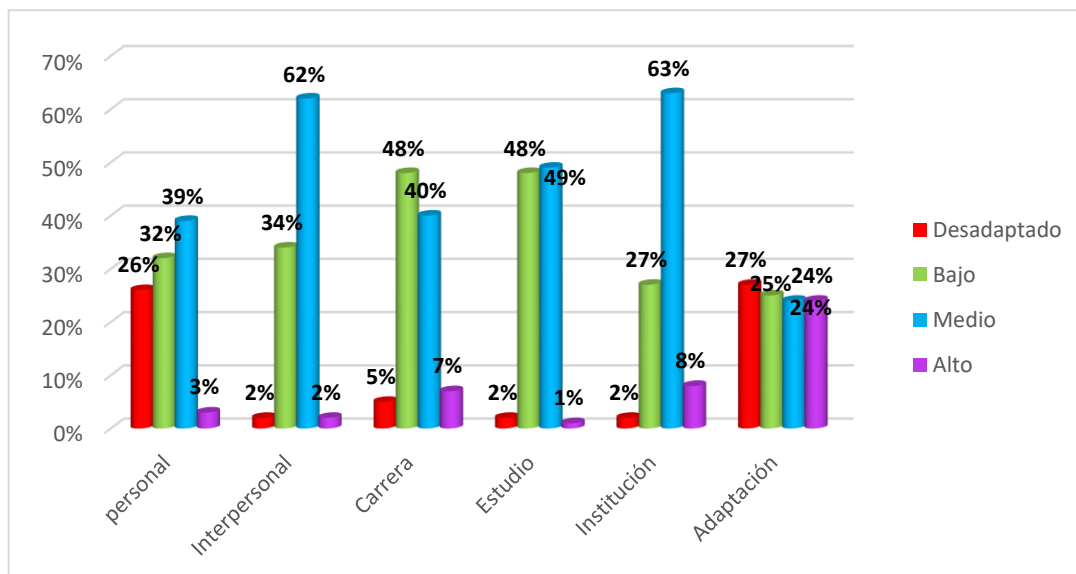
#### 4.1.1 Nivel de adaptación a la vida universitaria

**Tabla 5**

*Nivel de adaptación a la vida universitaria global y por dimensiones*

Nivel	Dimensión											
	Personal		Interpersonal		Carrera		Estudio		Institución		Adaptación General	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Desadaptado</b>	96	26%	8	2%	17	5%	7	2%	9	2%	96	27%
<b>Bajo</b>	117	32%	124	34%	175	48%	174	48%	97	27%	91	25%
<b>Medio</b>	140	39%	226	62%	144	40%	178	49%	228	63%	88	24%
<b>Alto</b>	10	3%	5	2%	27	7%	4	1%	29	8%	88	24%

Fuente: Ynquillay (2019)



**Figura 1** Nivel de adaptación de los alumnos de estudios generales de forma general y por dimensiones

Como se observa la tabla 5 y figura 1, el 27% de estudiantes aún no se adaptan a la vida universitaria, 25% de estudiantes presentan una baja adaptación a la vida universitaria, el 24% presenta una moderada adaptación y solo el 24 % presenta una adaptación optima a la vida universitaria, por otro lado con respecto a las dimensiones se obtuvo que en institución el 62% tiene adaptación media, de igual forma en interpersonal, en la dimensión estudio el 49% presenta adaptación media y el 48% bajo, en la dimensión carrera el 48% está bajo y el 40% esta medio y finalmente en cuanto los factores personales el 39% tiene adaptación medio, el32% bajo y el 26% se encuentra desadaptado.

#### 4.1.2 Descripción del estrés académico general y por dimensión

La figura 2, muestra los niveles de estrés académico que presentan los alumnos de estudios generales, donde el 65.5% de alumnos presentan estrés académico en un nivel moderado, el 32% presenta estrés académico en un nivel alto y el 5.5% de alumnos presenta estrés académico desadaptado.



**Figura 2** Nivel de estrés académico de los alumnos de estudio generales

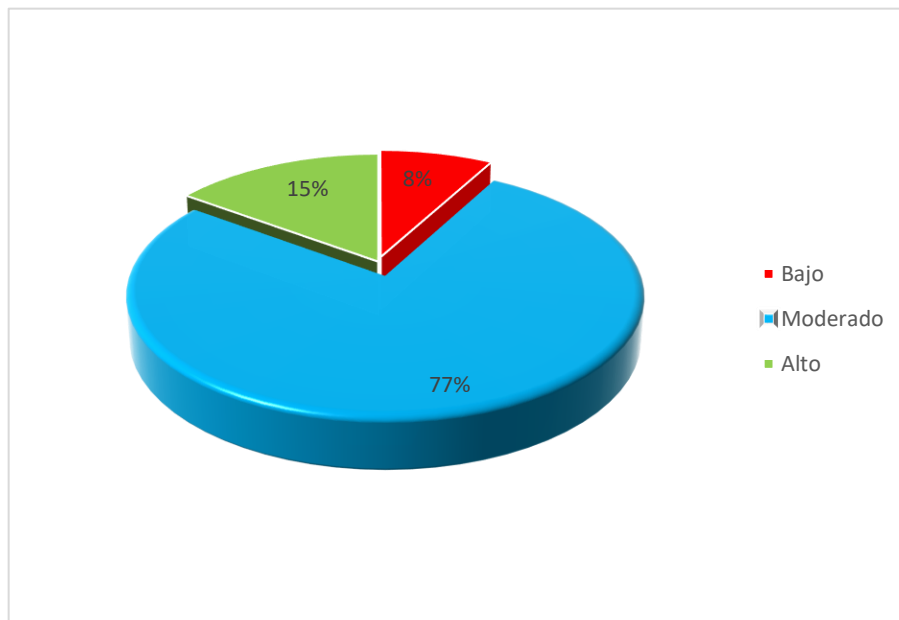
#### 4.1.3 Dimensión estresor del estrés académico

**Tabla 6**

*Nivel de la dimensión estímulos estresores*

Nivel	F	%
Bajo	29	8,0
Moderado	281	77,4
Alto	53	14,6
Total	363	100,0

De acuerdo a la tabla 6, el 77.4% de estudiantes indican presentar niveles moderados de estresores, el 15% manifiestan presentar niveles elevados de estresores a las situaciones de la universidad, y solo el 8% no percibe como estresantes las diversas situaciones de interacción en la universidad ( figura 3).



