

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



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

---

**Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una  
universidad privada de Trujillo, 2023**

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autor:**

Paola Carolina Salazar Rosales

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Izquierdo Marin, Sandra Sofia

**Secretario:** Borrego Rosas, Carlos Esteban

**Vocal:** Malpica Risco, Vhanya Olenka

**Asesora:**

Palacios Serna, Lina Iris

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-5492-3298>

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**

**Fecha de sustentación:** 2024/03/27

# Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

*malatras*  
Dra. Ana Iris Palacios Serna  
DOCTORA EN PSICOLOGÍA  
C.Ps.P. 9863  
POST DOCTOR EN INVESTIGACION

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | repositorio.upao.edu.pe<br>Fuente de Internet                        | 16% |
| 2 | repositorio.usmp.edu.pe<br>Fuente de Internet                        | 1%  |
| 3 | docplayer.es<br>Fuente de Internet                                   | 1%  |
| 4 | Submitted to Universidad Privada del Norte<br>Trabajo del estudiante | 1%  |

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

## **Declaración de originalidad**

Yo, *Lina Iris Palacios Serna*, docente del Programa de Estudio de Psicología, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada **“Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”**, autora Salazar Rosales, Paola Carolina, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 19%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (15, abril, 2024).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 15 de abril del 2024

*Palacios Serna, Lina Iris*

DNI:18095633

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5492-3298>

FIRMA:

  
Dra. Lina Iris Palacios Serna  
DOCTORA EN PSICOLOGIA  
C.P. 9663  
POST DOCTOR EN INVESTIGACION

*Salazar Rosales, Paola Carolina*

DNI: 72701584

FIRMA:



“Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en  
estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”

## **PRESENTACIÓN**

Ante el jurado calificador

Al cumplir con el reglamento de Grados y Títulos de la UPAO, Facultad de Medicina humana, Programa académico de Psicología, entrego bajo su criterio la evaluación del estudio “Adaptación A La Vida Universitaria Y Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Privada De Trujillo, 2023”, con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología. Agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en el estudio.

Trujillo, 27 de marzo del 2024

Br. Paola Carolina Salazar Rosales

## **DEDICATORIA**

A los amores de mi vida, mis Padres por ser cómplices y compañeros en todas las etapas de mi vida, a mi hermano por ser mi más grande amigo y apoyarme en todos mis objetivos cumplidos y por cumplir, a mi perrito Jack Nano por ser mi más fiel compañero, a mis amistades más sinceras a las cuales agradezco su amistad completa, a mi familia en general, por apoyarme moralmente, a todos mis familiares en el cielo y a todas esas personas que han sido partícipes durante la realización de este trabajo y apoyarme durante el transcurso hacia el cumplimiento de mi meta.

Br. Paola Carolina Salazar Rosales

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por brindarnos su bendición y ser mi guía espiritual.

A la Escuela Profesional de Psicología y maestros, quienes participaron y apoyaron con sus conocimientos para mi desarrollo profesional.

A mi familia, quienes confiaron en mí y me apoyaron en el logro de esta meta.

A mis amigos, por creer en mí y brindarme un gran soporte emocional

A mi asesora de tesis, la doctora Iris Palacios, por apoyarme, guiarme y siempre contar con ella.

## INDICE DE CONTENIDOS

|  |      |
|--|------|
| PRESENTACIÓN .....                                       | V    |
| DEDICATORIA.....   | VI   |
| AGRADECIMIENTOS.....                                     | VII  |
| INDICE DE CONTENIDOS.....                                | VIII |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                                    | X    |
| RESUMEN.....   | XI   |
| ABSTRACT.....  | XII  |
| CAPITULO I.....  | 12   |
| MARCO METODOLÓGICO .....                                 | 12   |
| 1.1. EL PROBLEMA .....                                   | 13   |
| 1.1.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....                   | 13   |
| 1.1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....                    | 17   |
| 1.1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....                   | 18   |
| 1.1.4. LIMITACIONES.....                                 | 18   |
| 1.2. OBJETIVOS .....                                     | 18   |
| 1.2.1. OBJETIVOS GENERALES .....                         | 18   |
| 1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                       | 19   |
| 1.3. HIPÓTESIS .....                                     | 19   |
| 1.3.1. HIPÓTESIS GENERAL .....                           | 19   |
| 1.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....                       | 19   |
| 1.4. VARIABLE E INDICADORES.....                         | 20   |
| 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....                           | 21   |
| 1.5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....                       | 21   |
| 1.5.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....                      | 21   |
| 1.6. POBLACIÓN-MUESTRA .....                             | 21   |
| 1.6.1. MUESTREO.....                                     | 22   |
| 1.7. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, FUENTES E INFORMANTES ..... | 22   |
| 1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....         | 26   |
| 1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS .....             | 26   |



|   |    |
|---|----|
| CAPITULO II.....  | 27 |
| MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....   | 27 |
| 2.1. ANTECEDENTES .....   | 28 |
| 2.2.1. ANTECEDENTES .....   | 28 |
| 2.2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL .....  | 28 |
| 2.2.1.2. A NIVEL NACIONAL .....   | 29 |
| 2.2.1.3. A NIVEL REGIONAL Y LOCAL .....   | 30 |
| 2.2.2. MARCO TEÓRICO .....  | 30 |
| 2.2.2.1. ACERCA DE LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.....                       | 30 |
| 2.2.2.1.1. DEFINICIÓN DE LA ADAPTACIÓN.....   | 30 |
| 2.2.2.1.2. DIMENSIONES DE LA ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA.....                          | 32 |
| 2.2.2.1.3. EL PROCESO DE ADAPTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES A LA EDUCACIÓN SUPERIOR..... | 34 |
| 2.2.2.1.4. MODELO DE AJUSTE UNIVERSITARIO .....                                     | 36 |
| 2.2.2.1.5. FACTORES ASOCIADOS A LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.....          | 39 |
| 2.2.2.2. ACERCA DE ESTRÉS ACADÉMICO .....   | 42 |
| 2.2.2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO.....                                      | 42 |
| 2.2.2.2.2. DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO.....                                     | 44 |
| 2.2.2.2.3. FACTORES DE ESTRÉS ACADÉMICO.....  | 50 |
| 2.2.3. MARCO CONCEPTUAL .....   | 52 |
| CAPITULO III .....  | 53 |
| RESULTADOS .....  | 53 |
| CAPITULO IV .....   | 68 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS.....   | 68 |
| CAPITULO V .....  | 73 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....  | 73 |
| CAPITULO VI.....  | 76 |
| REFERENCIAS Y ANEXOS .....  | 76 |
| 6.1. REFERENCIAS.....   | 77 |
| 6.2. ANEXOS .....   | 83 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| TABLA 1 <i>POBLACIÓN DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ...</i>  | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 2 <i>MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS .....</i>  | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 3 <i>ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE VIVENCIAS ACADÉMICAS Y ESTRÉS ACADÉMICO</i><br>.....                                | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 4 <i>NIVELES DE LA VARIABLE VIVENCIAS ACADÉMICAS .....</i>  | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 5 <i>NIVELES DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO ....</i>   | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 6 <i>ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE VIVENCIAS ACADÉMICAS Y DIMENSIONES ESTRESORES</i><br>.....                          | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 7 <i>ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE VIVENCIAS ACADÉMICAS Y DIMENSIONES SÍNTOMAS</i><br>.....                            | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 8 <i>ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE VIVENCIAS ACADÉMICAS Y DIMENSIONES</i><br><i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO .....</i> | <b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b> |
| TABLA 13 ESTADÍSTICO DE NORMALIDAD PARA LA VARIABLE VIVENCIAS ACADÉMICAS.....   | 90                                   |
| TABLA 13 ESTADÍSTICO DE NORMALIDAD PARA LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO .....  | 91                                   |
| TABLA 15 DESCRIPTIVOS PARA LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE VIVENCIAS ACADÉMICAS  | 92                                   |
| TABLA 15 DESCRIPTIVOS PARA LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO .....  | 93                                   |

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023, el tipo de estudio es sustantivo, de diseño descriptivo correlacional, participaron en el estudio 184 estudiantes entre hombres y mujeres, entre los 18 a 25 años de edad, administrando el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R) y el Inventario del estrés académico (SISCO), cuyos resultados mostraron una relación positiva y muy significativa entre la adaptación a la vida universitaria (personal  $Rho=.298$ , carrera  $Rho=.238$ , institución  $Rho=.214$ ) y estrés académico; a nivel dimensional, la dimensión personal tuvo una relación positiva y muy significativa con estresores ( $Rho=.229$ ) y síntomas ( $Rho=.295$ ), la dimensión interpersonal, carrera, estudio, tuvo una relación positiva y muy significativa con estresores y estrategias de afrontamiento ( $p<0.05$ ), la dimensión institución tuvo relación con las dimensiones de estrés académico ( $p<0.05$ ). Concluyendo que a mayor nivel de adaptación que muestre el estudiante a la vida universitaria, menor será las condiciones de estrés que pueda experimentar y viceversa.

**Palabras clave:** Adaptación a la vida universitaria, estrés académico.

## **ABSTRACT**

The objective of this study was to determine the relationship between adaptation to university life and academic stress in students at a private university in Trujillo, 2023. The type of study is substantive, with a descriptive correlational design. 184 students participated in the study, including men and women. women, between 18 and 25 years of age, administering the Academic Experiences Questionnaire (QVA – R) and the Academic Stress Inventory (SISCO). Whose results showed a very significant relationship ( $Rho = .445$ ) between adaptation to university life and academic stress in students at a private university in Trujillo, 2022, which allowed the general hypothesis to be accepted. Concluding that the higher the level of adaptation that the student shows to university life, the lower the stress conditions that she may experience and vice versa.

Keywords: Adaptation to university life, academic stress

**CAPITULO I**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1. El problema

### 1.1.1. Delimitación del problema

El proceso de adaptación o transición a la vida universitaria es una tarea compleja que todo alumno enfrenta, ya sea de manera positiva o negativa, y depende de sus experiencias previas en el contexto educativo. Además, se considera una transición multifactorial que requiere que los estudiantes enfrenten diversos desafíos de alta complejidad. Este proceso es de naturaleza personal, interna e imposible de observar, y no está vinculado a un momento específico en el tiempo, sino que depende de cómo reacciona el educando a los nuevos eventos externos y progresar a su propio ritmo (Martínez, 2019).

Díaz (2020) indica que el cambio del ambiente colegial al ambiente universitario implica abandonar ciertos elementos a los que el estudiante estaba familiarizado, como el ambiente del colegio, sus rigurosas normas, la responsabilidad de mantener una apariencia impecable y la sobreprotección de los docentes y familiares, entre otros. De igual manera, el alumno en esta nueva etapa de su vida se da cuenta de que la Universidad presta poca atención a pequeños detalles como el estilo, el vestir y la responsabilidad de cada estudiante, de esa forma se dará cuenta de que tendrá mayor libertad para administrar su tiempo y elegir una carrera profesional de su agrado.

El inicio de la vida universitaria será un periodo crítico para muchos jóvenes y estarán influenciados por diversos factores. Estos factores pueden ser de índole ambiental incluyendo los servicios, infraestructura y calidad de bienes disponibles en la Universidad, así como de carácter interpersonal, como la disciplina, habilidades y competencias desarrolladas, y los rasgos de personalidad del estudiante. Además, el apoyo de la familia, tanto económico como emocional y en términos de expectativas, también tendrá un papel importante en el proceso de adaptación del estudiante a la vida universitaria (Díaz, 2020).