**Figura 3** Nivel de la dimensión estímulos estresores

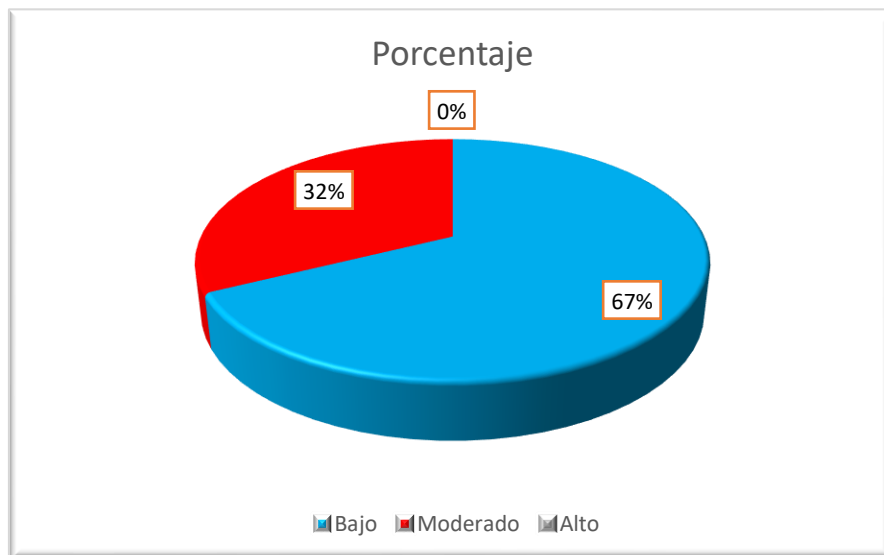
**Tabla 7**

*Nivel de las reacciones frente al estrés académico*

Nivel	F	%	Porcentaje acumulado
<b>Bajo</b>	245	67,5	67,5
<b>Moderado</b>	118	32,5	100,0
<b>Total</b>	363	100,0	

Fuente: Ynquillay (2019)

La tabla 7 y la figura 4, presenta los niveles de reacciones o síntomas frente al estrés académico, donde el 67% de alumnos evaluados presentaron un nivel bajo de síntomas, por otro lado, el 32% manifestó síntomas en un nivel moderado.



**Figura 4** Nivel de reacciones frente al estrés académico



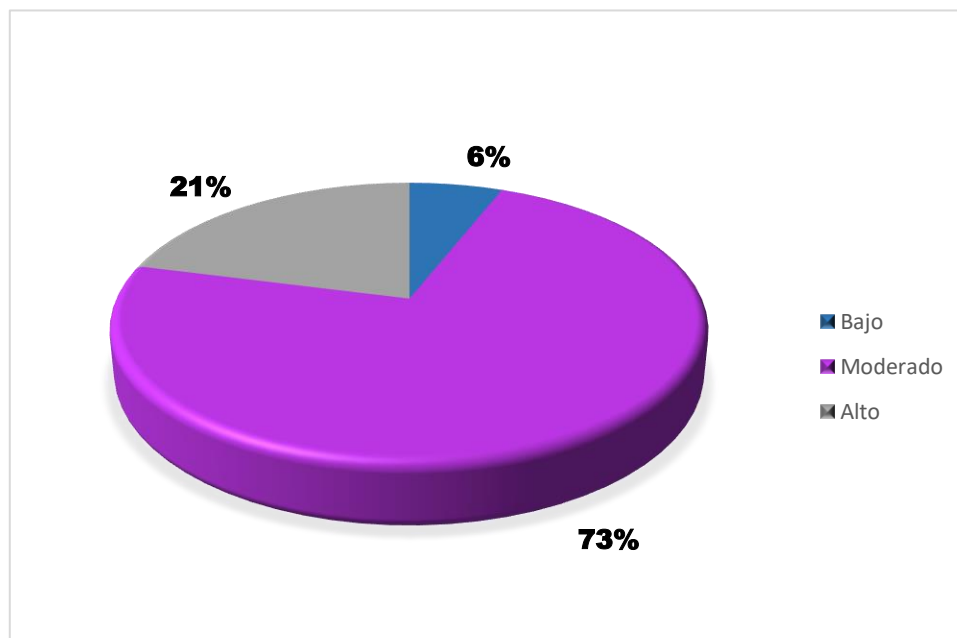
**Tabla 8**

*Nivel de estrategias de afrontamiento hacia al estrés académico*

Nivel	F	%	Porcentaje acumulado
Bajo	23	6,3	6,3
Moderado	265	73,0	79,3
Alto	75	20,7	100,0
<b>Total</b>	<b>363</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Ynquillay (2019)

De acuerdo a la tabla 8, el 73% de los alumnos de estudios generales manifiestan presentar un nivel moderado de estrategias de afrontamiento frente al estrés, el 21% presentan un nivel alto de estrategias para hacerle frente al estrés.



**Figura 5** Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés académico

## 4.2 Análisis de normalidad

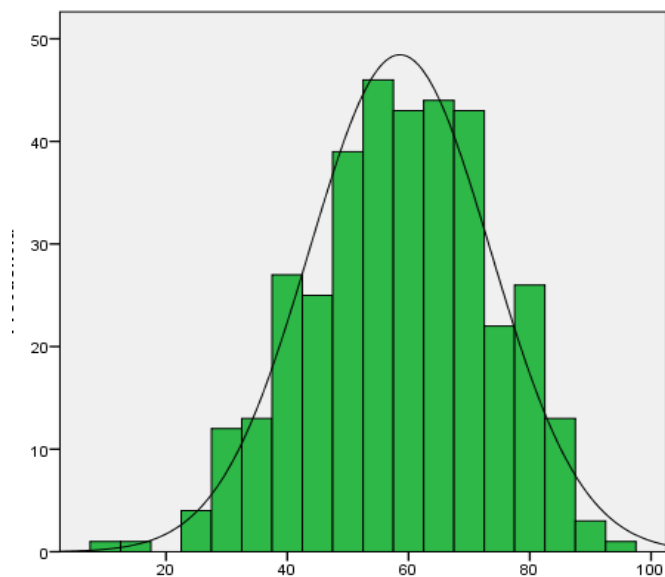
**Tabla 9**

*Kolmogorov Smirnov para adaptación a la vida universitaria y estrés académico*

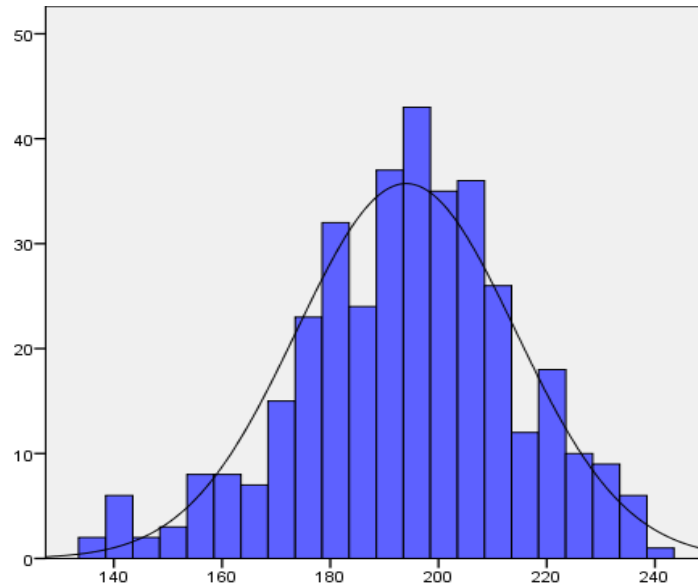
Variables	Kolmogorov Smirnov		
	Estadístico	n	p
Adaptación a vida universitaria	,050	363	,029
Estrés académico	,035	363	,200*

Fuente: Ynquillay (2019)

La tabla 5, expone el análisis de normalidad realizada a la variable adaptación a la vida universitaria ( $p < .029$ ) y el estrés académico, el cual indica que no se ajustan a la distribución normal tal como se observa en el histograma (fig. 6 y fig. 7) por lo que se decide trabajar con pruebas no paramétricas.



**Figura 6** Histograma del estrés académico



**Figura 7,** Histograma de Adaptación a la vida universitaria

### 4.3 Análisis inferencial Correlación de Spearman

**Tabla 10**

*Correlación de Spearman entre Adaptación a la vida universitaria y estrés académico*

	<b>Estadístico</b>	<b>Estrés académico</b>
Adaptación a la	Rho	,307**
vida	p	,000
universitaria	N	363

En la tabla 10, se muestran el análisis de correlación entre adaptación a la vida universitaria con el estrés académico (Rho=.307) la cual evidencia que si existe correlación positiva y muy significativa ( $p < .000$ ) y asociación baja.

**Tabla 11**

*Rho de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y los estresores de estrés académico*

	<b>Estadístico</b>	<b>Estresores</b>
Adaptación a la vida universitaria	Rho	,189
	p	,090
	N	363

En la tabla 11, se observa que no existe correlación  $p > 0.05$  entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores del estrés, en los evaluados de estudios generales. es decir, la adaptación y los estresores son independientes.

**Tabla 12**

*Correlación de adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción física del estrés académico*

	<b>Estadístico</b>	<b>Reacciones físicas</b>
<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	Rho	,251**
	p	,000
	N	363

El análisis de la tabla 12, indican que si existe una correlación y muy significativa ( $p = .000$ ) entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacciones físicas del estrés académico ( $Rho = .251$ ) de asociación baja.

**Tabla 13**

*Correlación entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción psicológica del estrés académico*

	<b>Estadístico</b>	<b>Reacciones psicológicas</b>
<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	Rho	,214**
	p	,000
	N	363

En la tabla 13, se evidencia los resultados de correlación entre la adaptación a la vida universitaria y dimensión reacción psicológica del estrés académico, el cual muestra que existe correlación positiva (Rho=.214) y muy significativa  $p < 0.01$ .

**Tabla 14**

*Correlación de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental del estrés académico.*

	<b>Estadístico</b>	<b>Reacción comportamental</b>
<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	Rho	,217**
	p	,025
	N	363

Fuente: Ynquillay (2019)

El análisis de la tabla 14, señala que existe correlación (Rho=.217), muy significativa ( $p > .05$ ) de asociación bajo entre la adaptación a la vida universitaria y la dimensión reacción comportamental del estrés académico en los estudiantes.

**Tabla 15**

*Rho de Spearman entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento.*

	<b>Estadístico</b>	<b>Estrategias de afrontamiento</b>
<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	Rho	,364**
	p	,000
	N	363

En la tabla 15, se evidencia correlación positiva y muy significativa  $p=.000$  entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento (Rho= .364).

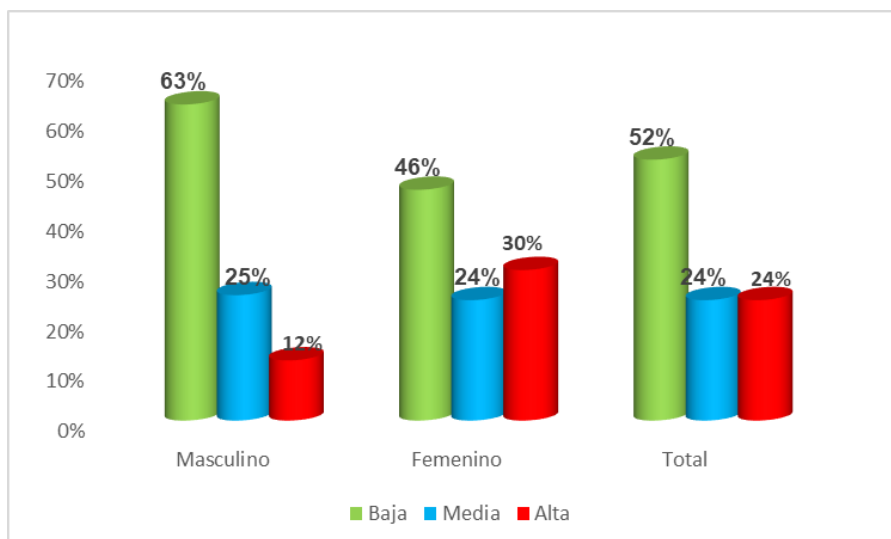
**Tabla 16**

*Niveles de adaptación a la vida universitaria según sexo*

<b>Sexo</b>		<b>Niveles</b>			<b>Total</b>
		<b>bajo</b>	<b>medio</b>	<b>alto</b>	
<b>Femenino</b>	N	110	58	73	241
	%	45,6%	24,1%	30,3%	100%
<b>Masculino</b>	N	77	30	15	122
	%	63,1%	24,6%	12,3%	100%
<b>Total</b>	N	187	88	88	363
	%	51,5%	24,2%	24,2%	100%

**Fuente:** Ynquillay (2019)

En la tabla 16 y figura 8, se observa el nivel de adaptación de los alumnos de estudios generales según sexo, donde el 45.6% del sexo femenino tiene una baja adaptación, el 30% presenta una alta adaptación y un 24% presenta una adaptación media. Por otro lado, en cuanto el sexo masculino, más del 63% presentan una baja adaptación a la vida universitario, un 24.6% tiene una adaptación media y finalmente solo un 12% tiene una buena adaptación a la vida universitaria.



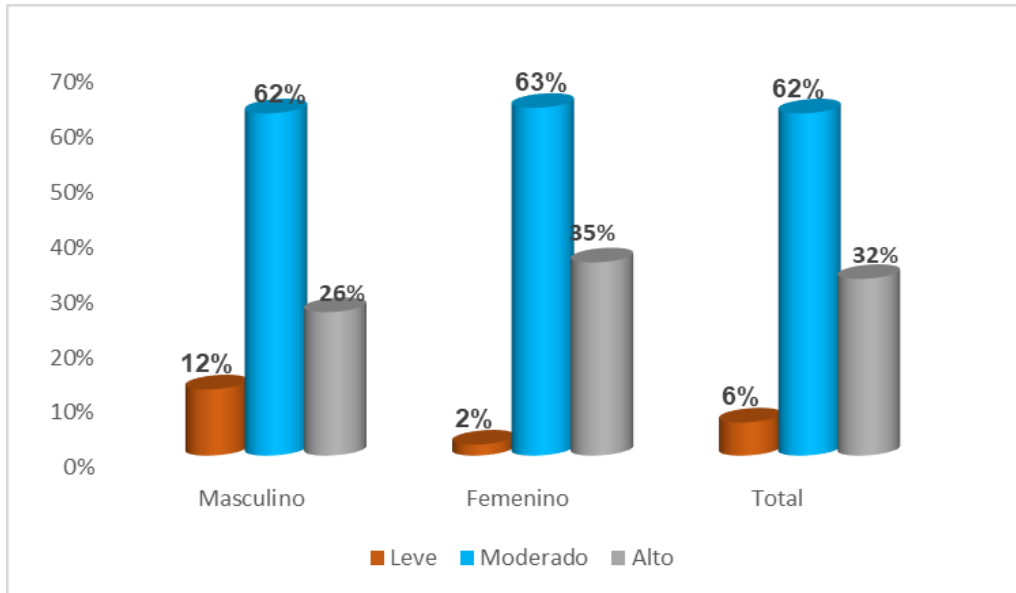
**Figura 8** Adaptación a la vida universitaria según sexo

**Tabla 17**

*Niveles de estrés académico por sexo de los alumnos.*

Sexo		Niveles			Total
		Leve	Moderado	Alto	
<b>Femenino</b>	n	6	151	84	241
	%	2,5%	62,7%	34,9%	100%
<b>Masculino</b>	n	14	76	32	122
	%	11,5%	62,3%	26,2%	100%
<b>Total</b>	n	20	227	116	363
	%	5,5%	62,5%	32,0%	100%

En la tabla 17 y figura 9 se muestra la descripción del estrés académico según la variable socio demográfica sexo en los alumnos de estudios generales, respecto al sexo femenino el 62.7% manifiestan un estrés académico moderado, el 35% presenta niveles altos de estrés académico y solo el 2% no manifiesta estrés académico, en cuanto al sexo masculino el 62,5% manifiestan niveles de estrés académico moderado, el 26% presentan niveles altos de estrés y el 12% presentan leve estrés académico.