La negligencia constante de estas causas, pueden experimentar consecuencias nocivas en el recién ingresado a la universidad. Estas pueden incluir una pérdida de interés y motivación por el estudio, dificultades para concentrarse y resolver problemas de manera efectiva, ansiedad, irritabilidad, aislamiento social, trastornos del sueño y la alimentación, así como el posible recurso a comportamientos dañinos para la salud, como la adquisición de sustancias, entre otros (Avellán et al , 2022).

Considerando de la falta de investigación en este tema, se sabe que hay problemas en la adaptación universitaria en muchos lugares del mundo. A modo de ejemplo, en

Ecuador, se haya que un aproximado del 50% de estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, los cuales presentan un bajo índice de adaptación al problema (Silva, 2019). En México, informaron que el 65.6% de los estudiantes de psicología no estaban adecuadamente adaptados en la dimensión personal de la adecuación universitaria, y el 100% estaban inapropiadamente ajustados en la perspectiva institucional. Además, los estudiantes de primer año tenían un ajuste mucho peor que sus compañeros ciclos superiores (Bernett et al, 2022)

En el Perú, la adaptación universitaria es una preocupación importante y se han encontrado resultados similares a los informados internacionalmente. En Lima, Chucas (2019) reportó una tasa del 66% de estudiantes de primeros ciclos con niveles bajos de adaptación a la vida universitaria, debido a que a que los recién llegados a la universidad se enfrentan a desafíos emocionales, sociales y académicos, lo cual puede dificultar su transición y adaptación su nuevo entorno estudiantil, pudiendo experimentar sentimientos de soledad y nostalgia al dejar su hogar y separarse de sus seres queridos, además que la exigencia académica en la universidad es mucho más exigente a comparación de el colegio, pudiendo sentirse abrumados, lo que afecta su confianza y su autoestima . En Trujillo, también se descubrió niveles medios en el 75,2% de los estudiantes de los primeros años de psicología, siendo así un desafío para los estudiantes, el establecer nuevas relaciones amicales y el desarrollo de nuevas redes de apoyo ya que es todo un reto, especialmente para aquellos que son introvertidos, la falta de conexiones sociales puede afectar negativamente la experiencia universitaria y el bienestar general del estudiante (Bendezu, 2019).

Estas cifras evidencian la disminución en la habilidad de adaptación de los estudiantes universitarios y resaltan mucha necesidad de examinar y abordar científicamente esta problemática para facilitar su resolución. Es importante descubrir estas inconveniencias a tiempo y proporcionar soluciones eficaces, especialmente porque se trata de una población vulnerable (López, 2020).

En la vida de los estudiantes universitarios, se aprecian algunas conductas caracterizadas porque se sienten desmotivados y sin interés en las tareas de la universidad, lo que muestra que tienen poca confianza en sí mismos y en lo que saben. Les cuesta seguir el ritmo de la exigencia de los cursos, afectando en ocasiones su rendimiento en la universidad situación que les genera malestar, tensión, problemas para dormir. También tienen problemas para organizar su tiempo, lo que los hace posponer las cosas, inclusive

presentan los trabajos en malas condiciones por realizarlo a última hora situación que suma al estado de tensión.

En el contexto de la transición a la educación universitaria, surge un problema relevante y complejo que afecta a numerosos estudiantes, especialmente aquellos en los primeros ciclos. Este problema se centra en el estrés académico y sus repercusiones en la adaptación y el bienestar estudiantil. El estrés, en este escenario, no solo se manifiesta como una consecuencia natural del proceso educativo, sino que también se entrelaza con la ansiedad y sus impactos en la conducta alimentaria y en la eficaz integración a la vida universitaria. Estos desafíos, a menudo infravalorados en el ámbito académico, generan consecuencias significativas en la salud mental y el rendimiento de los estudiantes, exigiendo una investigación profunda para comprender sus causas y efectos, y así establecer medidas de apoyo y prevención pertinentes.

Ingresar a la universidad es un importante paso en el desarrollo personal y académico de un estudiante, pero puede ser un proceso estresante debido a varias situaciones como exámenes, carga académica, nuevos métodos de enseñanza y exposiciones. A pesar de que muchos estudiantes sueñan con profundizar sus conocimientos y especializarse en un área específica, algunos pueden percibir la educación universitaria como desagradable y difícil de manejar debido a los desafíos que presenta. (Martínez, 2019). En el siglo XXI, el término "estrés" ha adquirido una presencia común en nuestra sociedad y ha ganado relevancia en los ámbitos educativos como una cuestión de creciente atención. A nivel mundial, se estima que uno de cada cuatro individuos sufre de algún trastorno grave relacionado con el estrés, mientras que, en entornos urbanos, aproximadamente el 50% de las personas experimentan algún problema de salud mental de esta índole (Delgado, 2021).

Durante este proceso, el estrés que experimentan puede generar ansiedad, la cual no solo puede tener un impacto en su desempeño académico, sino también en otras áreas de su vida. Una de estas áreas afectadas suele ser la conducta alimentaria, ya que atraviesan una etapa de presión social y una constante búsqueda de aceptación. El estrés y la ansiedad asociados con el proceso educativo pueden tener un impacto significativo en la conducta alimentaria de los estudiantes. Es esencial abordar esta problemática de manera comprensiva y brindarles el apoyo necesario para que puedan manejar el estrés de manera saludable y mantener una relación equilibrada con la alimentación. (García y Guimassi, 2022)



En múltiples indagaciones de distintos lugares del mundo se ha evidenciado que los estudiantes universitarios, especialmente el alumnado que está en las profesiones relacionadas con la salud experimenta un alto nivel de estrés académico. En Francia, Husky (2021) menciona que más del 80% de los estudiantes universitarios reconocieron experimentar niveles notables de estrés en su entorno académico debido a la presión que enfrentan estos estudiantes en su búsqueda de la excelencia educativa, teniendo constantemente ansiedad, dolores de cabeza y una mala alimentación, mientras que más del 70% de los estudiantes experimentaban episodios de ansiedad y depresión, debido a una combinación de factores, la naturaleza altamente competitiva y demandante de la educación superior, sumada a las altas expectativas académicas, puede generar una presión considerable en los estudiantes.

Por su parte, en Arabia Saudita, Rafique et al. (2019) encontraron que más del 60% de los estudiantes de medicina experimentaban niveles significativos de estrés académico, especialmente aquellos en los primeros ciclos, debido a la presión que enfrentan estos estudiantes al perseguir la excelencia educativa, lo cual a menudo se manifiesta en la forma de ansiedad constante, dolores de cabeza y patrones alimenticios desfavorables. En Ecuador, Colunga et al. (2019) en una investigación identificó que más del 60% de los estudiantes de psicología, medicina, odontología y enfermería tenían un nivel profundo de estrés académico debido a la intensa presión a la que se enfrentan estos estudiantes en sus campos de estudio, lo que puede influir en su bienestar mental y emocional.

En otra investigación, Caisaguano (2022) llevó a cabo una investigación que concluyó que, en dos diferentes universidades, un considerable 83.7% y un 79% de los estudiantes de medicina experimentaban niveles moderados de estrés académico. Estos porcentajes destacan cómo el estrés académico es un fenómeno común entre los estudiantes de medicina en múltiples instituciones, sugiriendo que las presiones asociadas con la formación en este campo pueden tener un impacto significativo en el bienestar de los estudiantes. Este problema es relevante debido a que puede afectar negativamente la salud física y mental de los estudiantes, su rendimiento académico y su calidad de vida en general.

A nivel nacional, las estadísticas evidencian que el estrés académico continúa siendo una preocupación relevante en el ámbito de la educación superior. En Lima, un análisis llevado a cabo por Cerna (2018) arrojó que un notable 78.4% de los estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología experimentaban un nivel medianamente alto de estrés

académico. Este porcentaje destaca la prominencia del estrés en la vida de los estudiantes desde las primeras etapas de su formación universitaria. Además, Córdova y Santa María (2018) encontraron que el 75.7% de los estudiantes de los primeros ciclos de la carrera de odontología también experimentaban estrés académico, debido a que los estudiantes perciben la alta presión académica situación que impacta en los distintos niveles de formación.

En Trujillo, Brophy (2019) descubrió que el 87.2% de los estudiantes de estomatología experimentaban niveles medianamente altos de estrés académico, este hallazgo refleja la influencia de las demandas y desafíos específicos de la carrera en la prevalencia del estrés en este grupo estudiantil., mientras que Nolasco (2014) identificó que el 45.7% de los estudiantes de la misma carrera experimentaban un nivel alto de estrés académico, caracterizada por los desafíos y demandas específicas de la formación en sus cursos, provocándoles ciertos desbalances en su calidad de vida.

Ante lo expuesto el estrés académico tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Además, puede llevar tener dificultades de adaptación ante su formación universitaria, no pudiendo cumplir con las demandas y exigencias de la misma (Chucas, 2019).

Por ende, los universitarios actualmente presentan dificultades en su desenvolvimiento a nivel emocional al pasar a la etapa universitaria, sintiéndose desmotivados y con poca orientación en su progreso académico, lo que conlleva a tener poca confianza en sí mismos, afectando su ritmo de aprendizaje, dado que se muestran muy individualistas y con poca predisposición a que puedan adaptarse a entornos grupales; además de tener que gestionar sus tiempos para toda actividad para no culminarlo a última hora. Por todas estas razones, este estudio tiene como propósito adquirir conocimientos sobre la relación entre las variables mencionadas en estudiantes universitarios de los primeros ciclos de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023?

### 1.1.3. Justificación del estudio

Es pertinente debido a la frecuente presencia de factores en el entorno universitario, especialmente durante los primeros ciclos del alumnado. En esta etapa, los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos que pueden influir en su adaptación y su nivel de estrés. Por tanto, es relevante examinar esta relación para comprender mejor la dinámica de adaptación y estrés académico en el contexto universitario.

El estudio busca reafirmar las teorías sobre variables como el estrés y su impacto en la adaptación a la vida universitaria, así como descubrir las causas del aislamiento social, la depresión y la soledad en los estudiantes. Además, los resultados del estudio buscan contribuir con la línea de investigación y proporcionar conocimientos nuevos, confiables y actualizados que sirvan como base para futuras investigaciones sobre estas variables en estudiantes universitarios.

Desde lo práctico, se aportó con sugerencias y recomendaciones que permitirán desarrollar programas psicológicos promocionales y talleres de intervención psicológica, que ayudarán a neutralizar las conductas negativas relacionadas al estrés académico y la adaptación a la vida universitaria, siendo fundamental desarrollar programas de apoyo adecuados que brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar los desafíos y lograr un balance entre su bienestar y éxito académico.

Desde una perspectiva social, se espera que la comprensión del estrés académico pueda permitir una mejor adaptación a la vida universitaria para que los estudiantes se desempeñen adecuadamente en su campo profesional y desenvolvimiento personal.

### 1.1.4. Limitaciones

Los resultados no pueden generalizarse, a no ser que cuenten con características de estudio similares.

El estudio se fundamenta en la propuesta teórica acerca de la adaptación a la vida universitaria de Almeida, et al (2000) y acerca del estrés académico de Barraza (2007)

## 1.2. Objetivos

### 1.2.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023

### 1.2.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de Adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Establecer la relación entre la dimensión personal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Establecer la relación entre la dimensión interpersonal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Establecer la relación entre la dimensión carrera de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Establecer la relación entre la dimensión estudio de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

Establecer la relación entre la dimensión institución de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

### 1.3. Hipótesis

#### 1.3.1. Hipótesis General

H1: Existe relación entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

#### 1.3.2. Hipótesis Específicas

H1: Existe relación entre la dimensión personal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

H2: Existe relación entre la dimensión interpersonal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

H3: Existe relación entre la dimensión carrera de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

H4: Existe relación entre la dimensión estudio de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

H5: Existe relación entre la dimensión institución de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023.