**Figura 9** Estrés académico según sexo de los alumnos de estudios generales.



## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

En este capítulo, una vez finalizado el análisis de los datos procesados que dan respuesta a los objetivos e hipótesis establecidas, se analizaron, debatieron y contrastaron los principales hallazgos con los resultados de investigaciones precedentes al estudio tanto a nivel nacional e internacional. En un primer momento se discutieron los resultados descriptivos seguidos del análisis inferencial.

En ese sentido los resultados descriptivos de la variable adaptación a la vida universitaria que muestra la tabla 5, refieren que el 25% de alumnos de estudios generales de una institución privada presentan niveles altos de adaptación a la vida universitaria y más del 50% presentan una adaptación baja a la vida universitaria, estos resultados coinciden con los encontrados por Pretty (2016), para quien los alumnos que se trasladan a Lima para iniciar estudios son los que se adaptan menos a la universidad. Por otro lado, difieren de los de Guerrero (2018) quien encontró una alta adaptación en estudiantes becados y a los de Xie, Cao, Sun, & Yang (2019), Arellano (2018).

Respecto a la variable estrés académico (figura 2) se encontró que los estudiantes perciben como principales estresores influyentes; los trabajos que dejan los maestros, las evaluaciones y el tiempo limitado que tiene para desarrollar sus deberes, en este aspecto Martínez (2019) y Marisleydi (2013) encontraron resultados idénticos. Asimismo, se encontró que más del 60% de alumnos presentan un nivel medio de estrés académico, estos resultados son similares a los encontrados por Castillo, Barrios y Alvis (2018), Mayanga (2018), Venancio (2018) y Morales (2017).

Por otro lado, los resultados difieren de los encontrados por Rojas (2018), quien encontró un nivel alto de estrés, el cual manifiesta que sería por la naturaleza de la profesión que cursan, la dedicación y esfuerzo. Asimismo, el estrés académico elevado también está asociado a la disfunción familiar y el sexo según Díaz, Arrieta y González (2014), Wei, Mao y Institución Kui (2018) encontraron niveles elevados de estrés académico en estudiantes de Fugian quienes reciben una negativa retroalimentación en relación a su productividad académica.

También, se encontró que los alumnos de estudios generales utilizan como estrategias de afrontamiento frente al estrés académico la elaboración de un plan para la realización de tareas, concentrarse en resolver los problemas, los elogios a sí mismo y el desarrollo de habilidades asertivas.

En cuanto a los resultados inferenciales la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico no se ajustan a una distribución normal según Kolmogorov Smirnov (tabla 9), en consiguiente se empleó el estadístico no paramétrico correlación Rho de Spearman en el análisis de las variables.

Por otro lado, respecto al objetivo general del estudio planteado, fue determinar la relación que existe entre la variable adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.

En este aspecto, los resultados del análisis estadístico encontrado en la tabla 10, confirman que existe correlación directa entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico ( $Rho = .307^{**}$ ) y estadísticamente muy significativa ( $p = .000$ ) de grado débil, por lo cual, se acepta la hipótesis general planteada que refiere la adaptación a la vida universitaria se relaciona de manera directa y significativa con el estrés académico en los alumnos de estudios generales, es decir a mayor adaptación menor es el estrés académico que presentan los alumnos.

Los pocos estudios realizados con esta variable entre ellas la de Martínez (2019), Clinciu (2013) difieren a los resultados encontrados, Clinciu (2013) encontro que los alumnos muestran mayor preocupación por las demandas académicas y no cuentan experiencias ni recursos.

Como primer objetivo específico, se planteó determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores académicos en los alumnos una institución privada y como se divisa en la tabla 11, no se encontró correlación significativa ( $p = .090$ ) debido a que  $p > 0.05$ , por lo tanto, se rechaza la primera hipótesis específica que refiere que la adaptación a la vida universitaria tiene una relación directa y muy significativa con la dimensión estresores en los estudiantes de estudios generales.

En cuanto al segundo objetivo específico planteado que fue determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción física de estrés académico en los alumnos de estudios generales, se halló que si existe correlación muy significativa ( $p=.000$ ) de asociación débil ( $Rho=.251^{**}$ ), por lo cual, se acepta la segunda hipótesis planteada que indica la adaptación a la vida universitaria y la reacción psicológica se relaciona de manera directa y significativa en estudiantes de estudios generales de de la universidad privada Norbert Wiener de Lima (ver tabla 12).

En lo concerniente al objetivo específico tres planteado en la investigación que indica determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y reacción psicológica de estrés académico en los alumnos de estudios generales se halló una correlación ( $Rho=.214$ ) directa y muy significativa ( $.000$ ) en consecuencia, se acepta la tercera hipótesis específica propuesta en el estudio que menciona la adaptación a la vida universitaria tiene relación directa y significativamente con la reacción psicológica en los alumnos de estudios generales.

Por otro lado, como cuarto objetivo específico, se planteó determinar la correlación entre la adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental, la tabla 14, muestra que efectivamente existe una correlación positiva ( $Rho=.217$ ) y muy significativa. Por lo tanto, se acepta la cuarta hipótesis planteada que refiere la adaptación a la vida universitaria tiene una relación directa y significativa con la reacción comportamental en los estudiantes de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima.

En cuanto al objetivo específico cinco que fue determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de estudios generales, se evidencia una correlación directa y muy significativa ( $p=.000$ ) es decir a mayor adaptación a la vida universitaria presentan mejores estrategias de afrontamiento (ver tabla 15), por lo tanto, se admite la quinta hipótesis planteada que indica existe relación directa y muy significativa entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de estudios generales.

Respecto al sexto objetivo específico planteado el cual indica, Identificar el nivel de adaptación a la vida universitaria según sexo en los alumnos de estudios generales de una institución privada, la tabla 16, muestra que el sexo femenino tiene niveles altos de adaptación es decir 3 de cada 10 mujeres se adaptan adecuadamente a la vida universitaria, mientras que los varones 2 de cada 10 tiene adaptación media y el resto presentan niveles bajos de adaptación. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada que refiere que las mujeres presentan niveles altos de adaptación a la vida universitaria a diferencia de los hombres en los alumnos de estudios generales. Resultados similares encontró Guerrero (2018), en estudiantes becarios.

Por último, se planteó el séptimo objetivo específico que fue identificar el nivel de estrés académico según sexo de los alumnos de estudios generales (tabla 17), donde se evidencio que tanto el sexo femenino y masculino presenta niveles moderados de estrés académico. Por ende, se rechaza la séptima hipótesis que refiere, los estudiantes de sexo femenino de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener Lima, presentan prevalencia de niveles altos de estrés académico.

Estos resultados se diferencian a los encontrados por García (2017), Venancio (2018), quienes manifiesta que las mujeres presentan mayores fuentes estresores y reacciones al estrés académico. Si bien los resultados según sexo arrojan que las mujeres tienen mejor adaptación a la vida universitaria, también se encontró que son las del sexo femenino quienes manifiestan niveles altos de estrés académico (Barraza, 2006), para Martínez (2019) los factores socioculturales de poca expresión de los varones influyen en los altos índices de estrés académico en las mujeres.

Estos resultados encontrados son de gran importancia debido a que ayudarán a desarrollar estrategias preventivas en la universidad para brindar mejores herramientas a los alumnos de estudios generales para una mejor adaptación a la vida universitaria, disminuir el nivel de estrés académico que perciben y tener porcenta menor de deserción.

## CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos del presente estudio indican que la adaptación a la vida universitaria tiene una correlación positiva y muy significativa al .00 con el estrés académico en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019, es decir a mayor adaptación a la vida universitaria mayor es el estrés académico.
- Los resultados indican que no existe una correlación significativa entre adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores del estrés académico en los alumnos de estudios generales, vale decir tanto la adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresor son independientes.
- Los resultados hallados en la tesis establecieron que existe una correlación positiva y muy significativa al .00 entre adaptación a la vida universitaria y las dimensiones reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental del estrés académico en alumnos de estudios generales.

- Los alumnos de estudios generales que presentan mayor adaptación a la vida universitaria, también presentan mayores estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés académico. Tal como muestra los resultados de correlación, vale decir que existe relación positiva y muy significativa al .00 entre la adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los alumnos de estudios generales.
- Según los resultados 3 de cada 10 mujeres presentan niveles altos de adaptación a la vida universitaria y el 46% presenta niveles bajos de adaptación. Asimismo, en cuanto al sexo masculino el 64% tiene una baja adaptación a la vida universitaria, es decir presenta cambios en su estado de ánimo, se siente confundido, no le gusta la carga que estudia se siente desmotivado y solo 1 de cada 10 se adaptan adecuadamente es decir planifica sus actividades, establece prioridades, llega puntual y presenta todas sus actividades.
- La investigación refiere que la mayoría de alumnas y alumnos presentan estrés académico en un nivel moderado, por otro lado, de cada 10 alumnos tres mujeres y dos varones presentan niveles elevados de estrés académico, estos alumnos presentan síntomas como dolor de cabeza, desgano, somnolencia, problemas de concentración, aislamiento, etc.



## RECOMENDACIONES

- La adaptación a la vida universitaria es esencial para evitar la deserción estudiantil y finalizar los estudios satisfactoriamente, sobre todo en estudiantes de primeros ciclos y de salud, por ello se sugiere a las autoridades universitarias tomar medidas como realizar talleres y programas de convivencia e integración universitaria para los alumnos de los primeros ciclos.
- El docente universitario además de ser maestro, a de ser un guía, motivador, ser amigo, es parte del proceso de adaptación del alumno. Por ello, se sugiere realizar Capacitaciones a los docentes y administrativos en estrategia de enseñanza, habilidades blandas con la finalidad de prevenir el estrés en los alumnos, debido a que los alumnos los perciben como principal estresor a su personalidad, sobrecarga, enseñanza del docente, no entender temas entre otras.
- Realizar programas de tratamiento cognitivo conductual para manejo del trastorno de sueño, fatiga, dolor abdominal y las reacciones psicológicas, comportamentales del estrés académico para una mejor adaptación universitaria.

- Si bien los alumnos de estudios generales presentan que adaptación universitaria presentan estrategias optimas frente al estrés, es necesario replicar la investigación en los alumnos de primero a decimo ciclo de la misma universidad y otras casas de estudio de contextos culturales distintos al de Lima, utilizando los mismos instrumentos para corroborar las estrategias empleadas por los estudiantes.
- Los niveles de adaptación universitaria en los estudiantes de estudios generales son bajos, por ello se sugiere realizar talleres de convivencia, seguimiento personalizado y posterior valoración a lo largo de sus estudios para evitar su deserción por su baja adaptación.
- Del mismo modo realizar programas de tratamiento en los jóvenes que presentan niveles altos de estrés, como talleres de relajación sistemática para ayudarlos a manejar el estrés y programas de prevención a los que presentes niveles bajos de estrés académico con sus respectivas mediciones.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aguilar, E., & Gabriela, V. (2015). *Evaluación de los factores de riesgo psicosocial y su relación con el síndrome de burnout en los paramédicos de las estaciones del cuerpo de bomberos ubicadas en el norte de Quito*. tesis de licenciatura, Universidad Internacional SEK, Quito.
- Almeida, L. (1997). *Questionario de Vivências Académicas para jovens universitarios: estudos de Construção e validação*. Portugal: Universidade do Minho.
- Almeida, L., Gomez, J., & Soares, P. (1999). Questionário de Vivências Académicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA r). *Revista portuguesa de pedagogia*(3), 181-207. Obtenido de <http://hdl.handle.net/1822/12080>
- Almeida, L., Soarea, A., & Ferreira, J. (2000). Transição e adaptação a universidade: Apresentação do questionario de vivencias Académicas . *Psicología*, 189-208.
- Alva, J. (2015). *Adaptación y estandarización del cuestionario de vivencias académicas para jóvenes universitarios: un análisis psicométrico*. Tesis de licenciatura, Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo. Obtenido de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1773>
- Álvarez, P., Cabrera, L., Gonzáles, M., & Bethencourt, J. (2006). causas del abandono y prolongación de los estudios universitarios. *Paradigma*, 27(1).
- Araujo, M., & Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*. Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima-Perú.
- Arellano, I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este*. tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.
- Association American Psychological. (2010). *Diccionario conciso de psicología*. Mexico D.F: Manual Moderno.

- Bahamondes, M., & Salazar, L. (2017). *Análisis de las vivencias académicas y las creencias de autoeficacia en estudiantes pertenecientes a las carreras de la escuela de educación de la universidad de concepción Campus los Angeles*. Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción Campus Los Angeles, Los Angeles Chile.
- Banco Mundial. (17 de Mayo de 2017). *Grupo Banco mundial*. Obtenido de Banco mundial Web site: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2017/05/17/graduating-only-half-of-latin-american-students-manage-to-do-so>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación superior. *Investigación educativa duranguense*, 15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electronica de psicología*, 9(3), 110-129. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO de estrés académico. *Universidad Pedagógica de Durango, Investigación educativa*(7), 48-65.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26(2), 270- 289. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Bean, J. (1990). Why students leave: Insights from research. *The strategic management of college enrollments*, 147 - 169.
- Beltran, F., & Torres, I. (2000). Adaptación social, dificultad escolar y salud emocional. *Psicología y salud*, 111 - 118.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero, clinica contemporanea.
- Berry, J., Poortinga, Y., & Pandey, J. (1997). *Handbook of cross- cultural psychology*. Massachusett: Ayllu y Bacon.
- Bronfenbrenner, U. (1988). *La ecología del desarrollo humano, experimentos en entornos naturales deiseñados*. Barcelona: Ediciones Paidos.

- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (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*, 77-82. Obtenido de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes. *Investigación en enfermería, imagen y desarrollo*, 20(2), 1-11.
- Celaya, J. (2011). *La empresa en la Web 2.0. El impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la estrategia empresarial* (Segunda ed.). Barcelona, España: Gestión 2000.
- Chau, C., & Saravia, J. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de psicología*, 23(2), 269 - 284. doi:10.15446/rcp.v23n2.41106
- Chickering, A. (1990). *Seven principles for good practice in undergraduate education*. Washington: Bulletin .
- Cliniciu, A. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia- social and Behavioral Sciences*, 78, 718 - 722. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Comercio. (14 de 11 de 2018). El 60% de jóvenes peruanos que abandona sus estudios se pone a trabajar. *El Comercio*.
- Cordona, L. (2015). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia, Medellín- Colombia.
- Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
- Fanning, O. (2016). *Academic self- Efficacy as predictors of Psychological Health in college students*. Tesis doctoral, Universidad de Ohio, Ohio.

- Ferreira, M., Avitabile, C., Botero, J., Haimovich, F., & Urzúa, S. (2017). *Momento decisivo. La educación superior en América latina y el Caribe*. Washington: Grupo Banco Mundial.
- Friedman, M., & Rosenman, R. (1976). *Type a behavior and your heart*. Nueva York: Knopf.
- García, F. (2017). *Estres académico y apoyo social percibido en universitarios*. Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la empresa-UADE, Buenos Aires-Argentina.
- González, M., Landero, R., & Tapia, A. (2007). Percepción de la salud, cansancio emocional u síntomas psicósomáticos en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13(1), 67 - 76.
- Guerrero, Y. (2018). Adaptación a la vida universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una Universidad Particular. *Revista paian*, 9(1), 48 - 59.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5 ed.). Mexico: McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mexico: Mc Graw Hill.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Revista Psychoson.*, 11, 213-218.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2017). *Perú Encuesta demográfica y de salud familiar-ENDES*. Recuperado el 27 de Abril de 2016, de sitio web de INEI.: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaless/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf)
- Integración. (10 de Enero de 2015). *Los porqués del estrés*. Obtenido de Integración web site: <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico sisco en estudiantes de dos universidades de villa el salvador*. Tesis de licenciatura,

Universidad Autónoma del Perú, Lima. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/417>

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción manejo e implicancias en nuestra salud*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Lopategui, E. (2000). Estrés, concepto, causas y control. Recuperado el 13 de julio de 2019, de <http://saludmed.com/Documentos/Estrés.html>.

Manso, M., Martínez, A., Osua, C., Retegi, A., & Suárez, S. (2014). *Estrés y estrategias de afrontamiento*. Valencia: UPV.

Marisleydi, J. (2013). *Adaptacion del inventario sisco del estrés académico*. Tesis de licenciatura, Universidad Central Marta Abreu de las Villas, Santa Clara Cuba.

Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educacion y Educadores*, 10(02), 11 - 22.

Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptacion a la vida universiaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Catolica del Perú, Facultad de Psicología, Lima.

Mayanga, R. (2018). *Estrés académico y compresion de textos en estudiantes de posgrado de la Universidad nacional de educación Enrque Guzman y Valle-chiclayo*. tesis de posgrado , Universida nacional de Educación Enrique Guzman y Valle, Lima.

Melgosa, J. (2006). *Nuevo estilo de vida. ¡sin estrés!* (13 ed.). Madrid: Editorial Safaliz.

Ministerio de educación del Perú - MINEDU. (2015). *Guia de educación de estudiantes*. Lima: Minedu.

Morales, J. (2017). *Resilencia y estrés académico en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de ciencias y humanidades*. Tesis de

maestría, Universidad nacional de educación Enrique Guzman y Valle, Escuela de Posgrado, Lima.

Munizaga, F., Cifuentes, M., & Beltrán, A. (2018). Retención y abandono estudiantil en la educación superior universitaria en América Latina y el Caribe. *Archivos analíticos de políticas educativas*, 26(61), 1-37. doi:<http://dx.doi.org/10.14507/epaa.26.3348>

Muñoz, J. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva social*. España: Huelva.

Nakeed, S., Fernández, A., Alcazar, L., Malino, C., & Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología de Iztacala*, 15(2), 553 - 574.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2015). *Estrategia mundial para la salud de la mujer, del niño y del adolescente (2016 - 2030)*. objetivos de desarrollo sostenible.

doi:[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf)

Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo* (quinta reimpresión-segunda ed.). México: Fondo de cultura económica.

Ponte, A. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

Pretty, B. (2016). *Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura, Universidad Católica del Perú, Lima.

Rivera, L. (2010). *Los síndromes de estrés*. Madrid: Editorial síntesis, S.A.

Rojas, M. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de la enfermería Padre Luis Teza*. Tesis de maestría, Universidad nacional de educación Enrique Guzman y Valle, Escuela de posgrado, Lima.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.



- Tipacti, A. C., & Flores, R. N. (2012). *Metodología de la investigación en ciencias neurológicas*. Lima, Perú: Imprenta Unión.
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana*. tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.
- Wei, Y., Mao, R., & Kui, Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: a multiple mediation model. *Social Behavior and personality*, 46(1), 63 - 78. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.6530>
- Wolff, H. (1953). *Stress and disease*. Springfield, IL: thomas.
- Xie, Y., Cao, D., Sun, T., & Yang, L. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 1 - 9. doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Zaragoza, J. (8 de Junio de 2017). Educación universitaria: hay 30% de deserción por falta de orientación y recursos. *Andina*. Obtenido de <https://andina.pe/agencia/noticia-educacion-universitaria-hay-30-desercion-falta-orientacion-y-recursos-670189.aspx>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis de la investigación	Variables	Dimensiones	Metodología	Población y muestra
¿Existe relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima?	Determinar la relación que existe entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019.	La adaptación a la vida universitaria se relaciona con el estrés académico de manera significativa en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima	<b>Variable 1</b>		<b>Tipo de investigación:</b> Correlacional comparativo  <b>Enfoque de investigación:</b> cuantitativo  <b>Nivel</b> Básico	<b>Población:</b> La población del estudio está conformada por 7163 estudiantes  <b>Muestra</b> La muestra estará constituida por 365 estudiantes matriculados en estudios generales,
<b>Problemas Específicos:</b>	<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Hipótesis específicas:</b>	<b>Variable 2</b>		<b>Diseño de investigación</b> No experimental de corte transversal	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera se correlaciona la adaptación a la vida universitaria y los estresores académicos en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima?</li> <li>¿Existe correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción psicológica de estrés académico en los alumnos de estudios generales?</li> <li>¿Existe correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción física de estrés académico en los alumnos de estudios generales?</li> <li>¿Existe correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales?</li> <li>¿De qué manera se correlaciona la adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales?</li> <li>¿Cuál es el nivel de adaptación a la vida universitaria según sexo en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima?</li> <li>¿Cuál es el nivel de estrés académico según sexo en los alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y los estresores académicos en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción psicológica de estrés académico en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción física de estrés académico en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y la reacción comportamental de estrés académico en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Determinar la correlación entre adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento al estrés académico.</li> <li>Identificar el nivel de adaptación a la vida universitaria por sexo en los estudiantes de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima.</li> <li>Identificar el nivel de estrés académico por sexo en los alumnos de estudios generales</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativa con los estresores en los alumnos de estudios generales.</li> <li>La adaptación a la vida universitaria y la reacción física se relaciona de manera directa y significativa en los alumnos de estudios generales.</li> <li>La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativamente con la reacción psicológica.</li> <li>La adaptación a la vida universitaria se relaciona de forma directa y significativa con la reacción comportamental en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Existe relación directa y significativa entre la adaptación a la vida universitaria y las estrategias de afrontamiento.</li> <li>El nivel de adaptación a la vida universitaria es alto en las mujeres a diferencia de los hombres en los alumnos de estudios generales.</li> <li>Los estudiantes varones de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima presentan niveles más altos de estrés académico que las mujeres.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación a la vida universitaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personal</li> <li>Interpersonal</li> <li>Carrera</li> <li>Estudio</li> <li>Institucional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estresores</li> <li>Reacciones físicas</li> <li>Reacciones psicológicas</li> <li>Reacciones conductuales</li> <li>Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	