#### 1.4. Variable e Indicadores

**Variable e indicadores 1:** Adaptación a la vida universitaria, que se medirá con el Cuestionario de vivencia académica QVA- r de Almeida et al (2001).

Dimensiones:

- Personal
- Interpersonal
- Carrera
- Estudio
- Institución

**Variable e indicadores 2:** Estrés Académico, que se medirá con el inventario SISCO del Estrés de Almeida et al. (2002).

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de Afrontamiento

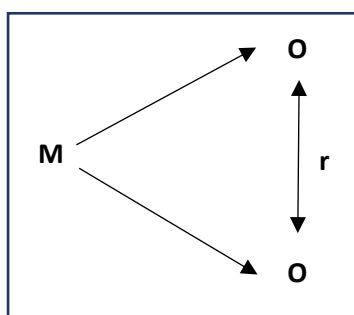
## 1.5. Diseño de Ejecución

### 1.5.1. Tipo de Investigación

La investigación es de tipo sustantiva. Según Hernández y Mendoza (2018), es de tipo sustantiva porque se suscita en un lugar específico, realizando una explicación general acerca de un fenómeno. Es transversal al recolectarse los datos en un momento específico.

### 1.5.2. Diseño de Investigación

Es de diseño Descriptivo correlacional. Hernández y Mendoza (2018), indican que los estudios de correlación determinan la naturaleza de las relaciones entre los fenómenos psicológicos en momentos específicos, siendo transversal debido a la recopilación de datos en momentos específicos. Por otro lado, es no experimental; según Hernández y Mendoza (2018), mencionan que los estudios no experimentales omiten la manipulación de variables con capacidad de observación y medición.



Dónde:

M: Muestra de estudio.

O1: Adaptación a la Vida Universitaria.

O2: Estrés Académico.

r: Relación entre Adaptación a la Vida Universitaria y Estrés Académico.

## 1.6. Población – Muestra

### 1.6.1. Población

La población lo conformaron alumnos de 1ero y 2do ciclo de una universidad privada de Trujillo, siendo un total de 184 estudiantes entre hombres y mujeres, entre los 18 a 25 años de edad.

### 1.6.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por los 184 alumnos de 1ero y 2do ciclo de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 1**

*Distribución de los estudiantes según ciclo académico*

| Grado     | N   | %      |
|-----------|-----|--------|
| 1er ciclo | 65  | 35.1 % |
| 2do ciclo | 119 | 64.9 % |
| Total     | 184 | 100%   |

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de los ciclos 1 y 2 pregrado
- Estudiantes que participen de forma voluntaria en el cuestionario.

Criterios de exclusión:

- Usuaris que entreguen incompleto los cuestionarios
- Estudiantes que no entreguen el consentimiento informado debidamente firmado antes de la aplicación de instrumentos

### 1.6.3. Muestreo

Para el presente estudio se ha optado por un muestreo no probabilístico de tipo censal, en el cual toma en cuenta todos los elementos que conforman la población, lo que revela una visión integral, lo que podría revelar patrones y matices en la relación entre la adaptación y el estrés. (Hernández y Mendoza, 2018).

### 1.7. Técnicas, Instrumentos, Fuentes e informantes

#### *Técnica*

La evaluación psicométrica, es la disciplina relacionada con la psicología que se encarga de establecer y diseñar las herramientas y métodos con los que se pueden medir las variables psicológicas (Hernández y Mendoza, 2018).

## **Instrumento 1: Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R)**

### **Ficha técnica:**

El cuestionario de Vivencias Académicas, creado por Almeida, et al (2001), en la Universidad Do Minho, Portugal, adaptado por Alva (2015) en Trujillo, Perú; su ámbito de aplicación es de 18 a 25 años (estudiantes universitarios) su administración es de forma grupal en un tiempo máximo de 15 minutos. Y su propósito es evaluar el grado de adaptación de estudiantes universitarios a la vida universitaria.

### **Descripción del instrumento:**

El instrumento consta de 60 ítems, los cuales solo se evalúan a nivel dimensional en tipos: Personal (Ítems: 4, 9, 11, 13, 17, 21, 23, 26, 28, 39, 45, 52, 55), Interpersonal (Ítems: 1, 6, 19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 59), Carrera (Ítems 2, 5, 7, 8, 14, 18, 20, 22, 37, 51, 54, 56, 60), Estudio (Ítems 10, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 41, 44, 47, 49, 53, 57) e Institución (Ítems 3, 12, 15, 16, 46, 48, 50, 58).

Se responde en una escala de Likert de cinco respuestas, donde 1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. Los puntajes se clasifican en niveles alto (61 a + ptos), medio (41-60 ptos), bajo (31-40 ptos) y desadaptación (1-30 ptos). La corrección y calificación se realiza mediante la sumatoria de los elementos correspondientes a cada dimensión del instrumento.

### **Justificación psicométrica**

Almeida et al. (2002), realizó un análisis factorial exploratorio considerando la presencia de sólo cinco factores. Juntos mostraron una varianza del 1,7% y fueron del tipo varimax, proporcionando los reactivos una saturación superior a 0,35; se utilizó el alfa de Cronbach para determinar el nivel de confianza en las cinco dimensiones del constructor: personal (.87), interpersonal (.86), carrera (.91), estudio (.82) e institucional (.71), todos en índices respetables.

La adaptación fue realizada por Alva (2015) en Trujillo, Perú, encontró que el índice de prueba de escala para las pruebas actuales varió de .522 a .851, indicando un nivel de validez óptimo en todas sus dimensiones, determinando los siguientes puntajes según el alfa de Cronbach: personal (.80), interpersonal (.74), carrera (.76), estudio (.74) e institucional (.71), evidenciando así buenos índices de confiabilidad.



### **Validez:**

Almeida et al. (2002), obtuvo la validez mediante AFE considerando la presencia de sólo cinco factores, explicando el 50,2% de la varianza con lo obtenido en sus ítems.

Alva (2015) en Trujillo, Perú, realizó una mejora en el léxico de algunos ítems a través de opinión de expertos, aplicando a 412 estudiantes universitarios, obtuvo la validez de constructo mediante ítem test, con correlaciones muy significativas a nivel dimensional entre .522 a .851

Para el presente estudio se aplicó un estudio piloto, obteniendo una validez mediante correlación ítem test de Pearson, obteniendo valores entre .29 y .62, siendo válidos todos los reactivos.

### **Confiabilidad**

Confiabilidad de autor original: Almeida et al. (2002), obtuvo la confiabilidad mediante alfa de Cronbach para determinar el nivel de confianza en las cinco dimensiones del constructor: personal (.87), interpersonal (.86), carrera (.91), estudio (.82) e institucional (.71), todos en índices respetables

Confiabilidad de adaptación: Alva (2015) en Trujillo, Perú, encontró la confiabilidad con un valor alfa de Cronbach: personal (.80), interpersonal (.74), carrera (.76), estudio (.74) e institucional (.71), evidenciando así buenos índices de confiabilidad

Para el presente estudio se realizó un estudio piloto y se obtuvo una alta confiabilidad mediante un valor alfa de .744 y un valor omega de .950 a nivel del test.

Instrumento 2: Inventario del estrés académico (SISCO)

### **Ficha Técnica**

El Inventario del estrés académico (SISCO), creado Barraza (2007), en la ciudad de México, adaptado por Tenorio (2022) en Trujillo, Perú; su ámbito de aplicación para adolescentes y jóvenes entre 18 a 25 años de edad (estudiantes de nivel superior) su administración es de forma grupal en un tiempo máximo de 20 minutos. Su propósito es establecer el grado de estrés en el que se encuentran los estudiantes (18 a 25 años) a la vida universitaria.

## **Descripción del Instrumento**

El instrumento consta de 31 ítems distribuidos en tres dimensiones: Estresores (Ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8,9), Síntomas (Ítems: 1, 6, 19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 59,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,31,22,23,24,25) y Estrategias de Afrontamiento (Ítems: 26,27,28,29,30,31). Se responde en una escala de Likert de cinco respuestas, donde 1 = nunca y 5 = siempre.

Los puntajes se clasifican en niveles alto (0 a 78 pts), moderado (79 -157 pts) y fuerte (158 - 235 pts). La corrección y calificación se realiza mediante la sumatoria de los elementos correspondientes a cada dimensión del instrumento.

## **Justificación psicométrica**

### **Validez:**

Barraza (2007) en su test de 41 ítems, obtuvo la validez mediante análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Teniendo como resultado tres dimensiones por análisis factorial, según el modelo conceptual desde su perspectiva sistémico-cognoscitiva según el autor en 2006.

Ancajima (2017) en Trujillo, Perú, obtuvo la validez mediante AFC, encontrando los puntos mencionados a continuación: CFI (.84); GFI (.82) y RMSEA (.076); esto comprobó datos estadísticos adecuados con el supuesto teórico

Para la presente investigación se realizó un estudio piloto y se obtuvo la validez mediante correlación ítem test de Pearson, obteniendo valores entre .42 y .79, siendo válidos todos los reactivos.

### **Confiabilidad**

Barraza (2007) en su test de 41 ítems, obtuvo la consistencia interna, eliminando 10 ítems, obteniendo un alfa de 90, un valor de .85 para estresores, .91 para síntomas y .69 para estrategias de afrontamiento; se utilizó el proceso estadístico de mitades, basándose en la metodología de Pearson, hallando los datos mencionados a continuación: rango general (.83); estresores (.82); síntomas (.88) y métodos para afrontar (.71). De igual manera, por el procedimiento estadístico de consistencia interna (Alfa de Cronbach), se pudo encontrar los diferentes puntos: instrumento general (.90); estresores (.95), síntomas (.91) y métodos para afrontar (.69).

Ancajima (2017) en Trujillo, Perú, obtuvo los siguientes puntajes según el alfa de Cronbach: personal (.80), interpersonal (.74), carrera (.76), estudio (.74) e institucional (.71), evidenciando así buenos índices de confiabilidad

Según el estudio piloto realizado en la presente investigación se obtuvo una alta confiabilidad mediante un valor alfa de .755 y un valor omega de .958 a nivel del test

#### 1.8. Procedimiento de recolección de datos

Se obtuvieron los permisos necesarios de las autoridades competentes y se acordó una fecha para llevar a cabo la investigación. Una vez en el aula y en el momento indicado, se explicó el objetivo del estudio y se leyó el consentimiento informado, enfatizando la confidencialidad de los resultados, los cuales se utilizarían exclusivamente para fines de investigación. Se proporcionaron instrucciones detalladas sobre cómo completar los cuestionarios de evaluación (QVA-r Cuestionario de Vivencias Académicas y SISCO Inventario de Estrés Académico), y se distribuyó el material a los participantes que voluntariamente aceptaron participar en la evaluación, en donde se incluían los ítems y las opciones de respuesta, y se dieron instrucciones sobre cómo realizar el test. Al finalizar la prueba, se verificó que todos los protocolos estuvieran debidamente completados. Los datos obtenidos fueron procesados utilizando los programas Microsoft Office Excel, versión 2019 y Statistical Package for Social Sciences SPSS, versión 26.

#### 1.9. Análisis Estadístico de los datos

Los datos fueron recepcionados tras la administración de ambos instrumentos, se realizó la corrección y puntuación de los datos en el programa Microsoft office Excel 2019, transformando los contenidos de cada celda a números que fueron analizados en el programa IBM SPSS 27. La transformación consistió en la aplicación de las fórmulas por columnas. Asimismo, se verificó con los criterios de corrección establecidos, obteniendo las categorías para los instrumentos, e inmediatamente fueron ingresados al programa SPSS. Para la estadística inferencial, se aplicó la normalidad de Kolmogorov-Smirnov, utilizando la prueba no paramétrica Rho de Spearman, con una confiabilidad al 95% ( $P < 0.05$ ). Se mostraron los resultados mediante tablas acorde a las normas APA, para luego continuar con la elaboración del análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.

**CAPITULO II**  
**MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### 2.2.1. Antecedentes

#### 2.2.1.1. A Nivel Internacional

Topuzov et al. (2020), en Ucrania, relacionó el estrés académico y la adaptación de estudiantes universitarios de primer año, en una muestra de 105 estudiantes universitarios, incluyendo 57 inmigrantes y 48 residentes, siendo un estudio de tipo sustantivo, no experimental, con diseño descriptivo correlacional, aplicando el cuestionario de rendimiento académico Los Principales Factores de Estrés de Shcherbatykh (2007), la Escala de Estrés Percibido de Cohen (1994) y "Proyección-2" de Rybnikov (1990), obteniendo como resultado un nivel medio de adaptación exitosa (65%) y un nivel medio de estrés académico (57%), además, existe una relación positiva moderada entre las variables ( $Rho = -0.534$ ;  $p = .000$ ), concluyendo que cuando los estudiantes logran mantener niveles de estrés bajos y controlados, se observa un aumento en su nivel de adaptación hacia la universidad.

Rodriguez et al. (2020), en Chile, relacionó la conexión que existe entre estrés académico y las tácticas utilizadas para enfrentarlo por parte de los estudiantes universitarios del área de salud, en una muestra de 398 alumnos, siendo un estudio de tipo transversal - analítico, con diseño descriptivo, aplicando los instrumentos de Estrés Académico modificado y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico, obteniendo como resultado que más del 70% de la muestra se encontraba en un nivel socioeconómico medio - bajo, en cuanto a la principal fuente de estrés identificada, se encontraron diferencias significativas en relación a la sobrecarga de trabajo entre los estudiantes de Enfermería ( $4,1 \pm 0,7$ ) y aquellos de otras carreras ( $p = 0,032$ ). En lo que respecta a las respuestas ante el estrés académico, se observó que los estudiantes de Enfermería manifestaron principalmente reacciones físicas ( $p = 0,024$ ), mientras que los estudiantes de Terapia Ocupacional experimentaron predominantemente reacciones psicológicas ( $p = 0,21$ ). Además, se evidenció que los estudiantes de Terapia Ocupacional utilizaron principalmente la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento, mientras que el resto de las carreras optaron por buscar apoyo ( $p = 0,032$ )

Silva (2019), en México, estudió el estrés académico en estudiantes universitarios, en una muestra de 255 alumnos, siendo un estudio de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional aplicando el inventario SISCO (Barraza, 2007) obteniendo como resultado un nivel medio de estrés en los estudiantes (86.3%), encontrando que no había

relación entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ( $p= 298$ ), mientras que se demostró una asociación estadísticamente significativa con el programa de estudios ( $p= .005$ ).

Xie, Y. et al (2019), en China, relacionó la adaptación académica y el agotamiento estudiantil en estudiantes universitarios de la carrera de medicina humana, en una muestra de 1977 alumnos, siendo un estudio de tipo correlacional, con diseño cualitativo aplicando el inventario de Maslach versión china (2001) y el inventario de aprendizaje Bakker (1985) obteniendo como resultado un nivel medio de adaptación por parte de los estudiantes (81%), y un nivel medio en el área de agotamiento estudiantil (78%) Se encontró una relación estadísticamente significativa y negativa entre el agotamiento académico y la adaptabilidad académica de los estudiantes de medicina ( $Rho = -0,705, P = 0,01$ ).

Columba et al (2019), en México, estudió el estrés académico en estudiantes universitarios, en una muestra de 255 alumnos, siendo un estudio de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, aplicando el cuestionario SISCO del estrés académico de Barraza (2007), obteniendo como resultado que el 86.3% de alumnos presentan un nivel de estrés moderado, encontrándose de esa forma que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ( $p = .298$ ). Sin embargo, se observó una asociación significativa entre el nivel de estrés y el programa de estudios al que pertenecen ( $p = .005$ ).

#### 2.2.1.2. A Nivel Nacional

Martínez (2019), en Lima, relacionó el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes De Lima, Arequipa y Piura, en una muestra de 1213 estudiantes de ambos géneros en una muestra de 1213 estudiantes de ambos géneros, siendo un estudio de tipo transversal, con diseño observacional aplicando Inventario SISCO de Barraza (2007) y una versión adaptada del cuestionario SACQ de Baker y Siryk (1989). Obteniendo como resultado un nivel alto entre ambas variables ( $-0.39; p<0.01$ ), lo que sugiere que los estudiantes con una menor adaptación a la vida universitaria tienen una mayor probabilidad de experimentar niveles más altos de estrés académico.

Chucas (2019), en Chiclayo, relacionó el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de una universidad, en una muestra de 452 estudiantes de diversas carreras profesionales, siendo un estudio de tipo transversal descriptivo correlacional, con diseño cuantitativo, aplicando el cuestionario SISCO del

estrés académico de Barraza (2007) y el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-r) de Almeida. Obteniendo como resultado un nivel medio entre ambas variables (88%) Se encontró una correlación significativa y débilmente negativa entre ambas variables ( $r=-0.104$ ,  $P=0.027$ ;  $P<0.05$ ). Se concluyó que, a mayor estrés académico, menor nivel de adaptación de los estudiantes.

#### 2.2.1.3. A Nivel Regional y Local

Tenorio (2021) en Trujillo, relacionó el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Medicina Humana, en una muestra de 383 estudiantes, siendo un estudio de tipo sustantivo con diseño correlacional, aplicando el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y el Cuestionario QVA-R de Vivencias Académicas. Obteniendo como resultado una correlación significativa y negativa ( $p<0.01$ ) entre el estrés académico y la adaptación universitaria. Además, se encontraron correlaciones significativas ( $p<0.01$ ) entre las diferentes dimensiones de ambas variables. En conclusión, se observó que un mayor nivel de estrés se relaciona con una menor adaptación al contexto universitario, según los estudiantes de Medicina Humana en la muestra.

Diaz (2020) en Trujillo, relacionó el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad, en una muestra de 256 alumnos, siendo un estudio de tipo sustantivo con diseño descriptivo – correlacional, aplicando el Inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Obteniendo como resultado un nivel promedio bajo de estrés académico a nivel global (46.5%), se encontró una correlación altamente significativa y directa ( $p<.01$ ) entre dos factores medidos por el SISCO, que son los síntomas y estresores, y las tres dimensiones del ARS. A partir de estos hallazgos, se concluyó que la mayoría de los estudiantes de la universidad poseen una adecuada capacidad para responder de manera asertiva a los distintos desafíos académicos que se les presentan.

#### 2.2.2. Marco Teórico

##### 2.2.2.1. Acerca de la Adaptación a la Vida Universitaria.

###### 2.2.2.1.1. Definición de la Adaptación.

Jalisto y Llerena (2021) explican que la adaptación no se limita únicamente a la capacidad de ajustarse a nuevas situaciones y contextos, sino que también implica la habilidad para hacer frente a los cambios culturales. Es un proceso dinámico en el que las personas deben encontrar un equilibrio entre sus deseos individuales y las demandas del

entorno en el que se encuentran. La adaptación exitosa depende de diversos factores, como el entorno social y familiar en el que se desenvuelve la persona, así como las características personales que influyen en su capacidad de adaptación. Este proceso implica tanto la acomodación, que implica la modificación de los propios comportamientos y actitudes, como la asimilación, que implica la adquisición de nuevos conocimientos. En resumen, la adaptación es un proceso de aprendizaje y ajuste que permite a las personas enfrentar de manera eficaz los desafíos del entorno en el que se encuentran.

Según Cuadros (2021) señala que la capacidad de adaptación se pone a prueba en situaciones cotidianas en las que se requieren cambios sutiles. La forma en que enfrentamos estas situaciones y utilizamos estrategias de cambio adecuadas puede tener un impacto significativo en nuestro desarrollo personal y nuestro camino hacia el éxito. Si utilizamos estrategias de cambio inadecuadas o si rechazamos la necesidad de generar cambios, corremos el riesgo de enfrentar situaciones de fracaso constante, lo que a su vez puede llevar a alteraciones psicológicas como la depresión y la ansiedad.

Según Ynquillay (2019) la capacidad de adaptación de los estudiantes universitarios implica una interacción compleja entre diferentes componentes. Además de los aspectos personales, también entran en juego elementos interpersonales, contextuales y culturales. Aunque este tema ha sido poco investigado, se comprende que la adaptación universitaria se refiere a la habilidad del estudiante para ajustarse y reconciliarse con las demandas académicas y el nuevo entorno universitario. La adaptación implica encontrar un equilibrio entre la motivación y la aptitud del estudiante para enfrentar las exigencias académicas. Este equilibrio puede ser integrativo, es decir, resolver los problemas actuales y futuros, o no integrativo, lo que significa reducir la ansiedad en el presente pero potencialmente generar mayor tensión en el futuro. En ambos casos, la adaptación universitaria es crucial para el éxito académico y personal del estudiante.

En otras palabras, la adaptación se trata de responder efectivamente a los cambios, lo que promueve la estabilidad emocional y respuestas de afrontamiento adecuadas. Además de ajustarse a nuevos entornos, implica enfrentar cambios culturales y equilibrar deseos personales con exigencias. Factores personales, sociales y contextuales influyen en la adaptación, que abarca la modificación de actitudes y adquisición de conocimientos. En el ámbito universitario, se refiere a la habilidad de los estudiantes para enfrentar demandas académicas y adaptarse al nuevo entorno, siendo esencial para su éxito.



#### 2.2.2.1.2. Dimensiones de la adaptación Universitaria.

Según Ynquillay (2019), la adaptación a la vida universitaria es un proceso complejo y múltiple en el que el estudiante se ajusta a nuevas situaciones en diversas dimensiones. Además, es un proceso complejo que implica ajustarse a las demandas académicas, sociales y personales de la universidad, incluyendo la capacidad del estudiante para manejar sus emociones, establecer metas personales y mantener una actitud positiva hacia la universidad; para ello debe establecer relaciones saludables y efectivas, que le permitan explorar y desarrollar sus intereses y habilidades profesionales, teniendo un manejo de su propia organización del trabajo y concluir en la comprensión de la cultura y estructura de la universidad.

**Dimensión Personal:** En la dimensión personal, es importante destacar que el autoconocimiento va más allá de la conciencia de las características personales del estudiante. Además de comprender sus fortalezas y debilidades, el autoconocimiento implica una evaluación constante de su bienestar psicológico y físico. Esto implica estar atento a su salud mental y emocional, identificar posibles desencadenantes de estrés o ansiedad, y desarrollar estrategias de autocuidado. Asimismo, la planificación y la disciplina son elementos fundamentales para la adaptación del estudiante, ya que les permiten organizar su tiempo, establecer metas realistas y cumplir con las responsabilidades académicas y extracurriculares. La capacidad de adaptarse a diversas situaciones también juega un papel crucial, ya que la vida universitaria presenta constantes desafíos y cambios (Ynquillay, 2019).

**Dimensión Intrapersonal:** La dimensión intrapersonal se centra en la habilidad social del estudiante para interactuar con sus compañeros de clase y establecer relaciones significativas. Esta capacidad social se manifiesta no solo en la participación activa en actividades grupales, sino también en la capacidad de comunicarse efectivamente, resolver conflictos de manera constructiva y trabajar en equipo. Además, esta dimensión también implica evaluar la capacidad del estudiante para adaptarse al plan de estudios, asumir responsabilidades extracurriculares y mantener relaciones saludables con sus compañeros de clase, maestros y personal directivo. Es importante destacar que las relaciones con la familia y los amigos también desempeñan un papel importante durante el proceso de adaptación, ya que brindan apoyo emocional y soporte (Cuadros, 2021).