## Anexo 2. Instrumentos de recopilación de datos



### A.-Inventario SISCO de estrés académico

El siguiente cuestionario tiene como finalidad reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior y de posgrado durante su etapa de estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, que será de gran utilidad para el estudio, la información que proporcione será totalmente confidencial.

a.- Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino  Femenino  Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Facultad: ..... Escuela: .....

b.- Trabaja actualmente: Si  No

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si  No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión, en una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, que presento, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- Señale con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
3.1 La competencia con compañeros del grupo.					
3.2 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.3 La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.)					
3.5 El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.6 No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.7 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.8 Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otras .---					

4.- señale con qué frecuencia presentaste las siguientes reacciones físicas psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

**Reacciones físicas**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
4.1 Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migraña.					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5 Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

**Reacciones psicológicas**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración.					
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Otros (especifique)					

**Reacciones comportamentales**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12 Conflicto o tendencia para polemizar.					
4.13 Aislamiento de los demás					
4.14 Desgano para realizar las labores escolares					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otros (especifique)					

5.- Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para e enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
5.4 Elogios a sí mismo.					
5.5 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
5.6 Búsqueda de información sobre la situación.					
5.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.					
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otros (especifique)					



## B.-Cuestionario de vivencias académicas -versión reducida (QVA-R)

Lee atentamente las siguientes oraciones y coloca una **X** en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente, responde **todos** los ítems tomando en cuenta la siguiente consigna:

1. No tiene ninguna relación conmigo.
2. Tiene poca relación conmigo.
3. Algunas veces de acuerdo.
4. Muy relacionado conmigo
5. Siempre relacionado conmigo.

N°		1	2	3	4	5
1	Hago amistades con facilidad en mi universidad					
2	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad) por medio de la carrera que elegí.					
3	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.					
4	Presento cambios en mi estado de ánimo (inestabilidad emocional).					
5	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.					
6	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.					
7	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.					
8	Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.					
9	Me siento triste o abatido(a).					
10	Organizo bien mi tiempo.					
11	Últimamente me he sentido confundido(a) y desorientado(a)					
12	Me gusta la universidad en la que estudio.					
13	Hay situaciones en las que siento que pierdo el control.					
14	Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.					
15	Conozco bien los servicios que presta mi universidad.					
16	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.					
17	Últimamente me he sentido pesimista.					
18	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.					
19	Mis compañeros de curso son importantes para mi conocimiento personal.					
20	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.					
21	Siento cansancio y somnolencia durante el día.					
22	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.					
23	Siento confianza en mí mismo(a)					
24	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.					
25	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.					
26	Me he sentido solo(a) durante el último tiempo (meses o semestre).					
27	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso.					
28	Tengo momentos de angustia.					
29	Utilizo la biblioteca de la universidad.					
30	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.					





Nº		1	2	3	4	5
31	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.					
32	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.					
33	Tengo relaciones de amistad cercanas con compañeros de universidad de ambos sexos.					
34	Mantengo al día mis deberes académicos.					
35	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.					
36	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos amigos.					
37	Elegí una carrera de acuerdo a mis aptitudes y capacidades.					
38	Se me conoce como una persona amigable y simpática.					
39	Pienso en muchas cosas que me pone triste.					
40	Procuró compartir con mis compañeros de curso fuera del horario de clase.					
41	Se establece prioridad es con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.					
42	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.					
43	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.					
44	Logro tomar buenos apuntes en la clase.					
45	Me siento físicamente débil.					
46	Mi universidad no me genera interés.					
47	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.					
48	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía).					
49	Procuró organizar la información obtenida en las clases.					
50	Me gusta el sector donde está ubicada la universidad.					
51	Me siento decepcionado(a) de mi carrera.					
52	Tengo dificultad para tomar decisiones.					
53	Tengo buenas capacidades para el estudio.					
54	Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.					
55	Me he sentido ansioso(a).					
56	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.					
57	Soy puntual para llegar al inicio de las clases.					
58	Mi universidad posee buena infraestructura.					
59	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.					
60	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.					

### Anexo 3. Validación ítem test y fiabilidad de instrumentos

**Tabla 18**

*Correlación ítem -test del cuestionario adaptación a la vida universitaria y dimensiones*

Personal		Interpersonal		Carrera		Estudio		Institucional	
ítem	Correlación ítem - test	Ítem	Correlación ítem - test	ítem	Correlación ítem - test	ítem	Correlación ítem - test	ítem	Correlación ítem - test
<b>Ítem 4</b>	.565	Ítem 1	.462	Ítem 2	.413	Ítem 10	.391		
<b>Ítem 9</b>	.565	Ítem 6	.321	Ítem 5	.272	Ítem 25	.363		
<b>Ítem 11</b>	.566	Ítem 19	.370	Ítem 7	.548	Ítem 29	.210	Ítem 3	.353
<b>Ítem13</b>	.525	Ítem 24	.536	Ítem 8	.514	Ítem 31	.227	Ítem 12	.534
<b>Ítem 17</b>	.586	Ítem 27	.442	Ítem 14	.481	Ítem 32	.546	Ítem 15	.363
<b>Ítem 21</b>	.598	Ítem 30	.306	Ítem 18	.375	Ítem 34	.505	Ítem 16	.430
<b>Ítem 23</b>	.366	Ítem 33	<b>.522</b>	Ítem 20	.416	Ítem 35	.288	Ítem 46	.252
<b>Ítem 26</b>	.460	Ítem 36	<b>.310</b>	Ítem 22	.479	Ítem 41	.450	Ítem 48	.296
<b>Ítem 28</b>	.632	Ítem 38	<b>.459</b>	Ítem 37	<b>.443</b>	Ítem 44	<b>.398</b>	Ítem 50	.226
<b>Ítem 39</b>	.569	Ítem 40	<b>.450</b>	Ítem 51	<b>.308</b>	Ítem 47	<b>.408</b>	Ítem 58	.446
<b>Ítem 45</b>	.471	Ítem 42	<b>.473</b>	Ítem 54	<b>.304</b>	Ítem 49	<b>.514</b>		
<b>Ítem 52</b>	.416	Ítem 43	<b>.467</b>	Ítem 56	<b>.220</b>	Ítem 53	<b>.355</b>		
<b>Ítem 55</b>	.536	Ítem 59	<b>.224</b>	Ítem 60	<b>.263</b>	Ítem 57	<b>.237</b>		

**Tabla 19**

*Fiabilidad del cuestionario de Adaptación a la vida universitaria y dimensiones*

Dimensiones	N° de ítems	Alpha de Cronbach
<b>Personal</b>	13	.833
<b>Institucional</b>	13	.717
<b>Carrera</b>	13	.707
<b>Estudio</b>	13	.725
<b>Institucional</b>	8	.667
<b>General</b>	60	.839