**Dimensión Carrera:** La dimensión carrera se enfoca en el nivel de ajuste del estudiante en relación con sus planes y expectativas profesionales, y cómo esto se relaciona con su adaptación a la vida universitaria. Esto implica evaluar si el estudiante ha elegido adecuadamente su carrera y si está alineada con sus perspectivas y metas profesionales. Además, se considera la dedicación y responsabilidad del estudiante para cumplir con las pautas y requisitos académicos, así como su compromiso con el desarrollo de las competencias necesarias para su futura área laboral. Una actitud proactiva hacia el crecimiento profesional y la capacidad de aprovechar las oportunidades de aprendizaje son aspectos clave en esta dimensión (Ynquillay, 2019).

**Dimensión Estudio:** La dimensión estudio se centra en la adaptación del estudiante en relación con el logro de sus planes académicos y expectativas laborales. Implica evaluar la capacidad del estudiante para integrarse en un campo laboral futuro, de acuerdo con los requisitos de su carrera. Esta dimensión también tiene en cuenta la aceptación y compromiso del estudiante con su proyecto universitario, así como su capacidad para cumplir con las expectativas académicas, adquirir las competencias profesionales necesarias y mantener la motivación hacia el estudio. El éxito en esta dimensión depende en gran medida del nivel de aplicación y responsabilidad que el estudiante demuestre frente a las pautas y exigencias proporcionadas por sus profesores (Cuadros, 2021).

**Dimensión Institucional:** En la dimensión institucional, se evalúa la percepción del estudiante respecto a la calidad de la formación que la institución proporciona, tanto en términos de desarrollo personal como profesional. Esto implica considerar la relevancia y actualización de los planes de estudio, la competencia y experiencia del cuerpo docente, así como los recursos y herramientas disponibles para el aprendizaje. Además, se toma en cuenta la infraestructura y los servicios que la institución ofrece, como bibliotecas, laboratorios, tecnología, espacios de estudio y apoyo académico. La calidad de atención y servicios prestados, como asesoramiento estudiantil, servicios de salud y bienestar, programas de tutoría y actividades extracurriculares, también se considera en esta dimensión. La forma en que la institución implementa estrategias para fomentar el interés y la conexión del estudiante con la universidad es fundamental, ya que puede generar un alto nivel de compromiso, sentido de pertenencia y afecto hacia su alma mater (Ynquillay, 2019).

En el contexto universitario, la adaptación se despliega a través de diversas dimensiones. La dimensión personal abarca el autoconocimiento y la planificación para

encarar desafíos, mientras que la dimensión intrapersonal se refiere a las habilidades sociales y las relaciones interpersonales. La dimensión carrera se centra en la alineación con metas profesionales y una actitud de crecimiento continuo. La dimensión estudio implica la integración en el ámbito laboral futuro y la responsabilidad académica. Por otro lado, la dimensión institucional evalúa la calidad de la formación proporcionada, los recursos disponibles y las estrategias implementadas para cultivar el compromiso estudiantil y el sentido de pertenencia a la institución.

#### 2.2.2.1.3. El proceso de adaptación de los estudiantes a la Educación Superior.

Tenorio (2021) destaca que la adaptabilidad del estudiante universitario en relación con la universidad está influenciada por una interacción entre factores contextuales y patrones de desarrollo personal, los cuales varían en cada individuo. Estos factores contextuales pueden incluir el entorno socioeconómico, cultural y académico en el que se encuentra el estudiante. A su vez, los patrones de desarrollo personal abarcan aspectos como la madurez emocional, las habilidades de autorregulación, la capacidad de establecer metas y la resiliencia. La percepción del estudiante sobre su futuro profesional, sus objetivos, intereses y aspiraciones personales también juega un papel crucial en su adaptación al ambiente universitario, que puede ser considerado nuevo y desafiante. Las expectativas y la motivación del estudiante en relación con sus metas académicas y profesionales influyen en su compromiso y participación activa en las actividades universitarias.

Además, la relación con los compañeros de clase es uno de los factores más importantes para una adaptación exitosa e integración en el ambiente universitario durante los primeros meses. Al establecer conexiones sociales con otros estudiantes, el estudiante recién ingresado puede desarrollar su identidad de manera más sólida y utilizar a sus compañeros como modelos de referencia. El grupo de compañeros influye directamente en el desarrollo de las opiniones del estudiante sobre diversos temas, la forma en que aborda y resuelve problemas, sus preferencias y hasta en la toma de decisiones relacionadas con su futuro profesional. Es fundamental que la universidad proporcione una acogida adecuada a los estudiantes recién ingresados, ya que son ellos quienes enfrentan mayores dificultades para adaptarse al ambiente y a las actividades ya establecidas. Estos estudiantes pueden experimentar sentimientos de aislamiento y de no encajar, por lo que es necesario brindarles un mayor apoyo y orientación para superar de manera adecuada este proceso de adaptación. La universidad puede implementar programas de orientación, actividades de integración,

tutorías y servicios de apoyo para asegurar que los estudiantes se sientan bienvenidos, acompañados y respaldados durante su transición a la vida universitaria (Tenorio, 2021).

Según Soares et al. (2019), las instituciones educativas deben abordar una serie de aspectos para facilitar la adaptación adecuada de los estudiantes al entorno universitario y promover su éxito académico y personal. Estos aspectos incluyen la implementación de patrones de acogida y apoyo para los nuevos estudiantes, lo cual implica contar con programas y actividades diseñados específicamente para recibir y orientar a los recién llegados. Estas iniciativas tienen como objetivo proporcionar información sobre los servicios disponibles, el campus universitario, las instalaciones y los recursos, además de crear espacios de encuentro y networking entre los estudiantes. Además, se destaca la importancia del seguimiento educativo y la orientación vocacional, donde las instituciones deben ofrecer asesoramiento continuo a los estudiantes en su trayectoria académica y en la definición de sus metas profesionales. Esto implica brindar orientación vocacional, asistencia en la elección de asignaturas y planes de estudio, y apoyo en la toma de decisiones académicas.

La enseñanza de métodos de aprendizaje universitario resulta esencial, ya que muchos estudiantes carecen de habilidades efectivas de estudio al ingresar a la universidad. Por ende, las instituciones deben proporcionar herramientas para adquirir autonomía en el estudio, gestión del tiempo, toma de apuntes y preparación para exámenes. La exposición de logros académicos motiva a los estudiantes, compartiendo historias de éxito a través de charlas con profesionales y exalumnos destacados, así como programas de reconocimiento. Es vital que las instituciones comuniquen de manera clara su sistema de calificación y formación, para que los estudiantes comprendan cómo se evalúa su rendimiento académico y los criterios empleados en la institución. Además, es necesario informarles sobre las oportunidades de formación complementaria, como cursos, talleres y actividades extracurriculares, que pueden enriquecer su experiencia universitaria. Al implementar estas estrategias, las instituciones pueden contribuir a que los estudiantes se sientan respaldados, motivados y preparados para enfrentar los desafíos que les presenta la vida universitaria de manera exitosa (Soares et al, 2019).

La adaptabilidad del estudiante universitario depende de factores contextuales y patrones de desarrollo personal, como el entorno socioeconómico y la madurez emocional. Las conexiones con compañeros influyen en la identidad y decisiones del estudiante. Las instituciones deben brindar acogida y orientación a los nuevos alumnos para superar la

sensación de aislamiento. Se sugiere implementar programas de apoyo, orientación vocacional y enseñar métodos de estudio. La exposición a logros académicos motiva a los estudiantes y las instituciones deben comunicar claramente su sistema de calificación y formación. Informar sobre oportunidades de formación complementaria enriquece la experiencia universitaria, apoyando la adaptación exitosa de los estudiantes.

#### 2.2.2.1.4. Modelo de ajuste universitario

Tenorio (2021) propone un modelo de ajuste universitario que examina la transición de la educación escolar a la educación superior. Según este modelo, los estudiantes experimentan procesos adaptativos que pueden tener efectos positivos o negativos en su vida, los cuales varían según su nivel de desarrollo y habilidades de adaptación. Lograr una adaptación exitosa a la educación superior no solo se traduce en un mejor rendimiento académico, sino también en mayores oportunidades profesionales, laborales y en otros ámbitos de la vida. Este enfoque destaca la importancia de brindar el apoyo adecuado a los estudiantes durante esta etapa crítica, para que puedan maximizar su potencial y alcanzar el éxito en múltiples áreas de desarrollo. Para el desarrollo de estas proposiciones, el autor toma como base los siguientes elementos dados por Baker y Siryk (1984):

El elemento académico: La transición de la escuela a la universidad implica un cambio en la exigencia académica, requiriendo adaptación a nuevas formas de enseñanza, tareas desafiantes y hábitos de estudio. La autonomía, investigación y análisis crítico son esenciales en este entorno. Adquirir habilidades y recibir apoyo institucional y recursos son clave para enfrentar con éxito los desafíos académicos en la educación superior (Tenorio, 2021).

El elemento social: Hace referencia a la importancia de considerar las experiencias del estudiante en la universidad, que pueden influir en su adaptación y percepción de la institución. Experiencias positivas, como apoyo de compañeros y reconocimiento docente, favorecen el desarrollo; experiencias negativas, como acoso o falta de apoyo, pueden obstaculizarla. Es vital comprender estas vivencias para evaluar la adaptación y tomar medidas para un entorno universitario saludable. Se deben fomentar la inclusión, el respeto y la equidad, brindando recursos de apoyo para que los estudiantes afronten los desafíos y aprovechen su experiencia (Soares et al, 2019).

El elemento interpersonal: Los miembros de la familia, los compañeros y las autoridades académicas tienen una función crucial en el logro del éxito académico. La

colaboración y el apoyo por parte de la familia y los compañeros pueden motivar a los estudiantes a lograr sus objetivos académicos. Por otro lado, las autoridades académicas tienen la responsabilidad de brindar un ambiente educativo adecuado y apoyar a los estudiantes en su crecimiento y desarrollo académico. Además, las autoridades académicas pueden proporcionar recursos y herramientas para mejorar la experiencia educativa de los estudiantes y ayudarlos a alcanzar sus metas académicas con éxito (Cuadros, 2021).

Este modelo aborda la transición de la educación escolar a la superior, considerando procesos adaptativos con efectos positivos o negativos en la vida de los estudiantes. Este enfoque destaca la importancia del apoyo para maximizar el potencial y alcanzar el éxito en diversos ámbitos de desarrollo. En lo académico, que exige adaptación a nuevas formas de estudio y apoyo institucional; en lo social, donde las experiencias influyen en la percepción de la institución; y en lo interpersonal, que resalta la función de familia, compañeros y autoridades académicas en el éxito estudiantil. Comprender estas dinámicas es crucial para fomentar un entorno universitario saludable y promover el bienestar y éxito estudiantil.

**Elemento Personal:** Se enfoca principalmente en las características individuales de los estudiantes universitarios, abarcando temas como la identidad personal, la valoración de sí mismos y de su institución educativa, así como la inteligencia emocional y otros aspectos relevantes. La influencia de los miembros de la familia, los compañeros y las autoridades académicas desempeña un papel fundamental en el logro del éxito académico de los estudiantes, siendo de esta una forma de motivar a los estudiantes para que alcancen sus metas académicas. El respaldo emocional, la orientación y el estímulo brindados por estos grupos pueden ser vitales para mantener la motivación y superar los desafíos que surgen durante el proceso educativo (Tenorio, 2021).

Por otro lado, las autoridades académicas tienen la responsabilidad de crear un entorno educativo propicio para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes. Esto implica establecer políticas y prácticas que promuevan la calidad de la enseñanza, así como el bienestar general de los estudiantes. Las autoridades académicas también tienen la capacidad de proporcionar recursos y herramientas educativas que faciliten el aprendizaje y mejoren la experiencia académica de los estudiantes. Su papel es clave para asegurar que los estudiantes reciban el apoyo necesario y cuenten con las oportunidades adecuadas para alcanzar sus metas académicas con éxito (Soares et al, 2019).

Estos elementos en la adaptación universitaria consideran características individuales como identidad y valoración institucional, así como influencia de familia, compañeros y autoridades en el éxito académico. Estos grupos brindan apoyo emocional, orientación y motivación para superar desafíos educativos. Las autoridades académicas deben crear un entorno propicio, estableciendo políticas para calidad de enseñanza y bienestar estudiantil. También proporcionan recursos y herramientas educativas, asegurando el apoyo necesario para alcanzar metas académicas.

El elemento vocacional: El nivel de interés y compromiso que muestra un estudiante hacia su carrera profesional es un aspecto de suma importancia en el proceso de ajuste universitario. Se analizan factores como el asertividad, la capacidad de tomar decisiones y el compromiso académico que el estudiante demuestra, e interés y la dedicación plena a la carrera elegida son determinantes en el éxito y desarrollo profesional posterior. Es crucial que los estudiantes se involucren activamente en su formación y se comprometan a aprender y desarrollar habilidades relevantes para su carrera. Este compromiso implica una actitud proactiva, una disposición para adquirir conocimientos y una mentalidad de crecimiento. Al participar activamente en su formación, los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y adquirir experiencia práctica, lo que les permitirá estar mejor preparados para enfrentar los desafíos y exigencias del mundo laboral (Cuadros, 2021).

Además, la capacidad de tomar decisiones asertivas es esencial para el desarrollo personal y profesional. Los estudiantes deben aprender a evaluar las opciones disponibles, considerar las consecuencias y tomar decisiones informadas y responsables. Esta habilidad les será invaluable a lo largo de su trayectoria profesional, ya que les permitirá enfrentar situaciones complejas y tomar el rumbo más adecuado para alcanzar sus metas.

Este elemento se enfoca en el interés y compromiso que los estudiantes demuestran hacia su carrera. Factores como el asertividad, la toma de decisiones y el compromiso académico son cruciales. El compromiso activo en la formación, la adquisición de habilidades relevantes y una mentalidad de crecimiento son esenciales. Al participar en su formación, los estudiantes obtienen experiencia práctica y se preparan mejor para el mundo laboral. La capacidad de tomar decisiones informadas y asertivas es vital para el desarrollo personal y profesional. Evaluar opciones y considerar consecuencias les permite enfrentar desafíos y tomar decisiones acertadas en su trayectoria.

#### 2.2.2.1.5. Factores asociados a la adaptación a la vida universitaria.

Nakamura (2022) sostiene que existen varios factores que pueden obstaculizar el proceso de adaptación universitaria, entre los que se pueden mencionar los siguientes:

##### Dinámicas de estudio y preocupación por la carga académica

Durante los primeros semestres de estudios, es común que los estudiantes se enfrenten a desafíos relacionados con las dinámicas de estudio y la carga académica. A pesar de su esfuerzo, pueden experimentar dificultades en su desempeño académico, como obtener calificaciones deficientes o incluso reprobado asignaturas. Estas situaciones pueden generar frustración y la sensación de que el nivel de exigencia académica es alto e inalterable, sin embargo, es importante que los estudiantes superen estas dificultades comprendiendo que forman parte de un proceso de aprendizaje. Es fundamental que adopten una mentalidad de crecimiento, entendiendo que los errores y las caídas son oportunidades para aprender y mejorar. En lugar de desanimarse, es necesario que se enfoquen en desarrollar estrategias para enfrentar los obstáculos y mejorar su rendimiento académico (Nakamura, 2022).

Es recomendable que los estudiantes busquen apoyo y orientación de profesores, tutores o servicios de asesoría académica disponibles en la institución. Estas instancias pueden brindarles herramientas y técnicas de estudio efectivas, así como estrategias para gestionar la carga académica de manera más eficiente. Además, es importante que los estudiantes se involucren activamente en su propio proceso de aprendizaje, estableciendo metas claras, organizando su tiempo y practicando hábitos de estudio saludables (Cuadros, 2022).

Superar estas dificultades académicas y desarrollar habilidades de afrontamiento fortalecerá la resiliencia y la capacidad de adaptación del estudiante. Aprender a gestionar la carga académica y a enfrentar los retos de manera constructiva les permitirá a los estudiantes alcanzar un mayor éxito académico y desarrollar una base sólida para su futuro profesional.

##### Deserción de la universidad, cambios de carrera y escasa vocación

El abandono de los estudios universitarios en los primeros semestres puede ser atribuido a diversas razones, como la falta de preparación académica, dificultades para encontrar una vocación adecuada y problemas económicos. Estas circunstancias pueden generar desmotivación y frustración en los estudiantes, llevándolos a considerar abandonar



sus carreras. Para superar estos obstáculos, es importante que los estudiantes busquen apoyo en su entorno. La familia, los amigos y los servicios que ofrece la institución educativa pueden desempeñar un papel fundamental en este proceso. La familia y los amigos pueden brindar apoyo emocional, alentar al estudiante a persistir en sus metas y proporcionar un espacio de reflexión para explorar sus intereses y vocaciones (Tenorio, 2022).

Además, las instituciones educativas suelen ofrecer servicios de asesoramiento vocacional que pueden ayudar a los estudiantes a identificar sus fortalezas, intereses y metas profesionales. Este apoyo puede ser especialmente valioso para aquellos que aún no han encontrado su verdadera vocación y necesitan orientación en la elección de una carrera adecuada. Asimismo, las instituciones educativas pueden ofrecer asistencia económica para aquellos estudiantes que enfrentan dificultades financieras. Estos programas pueden incluir becas, préstamos estudiantiles y oportunidades de trabajo a tiempo parcial que les permitan cubrir los gastos relacionados con su educación. Es importante destacar que las instituciones educativas suelen contar con servicios de apoyo académico, como tutorías y programas de refuerzo, que pueden ayudar a los estudiantes a superar las dificultades académicas y fortalecer sus habilidades de estudio (Soares et al, 2019).

Es por eso que, para superar la falta de vocación, problemas económicos y otros desafíos que puedan llevar al abandono de los estudios universitarios, es fundamental que los estudiantes busquen apoyo y aprovechen los recursos disponibles en su entorno. La combinación de apoyo emocional, asesoramiento vocacional, asistencia económica y apoyo académico puede marcar la diferencia y ayudar a los estudiantes a encontrar el camino hacia el éxito en su trayectoria universitaria.

#### Dificultades a la hora de participar en clases o eventos académicos

Durante la adaptación universitaria, algunos estudiantes enfrentan molestias físicas y psicológicas, desde estrés hasta problemas de salud. Buscar apoyo en servicios de salud de la institución, como clínicas y asesoramiento psicológico, es esencial para abordar estas dificultades. La intervención profesional proporcionará enfoques especializados. Reconocer que la adaptación es compleja y llevará tiempo, así como enfrentar desafíos y situaciones nuevas, es parte del proceso. Reflexionar sobre estas dificultades y encontrar estrategias ayudará en el éxito académico y el bienestar a largo plazo (Nakamura, 2022).

La transición de estudiante de secundaria a estudiante universitario implica un cambio significativo en la rutina, las responsabilidades y las expectativas. Asumir este proceso de adaptación con una actitud abierta, buscar apoyo y recursos disponibles, y cultivar habilidades de afrontamiento adecuadas ayudará a los estudiantes a asimilar de manera más efectiva los desafíos y las demandas de la vida universitaria. Es esencial que los estudiantes universitarios busquen atención en las áreas de salud que ofrece la institución educativa para abordar cualquier molestia física o psicológica que puedan experimentar durante su adaptación. (Cuadros, 2021).

Aceptar que este proceso es complejo y requerirá tiempo y esfuerzo, y tomar medidas para sobrellevar las dificultades, contribuirá a una transición más exitosa hacia la vida universitaria.

En su investigación, Ynquillay (2019) explora la adaptación a la vida universitaria y sus implicaciones en el abandono y el estrés académico. Se destaca que la transición de la escuela a la universidad puede generar dificultades en la elección de carrera, así como problemas económicos y falta de adaptación, lo que lleva a un alto índice de abandono.

Para este autor, la vida universitaria es un período de importante transición para los estudiantes, donde se busca la culminación de los estudios y la adquisición de habilidades y competencias necesarias para su futura inserción laboral. Destacando que muchos estudiantes quedan rezagados en este proceso, a pesar del incremento de oportunidades educativas en universidades estatales y privadas (Ynquillay, 2019).

El bienestar emocional y académico de los estudiantes es fundamental para su éxito en la educación superior, y entender las dinámicas de adaptación y estrés puede contribuir a mejorar los enfoques de apoyo y orientación dentro de las instituciones educativas (Soares et al, 2019).

En el contexto peruano, el abandono universitario es una preocupación significativa, con una proporción considerable de estudiantes que abandonan sus estudios. Los motivos de este abandono están vinculados a factores personales, económicos y académicos, como bajo rendimiento y falta de orientación en la elección de carrera. La adaptación a la vida universitaria se vuelve crucial en este escenario, ya que puede influir en la persistencia de los estudiantes en sus estudios. En este sentido, comprender cómo los estudiantes enfrentan

y superan los desafíos de adaptación es esencial para mejorar la retención y el éxito estudiantil en la educación superior (Tenorio, 2021).

Desde una perspectiva objetiva, se destaca la importancia de abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes durante su transición a la vida universitaria. Las dificultades en dinámicas académicas, elecciones profesionales y participación en eventos académicos pueden influir en su adaptación y éxito. Es esencial promover una mentalidad de crecimiento, buscar apoyo en redes sociales y aprovechar los recursos institucionales disponibles para superar estos obstáculos. Comprender y abordar estas cuestiones contribuye a una experiencia universitaria más positiva y a un mayor bienestar estudiantil.

#### 2.2.2.2. Acerca de estrés académico

##### 2.2.2.2.1. Definición de Estrés Académico.

Según Ynquillay (2019) El término "estrés" puede tener diferentes definiciones según el enfoque utilizado. En general, el estrés se refiere a la respuesta psicológica o fisiológica del organismo ante situaciones que se perciben como estresantes. La valoración que se realice de determinados acontecimientos o estímulos determinará si se consideran estresantes o no. Este puede estar relacionado con una amplia variedad de situaciones, como desastres naturales, enfermedades, despidos laborales, exigencias académicas, entre otros. Cada individuo puede enfrentar el estrés de manera diferente, y la forma en que se afronte dependerá de las herramientas y habilidades que cada persona tenga para hacerle frente.

Es importante destacar que el estrés puede tener efectos tanto positivos como negativos en la vida de una persona. En niveles moderados, puede proporcionar energía y motivación para afrontar desafíos y rendir mejor. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico o excesivo, puede afectar negativamente la salud física, emocional y mental. Para contrarrestar el estrés, es fundamental que cada individuo desarrolle estrategias de afrontamiento adecuadas. Estas estrategias pueden incluir la práctica regular de técnicas de relajación, la búsqueda de apoyo social, la adopción de un estilo de vida saludable, la gestión eficaz del tiempo y el establecimiento de límites y prioridades. Además, es importante fomentar el autocuidado y la búsqueda de equilibrio en la vida diaria. (Cuadros, 2021).