**-Validez y confiabilidad de cuestionario de estrés académico**

**Tabla 20**

*Validez del cuestionario de estrés académico*

Estresores		Reacciones				Institucional			
ítem	Correlación ítem - test	Físicas	Psicológicas	Conductuales		ítem	Correlación ítem - test		
		Ítem	Correlación ítem - test	ítem	Correlación ítem - test	ítem	Correlación ítem - test		
Ítem 3.1	.306	Ítem 4.1	.510	Ítem 4.7	.535	Ítem 4.12	.462	Ítem 5.1	.497
Ítem 3.2	.483	Ítem 4.2	.619	Ítem 4.8	.649	Ítem 4.13	.417	Ítem 5.2	.570
Ítem 3.3	.517	Ítem 4.3	.545	Ítem 4.9	.712	Ítem 4.14	.540	Ítem 2.3	.547
Ítem 3.4	.615	Ítem 4.4	.485	Ítem 4.10	.597	Ítem 4.15	.429	Ítem 5.4	.489
Ítem 3.5	.618	Ítem 4.5	.381	Ítem 4.11	.514			Ítem 5.5	.379
Ítem 3.6	.403	Ítem 4.6	<b>.563</b>					Ítem 5.6	.465
Ítem 3.7	.401							Ítem 5.7	.541
Ítem 3.8	.483							Ítem 5.8	.477

**Tabla 21**

*Fiabilidad del cuestionario de estrés académico*

Dimensiones	N° de ítems	Alpha de Cronbach
<b>Estresores</b>		
<b>Reacciones físicas</b>	8	.775
<b>Reacciones psicológicas</b>	6	.769
<b>Reacciones comportamentales</b>	5	.812
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	4	.674
<b>General</b>	8	.773
	31	.869

## Anexo 4. Validación por juicio de expertos



**USMP**  
UNIVERSIDAD  
SAN MARTÍN DE PORRES

### INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Roca Escobedo, Agueda Verónica  
 1.3 Grado académico: MAGISTER. Especialismo TCC.  
 1.4 Institución donde labora: HOSPITAL JOSEMANUEL COSTA  
 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R).  
 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L; Gómez, J y Soares, P (1999).  
 1.7 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					100
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					100
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					100
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					100
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					100
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					100
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					100
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					100

#### III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

100 %

#### IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable.

Lima 04 de setiembre de 2019

Firma del experto

DNI: 07761081

Celular: 975 686 052

## INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Jacobi Romero Dante Jesús
- 1.3 Grado académico: Maestro
- 1.4 Institución donde labora: Universidad Norbert Wiener
- 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R).
- 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L; Gómez, J y Soares, P (1999).
- 1.7 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					95
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					95
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					90
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					98
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				80	
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					95

### III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

93 %

### IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es aplicable para la investigación propuesta

Lima, 10 de septiembre del 2019



Firma del experto

DNI: .....

DNI: 10425460

CELULAR: 999636811

**INFORME DE VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTO**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Seán Torres Joe Jeremías  
 1.3 Grado académico: Magister en Psicología  
 1.4 Institución donde labora: Universidad César Vallejo  
 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R),  
 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L, Gómez, J y Soares, P (1999)  
 1.7 Título de la investigación: 'Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019'

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable					✓
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					✓
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					✓
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					✓
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					✓

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN 90 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable

Lima 24 de setiembre de 2019

  
Firma del experto

DNI: 93570221

Celular: 935 853 622



**USMP**  
UNIVERSIDAD  
SAN MARTÍN DE PORRES

## INFORME DE VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTO

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: ROCA ESCOBEDA, Agueda Uelénica  
1.2 Grado académico: MAESTRO - Especialista  
1.3 Institución donde labora: HOSPITAL MILITAR CENTRAL  
1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico  
1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)  
1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					100
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					100
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					100
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					100
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					100
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					100
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					100
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					100

### III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

100 %

### IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable.

Lima 04 de setiembre de 2019

Firma del experto

DNI: ..... 07761081 .....

Celular: ..... 975686052 .....



**INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: Jacobi Romero Dante Jesus
- 1.2 Grado académico: Maestro
- 1.3 Institución donde labora: Universidad Norbert Wiener
- 1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico
- 1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)
- 1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	May buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-				<b>80</b>	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.				<b>80</b>	
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				<b>80</b>	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					<b>95</b>
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos				<b>80</b>	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.				<b>80</b>	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					<b>93</b>
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					<b>95</b>
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					<b>94</b>
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación				<b>80</b>	

**III. PROMEDIO DE VALORACIÓN**

**86 %**

**IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Es aplicable para la investigación propuesta

Lima, 10 de septiembre del 2019



Firma del experto

DNI: .....

DNI: 10425460

CELULAR: 999636811



**INFORME DE VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTO**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: Saenz Toms, Joe Jeremias  
 1.2 Grado académico: Magister en Psicología  
 1.3 Institución donde labora: Universidad César Vallejo  
 1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico  
 1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)  
 1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable					✓
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica					✓
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					✓
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					✓
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores					✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					✓
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					✓

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN 90 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable

Lima 24 de setiembre de 2019

Firma del experto

DNI: 93570221

Celular: 935 853 622

## Anexo 4. Permiso institucional de aplicación

  
Universidad  
Norbert Wiener

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Lima, 9 de Setiembre del 2019

**Solicito: Autorización para aplicación de instrumento  
En estudiantes de Estudios Generales del ciclo 2019-II**

Señor:  
Mg. Jorge Antonio Gonzales Miranda  
**Director de Estudios Generales- Universidad Privada Norbert Wiener**  
Lima

Presente.-

Yo, YNQUILLAY LIMA, Paul, Bachiller en Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, identificado con D.N.I. N° 45421542, estudiante de la Maestría en Educación con mención en Docencia e Investigación Universitaria, ante Usted con el debido respeto que merece su persona y por conducto regular me presento y expongo:


Como parte de los estudios de posgrado Actualmente me encuentro realizando mi proyecto de investigación denominado: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de Lima, 2019", con la finalidad de obtener el grado académico de Magister, por tal motivo, solicito a su digna dirección La Autorización correspondiente para la Aplicación de los Instrumentos a los Alumnos matriculados en el ciclo-2019-II; dicha aplicación se estaría realizando durante el mes de Setiembre y octubre del presente año.

Al mismo tiempo, ruego me brinde las facilidades que sean requeridas en la ejecución del trabajo de campo, comprometiéndome a respetar las normas y reglas que su digna dirección estipula.

Agradeciendo anticipadamente su gentil respuesta a mi requerimiento, me despido.

Atentamente



  
Bach. Paul Ynquillay Lima  
DNI: 45421542

**Anexo**  
-Cuestionario adaptación a la vida universitaria  
-Cuestionario de estrés académico  
-cel 900860396  
-Correo: Poi\_12359@hotmail.com





**Universidad  
Norbert Wiener**

**"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

Lima, 24 de julio del 2020

Señor  
**Paúl Lima Ynquillay**  
Bachiller  
Escuela Profesional Académica de Psicología de UPNW

**Presente.-**

De mi mayor consideración

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente a nombre de la Unidad Académica de Estudios Generales de Universidad Norbert Wiener, y a la vez hacerle llegar el presente documento con la autorización para la aplicación de su instrumento de su proyecto de investigación de tesis de maestría denominado *"Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada de Lima, 2019"* la cual fue aprobada el 09 de setiembre de 2019.

Sin otro particular me despido de Usted, agradeciendo de antemano su gentil atención.

Atentamente,

**Mg. Jorge Gonzales Miranda**  
Director  
Unidad Académica de Estudios Generales