Según Chucas (2019), mencionan que el estrés se caracteriza como una respuesta tanto psicológica como fisiológica del organismo frente a situaciones estresantes. Esta respuesta está influenciada por la interacción del individuo con su entorno, donde cualquier evento o estímulo que sea valorado como estresante puede desencadenar esta reacción. En

términos generales, el estrés se refiere a las respuestas funcionales o psicológicas que experimenta el cuerpo cuando se enfrenta a eventos internos o externos que alteran su estado de equilibrio o homeostasis. Estas respuestas pueden manifestarse de diversas maneras, como cambios en los niveles de hormonas, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, problemas de sueño, entre otros.

Es importante tener en cuenta que el estrés puede tener un impacto negativo en la salud tanto mental como física de una persona. Si no se gestiona adecuadamente, puede conducir a problemas como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos relacionados con el estrés. Cada individuo puede experimentar y percibir el estrés de manera diferente, y la forma en que se afronta dependerá de diversos factores, como las habilidades de afrontamiento, los recursos disponibles y la resiliencia personal. Algunas estrategias para manejar el estrés incluyen el establecimiento de límites, la práctica de técnicas de relajación, el ejercicio regular, el cuidado de la salud mental y la búsqueda de apoyo social, reconociendo y gestionar adecuadamente el estrés es fundamental para mantener un equilibrio saludable en la vida cotidiana. (Chucas, 2019).

William (2021), menciona que el estrés es un término que indica a una respuesta clínica y biológica del organismo frente a situaciones que pueden causar tensión física o mental. Esta respuesta puede ser causada por factores internos, como una enfermedad física o inestabilidad emocional, o por factores externos, como problemas sociales o interpersonales. Además, el estrés es una reacción compleja que involucra a los sistemas neurológico y endocrinológico del cuerpo.

Es importante destacar que el estrés académico ha sido objeto de estudio y teorización desde los años 90, aunque son pocos los autores que lo han abordado hay diversos estudios sobre el tema, aunque aún no ha sido incluido en las clasificaciones del DSM como tal. Sin embargo, cabe mencionar que no hay mucha información sobre esta variable, y los que se han llevado a cabo se han centrado en estudiantes de ciencias de la salud, especialmente en estudiantes de medicina y enfermería. En estos estudios se han encontrado índices moderados de estrés en los primeros años y momentos previos a los exámenes (William, 2021).

Los estudios realizados en estudiantes de ciencias de la salud han encontrado que existe un nivel moderado de estrés, especialmente durante los primeros años y momentos previos a los exámenes. Estas situaciones académicas pueden generar presión y ansiedad en los

estudiantes, ya que se enfrentan a un alto nivel de exigencia y a la necesidad de obtener buenos resultados, es importante reconocer que el estrés académico puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes. Puede afectar su rendimiento académico, su estado emocional y su calidad de vida en general. Por lo tanto, es fundamental desarrollar estrategias de manejo del estrés y promover entornos educativos que fomenten el apoyo y el bienestar de los estudiantes (Tenorio, 2021).

Lo anterior mencionado explora la naturaleza del estrés como un actor versátil en la vida cotidiana, se hace énfasis en cómo la percepción de eventos y estímulos determina su actuación, ya sea como motivador o como fuente de problemas. Además, se destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social para gestionar el estrés de manera efectiva, siendo el estrés en el entorno educativo una trama secundaria que puede afectar la salud de los estudiantes y la necesidad de abordarlo con apoyo y estrategias adecuadas. Por ello, es como una parte intrínseca de la vida, donde cada individuo desempeña un papel en su propia historia.

#### 2.2.2.2.2. Dimensiones de Estrés Académico.

Tenorio (2021) propuso un modelo sistémico-cognitividad del estrés basado en los principios del modelado sistémico de Colle (2002), que incluye dos suposiciones:

##### El Supuesto sistémico

Según Morales (2021), la Teoría General de Sistemas se centra en analizar un objeto como un todo, prestando atención tanto a sus partes individuales como a las conexiones que existen entre ellas. Esta perspectiva reconoce la importancia de comprender la totalidad del sistema, en lugar de solo examinar sus componentes de forma aislada. La teoría se basa en dos proposiciones fundamentales.

La primera sostiene que el producto total de un sistema es más que la simple suma de sus partes individuales. Esto significa que las interacciones y relaciones entre las partes generan propiedades emergentes y un comportamiento global que no se puede entender simplemente al observar cada parte por separado (Morales, 2021).

La segunda proposición de la teoría establece que los seres humanos son sistemas abiertos, lo que implica que dependen del intercambio de materia y energía con su entorno. Para que haya una armonía sistémica, es necesario que existan constantes episodios de ingreso y egreso de información, recursos y energía entre el sistema y su entorno. Esto resalta

la importancia de la interacción y la retroalimentación entre el sistema y su ambiente para su funcionamiento adecuado. Barraza (2018), por su parte, desglosa este enfoque sistémico en tres puntos que explican su importancia y alcance:

El individuo denominado como un sistema abierto: Cuando se habla de sistemas abiertos, las personas se destacan como un ejemplo claro de esta noción, ya que funcionan como componentes interactivos dentro de un conjunto más amplio. A medida que las personas establecen metas individuales y se integran tanto con otros individuos como con su entorno, contribuyen, de forma consciente o inconsciente, a la creación de un sistema global más cohesionado. Esta interacción entre las personas y su entorno es crucial para el funcionamiento armonioso del sistema en su conjunto. Cuando las personas se comprometen con objetivos comunes y colaboran entre sí, se fomenta la sinergia y se fortalecen los lazos dentro del sistema. Al integrarse con el entorno, las personas también se benefician de la retroalimentación y la influencia del ambiente, lo que contribuye a su propio crecimiento y desarrollo. Es importante señalar que los sistemas abiertos formados por personas pueden ser altamente dinámicos y adaptables. A medida que las metas y circunstancias cambian, las personas tienen la capacidad de ajustar sus acciones y decisiones para mantener la cohesión y el equilibrio del sistema. Este proceso puede implicar la negociación, la cooperación y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas (Barraza, 2018).

Además, la diversidad de perspectivas y habilidades entre las personas en un sistema abierto puede enriquecer la dinámica del conjunto. La colaboración entre individuos con diferentes experiencias y conocimientos puede dar lugar a soluciones innovadoras y creativas, y promover un mayor nivel de armonía y coherencia en el sistema global. La adaptabilidad, la retroalimentación del entorno y la diversidad de perspectivas también desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento y la evolución continua del sistema.

El individuo denominado como sistema abierto interactúa constantemente con su ambiente mediante la acción de input (entrada) y output (salida): La compleja estructura de entrada (input) y salida (output) genera una extensa red de interacciones entre el sistema y su entorno circundante. La etapa de entrada se refiere a la adquisición de diversos recursos y medios necesarios para llevar a cabo una actividad o crear productos más sofisticados. Estos recursos pueden incluir datos que proporcionen información relevante, así como energía y materiales indispensables. Por otro lado, la etapa de salida se refiere al resultado final o al estado en que culmina dicho proceso, y su valor se evalúa según su utilidad. Es

importante destacar que el resultado de este proceso puede variar significativamente, teniendo un impacto tanto favorable como desfavorable en la comunidad. Este impacto está determinado por las decisiones y acciones que se han tomado durante el desarrollo del proceso. En un extremo, el resultado puede ser altamente beneficioso para la comunidad, generando un impacto positivo en su conjunto. Sin embargo, en el otro extremo, el resultado puede ser perjudicial, afectando negativamente a la comunidad en cuestión (William, 2021).

La evaluación de la utilidad del resultado final está directamente relacionada con el impacto en la comunidad. Esto subraya la importancia de tomar decisiones y acciones cuidadosas y consideradas, con el objetivo de maximizar los beneficios y minimizar los efectos negativos en la comunidad y su entorno. La responsabilidad de las personas y su conciencia de las repercusiones de sus acciones son fundamentales para garantizar que el sistema opere en armonía con su entorno y promueva el bienestar general. Por lo tanto, es esencial considerar cuidadosamente las consecuencias de nuestras decisiones y actos, a fin de promover el desarrollo de resultados beneficiosos para la comunidad y su entorno (Chucas, 2019).

El individuo denominado como sistema abierto interactúa constantemente con su ambiente mediante la acción de input (entrada) y output (salida) para lograr un contrapeso sistémico: El individuo, debido a su capacidad de adaptación, tiene la habilidad de responder de manera diversa ante los diferentes cambios que se presenten en su entorno. Esta capacidad de compensación le permite actuar de distintas formas, ya sea obstaculizando, transformando o complementando dichos cambios, con el objetivo de mantener un equilibrio en el sistema. Cuando se enfrenta a obstáculos o desafíos, el individuo puede adoptar estrategias para superarlos o minimizar su impacto negativo. Al transformar los cambios, el individuo busca aprovechar las oportunidades que surgen y ajustar su comportamiento o acciones para adaptarse de manera más efectiva al nuevo contexto. Además, el individuo puede complementar los cambios al buscar sinergias y colaboraciones con otros actores del sistema, aprovechando las fortalezas y recursos disponibles para lograr un equilibrio dinámico (Barraza, 2018).

Es importante destacar que la capacidad de compensación y respuesta del individuo no solo contribuye al equilibrio interno del sistema, sino que también influye en la adaptabilidad del sistema al entorno cambiante. La capacidad de ajustarse y encontrar soluciones efectivas para mantener la estabilidad y el funcionamiento armónico del sistema

es esencial para asegurar la continuidad y la supervivencia tanto del individuo como del sistema en su conjunto. Esta capacidad de adaptación es fundamental para la supervivencia y la capacidad de ajuste del individuo y del sistema en su entorno cambiante (William, 2021).

Además, Barraza (2018), indica que el logro de equilibrio en los sistemas abiertos puede ser alcanzado a través de dos conceptos clave: equifinalidad y multifinalidad. La equifinalidad se refiere a la capacidad de un sistema para llegar a un mismo resultado o estado de equilibrio, partiendo de diferentes condiciones iniciales y siguiendo diferentes caminos o procesos. En otras palabras, a pesar de las variaciones en las circunstancias de partida y en las formas en que se desarrollan los procesos, el sistema logra mantener una situación de equilibrio constante como resultado. Por otro lado, la multifinalidad representa la idea opuesta, donde diferentes condiciones iniciales conducen a resultados finales diversos. Es decir, a pesar de partir de estados iniciales similares, los sistemas abiertos pueden evolucionar y dar lugar a una variedad de resultados finales. Esto refleja la capacidad de adaptación y la flexibilidad inherente a los sistemas abiertos, permitiendo respuestas distintas y diversas en función de las circunstancias y los procesos específicos.

Ambos conceptos, equifinalidad y multifinalidad, resaltan la naturaleza dinámica y flexible de los sistemas abiertos. Estos sistemas son capaces de responder y adaptarse a diferentes condiciones y desafíos, buscando alcanzar un equilibrio constante o permitiendo la emergencia de múltiples resultados, según sea necesario. Esta capacidad de diversidad y adaptación contribuye a la resiliencia y al mantenimiento del funcionamiento armónico de los sistemas abiertos a lo largo del tiempo. Ya sea manteniendo un equilibrio constante o permitiendo la emergencia de diversas situaciones, estos sistemas demuestran su adaptabilidad y flexibilidad para responder a los cambios y desafíos en su entorno (Cucas. 2019).

Este enfoque considera al individuo como un sistema abierto en constante interacción con su entorno, a través de entradas y salidas, con el fin de lograr y mantener un equilibrio dinámico. La adaptación emerge como un elemento clave en este contexto, permitiendo al individuo responder de manera eficaz a los cambios y desafíos, ya sea superando obstáculos, transformando situaciones o colaborando con otros elementos del sistema. Esta capacidad de adaptación no solo contribuye al funcionamiento interno armonioso del individuo, sino que también facilita la ajustada relación del sistema con su entorno cambiante, destacando



la importancia de la interacción constante y la diversidad de perspectivas para fomentar la resiliencia y la adaptabilidad del sistema.

### El Supuesto Cognoscitivista

Barraza (2018) señala que es necesario ir más allá del enfoque sistémico tradicional y adoptar una perspectiva más detallada que explore los procesos internos involucrados en el equilibrio del sistema. En este sentido, destaca la relevancia del enfoque cognitivista, el cual se centra en los procesos psicológicos utilizados por las personas para recopilar información (entrada) y tomar decisiones (salida) en su interacción con el entorno. El enfoque cognitivista pone énfasis en las capacidades cognitivas y las estrategias internas que las personas emplean para hacer frente a las presiones ambientales. Reconoce que la interacción individuo-entorno está influenciada por estos elementos, los cuales son fundamentales para manejar con éxito las demandas y presiones que surgen en el sistema.

En el enfoque cognitivista se destacan tres aspectos clave en los procesos internos: percepción y recopilación de información, toma de decisiones y implementación de decisiones tomadas. El individuo procesa datos del entorno, toma decisiones basadas en sus metas y circunstancias, y ejecuta acciones para lograr resultados deseados. La interacción con el entorno se centra en el estrés, donde el estresor varía en intensidad, la interpretación subjetiva influye en el nivel de estrés y la respuesta corporal se manifiesta física, psicológica y socialmente. Este enfoque ofrece una visión más detallada de los procesos internos implicados en la interacción individuo-entorno y complementa el enfoque sistémico tradicional el cual se puede explicar en 3 puntos mencionados por (William, 2021):

La interacción humano-contexto se basa en tres elementos clave: situación estresante como entrada, interpretación subjetiva y reacción del individuo como salida. La situación estresante, primer elemento, puede variar y afectar de manera diferente a cada persona. La interpretación personal de la situación, segundo elemento, desempeña un papel crucial, a menudo llevando a verla como amenazante. Esta interpretación subjetiva puede intensificar la respuesta al estrés. La tercera fase implica la reacción del individuo: respuestas físicas, psicológicas y sociales. Fisiológicamente, el estrés provoca cambios como aumento del ritmo cardíaco y liberación de hormonas. A nivel psicológico, se experimentan emociones negativas y dificultades cognitivas. Socialmente, el estrés influye en relaciones, rendimiento y participación en actividades (Tenorio, 2021).

El individuo analiza cognitivamente el hecho estresante y las estrategias internas que posee para confrontarlo: Esto abre la puerta a tres distintas formas de interpretar un hecho estresante: la primera es una perspectiva neutral, donde los sucesos no involucran directamente a la persona y, por lo tanto, no siente la necesidad de tomar ninguna acción; la segunda es una visión positiva, donde los hechos se ven como algo beneficioso y enriquecedor, y se percibe tener los recursos necesarios para afrontarlos; y la tercera es una perspectiva negativa, en la cual los hechos se consideran un desafío peligroso y amenazante que resultará en múltiples derrotas y estados psicológicos críticos como ansiedad, hostilidad, furia o tristeza, entre otros. En esta situación, la persona no cuenta con los recursos suficientes para enfrentar adecuadamente el hecho; de manera similar, en las dos últimas formas, la persona siente la obligación de tomar medidas al respecto (Barraza, 2018).

Cuando existe una discrepancia entre los eventos estresantes y los recursos disponibles para enfrentarlos, el estrés puede llevar a que las personas utilicen diversos métodos de afrontamiento. Estos métodos están destinados a reducir las características del evento que están generando aversión: El término "afrontamiento" se refiere a un conjunto de actividades que realizan las personas para hacer frente al estrés. Estas actividades son de naturaleza cognitiva y conductual, y tienen como objetivo gestionar el estrés de manera adecuada o reducir las molestias que este produce. En cuanto a estas actividades, se pueden clasificar en dos categorías principales: aquellas que se centran en el conflicto, es decir, intentar manejar adecuadamente el evento estresante en sí mismo; y aquellas que se centran en los sentimientos, es decir, intentar ajustar la reacción emocional que se produce como resultado de los factores estresantes Nakamura (2022).

Esta perspectiva considera al individuo como un sistema abierto en constante interacción con su entorno, a través de entradas y salidas, con el fin de lograr y mantener un equilibrio dinámico. La adaptación emerge como un elemento clave en este contexto, permitiendo al individuo responder de manera eficaz a los cambios y desafíos, ya sea superando obstáculos, transformando situaciones o colaborando con otros elementos del sistema. Esta capacidad de adaptación no solo contribuye al funcionamiento interno armonioso del individuo, sino que también facilita la ajustada relación del sistema con su entorno cambiante, destacando la importancia de la interacción constante y la diversidad de perspectivas para fomentar la resiliencia y la adaptabilidad del sistema.

#### 2.2.2.2.3. Factores de Estrés Académico.

Nakamura (2022) menciona que son distintos elementos que dificultan la transición hacia la vida universitaria, estos elementos son los siguientes:

##### Dinámicas de estudio y preocupación por la carga académica

Los primeros semestres universitarios son un desafío para muchos estudiantes, con dificultades que afectan su rendimiento académico. Obtener notas bajas o reprobado asignaturas genera frustración e inseguridad, pero es importante comprender que la exigencia varía según la asignatura y la universidad. Estas dificultades son normales y no indican un fracaso académico. Es crucial aprender a manejarlas, desarrollando estrategias como buscar apoyo, establecer metas realistas, crear un plan de estudio personalizado y mantener una actitud positiva ante los desafíos. El éxito académico no solo se basa en las notas, sino en habilidades como resolución de problemas, toma de decisiones y trabajo en equipo, que se desarrollan a través de actividades extracurriculares, voluntariado y la interacción con otros estudiantes y profesores (Nakamura, 2022).

En los primeros semestres universitarios, muchos estudiantes enfrentan desafíos que afectan su rendimiento académico, con calificaciones bajas o asignaturas no aprobadas que generan frustración. Es esencial reconocer que la exigencia varía según la asignatura y la institución, y estas dificultades no deben interpretarse como fracaso absoluto. Abordar estas adversidades implica buscar apoyo, establecer metas realistas, confeccionar planes de estudio personalizados y mantener una perspectiva positiva ante los retos.

##### Diversión de la universidad, cambios de carrera y escasa vocación.

Es cierto que muchos estudiantes universitarios abandonan sus estudios en los primeros semestres debido a dificultades académicas, falta de orientación vocacional y problemas económicos. Algunos se sienten incapaces de cumplir con las expectativas académicas, mientras que otros eligen carreras inadecuadas. Los costos elevados de matrícula y gastos pueden llevar a buscar financiamiento o trabajar en lugar de estudiar. Es esencial que los estudiantes conozcan los recursos disponibles en la universidad, como programas de orientación, becas y servicios de asesoramiento académico y psicológico, además, deben buscar apoyo en familia, amigos y profesionales cercanos para recibir ayuda emocional y práctica (Tenorio, 2021).

La deserción universitaria puede ser causada por problemas académicos, elecciones de carrera insatisfactorias y limitaciones financieras. Los estudiantes pueden sentir dificultades para cumplir expectativas académicas o elegir campos que no les apasionan. La carga económica a veces los lleva a buscar trabajo en lugar de estudiar. Es vital acceder a recursos como orientación y becas, y recibir apoyo emocional de familiares y amigos para superar estos desafíos.

Dificultades a la hora de participar en clases o eventos académicos.

Durante la adaptación universitaria, los estudiantes pueden enfrentar dificultades académicas y económicas que afectan su salud física y mental. La presión y el estrés pueden perjudicar su rendimiento y bienestar general. Es importante que busquen apoyo en los recursos de salud de la institución y reciban atención especializada. Comprender que la transición a la universidad es un proceso gradual y personal les ayudará a enfrentar los desafíos con calma y determinación. Es fundamental dedicar tiempo a reflexionar sobre las dificultades y encontrar formas efectivas de superarlas. Aceptar los ajustes y cambios necesarios les permitirá afrontar esta etapa de manera más efectiva (Chucas, 2019).

Durante la adaptación a la universidad, los estudiantes pueden enfrentar dificultades en participar en clases o eventos académicos, afectando su salud física y mental. Los desafíos académicos y económicos generan estrés y presión, perjudicando su bienestar y rendimiento. Buscar apoyo en servicios de salud institucionales es esencial, al igual que reconocer la naturaleza gradual de la transición universitaria. Reflexionar sobre obstáculos y desarrollar estrategias ayudará a superar las dificultades.

El estrés académico en la vida universitaria es común debido a las altas expectativas y la carga de trabajo. Puede afectar la salud mental y física de los estudiantes. Para sobrellevarlo, es importante gestionar el tiempo, establecer prioridades y buscar apoyo. Equilibrar el trabajo con el autocuidado es clave para afrontarlo de manera efectiva. (Tenorio, 2021).

El entorno universitario, aunque estimulante, trae desafíos como la independencia repentina y nuevas metodologías de estudio, intensificando el estrés al requerir una gestión eficiente del tiempo y motivación sin la estructura escolar anterior. La presión social y la comparación entre compañeros también contribuyen a este estrés y autoexigencia. (Barraza, 2018).

Para aliviarlo, es esencial priorizar el autocuidado: mantener el sueño adecuado, ejercitarse regularmente y encontrar actividades relajantes. La comunicación con profesores y consejeros brinda apoyo en momentos de dificultad académica, y recordar que los errores son oportunidades de crecimiento puede disminuir la presión. Abordar el estrés académico de manera proactiva no solo permite sobrevivir, sino prosperar en la experiencia universitaria. (Nakamura, 2022).

Nakamura (2022) indica que la adaptación a la vida universitaria conlleva desafíos que a menudo generan estrés académico. Los cambios en la estructura de estudio, la independencia y las altas expectativas pueden ser abrumadores. La presión por un rendimiento constante y la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades pueden afectar la salud mental y emocional de los estudiantes.

Para lidiar con este estrés, es esencial desarrollar habilidades de gestión del tiempo y establecer una rutina equilibrada. La búsqueda de apoyo a través de recursos universitarios, como orientación académica y servicios de salud mental, puede ser fundamental. Además, la promoción del autocuidado a través de la práctica regular de ejercicios, la conexión social y la adopción de técnicas de relajación puede ayudar a aliviar la presión (Tenorio, 2021).

Reconocer que la adaptación es un proceso gradual y que los errores son parte del aprendizaje también puede reducir la autoexigencia. Al abordar el estrés académico de manera proactiva y cultivar hábitos saludables, los estudiantes pueden enfrentar los desafíos universitarios con mayor resiliencia y lograr un equilibrio entre el rendimiento académico y el bienestar personal (Nakamura, 2022).

### 2.2.3. Marco Conceptual

**Adaptación a la vida universitaria:** Es la capacidad de las personas para ajustarse a nuevas situaciones, contextos y cambios culturales, en esta implica aprender y ajustarse para enfrentar eficazmente los desafíos del entorno (Almeida, 1997).

**Estrés Académico:** Es un procedimiento que se presenta a través de estímulos que provocan síntomas en la persona. El individuo debe utilizar estrategias de afrontamiento para restaurar su equilibrio mental inicial. (Barraza, 2007).

## **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 2**

*Análisis correlacional entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|               | Estrés académico | Sig. (p) |
|---------------|------------------|----------|
| Personal      | .298**           | .001     |
| Interpersonal | .123             | .094     |
| Carrera       | .238**           | .001     |
| Estudio       | .152*            | .039     |
| Institución   | .214**           | .003     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 2, se presentó el nivel de relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico, lo que demostró entre sus dimensiones: Con la dimensión personal obtuvo un valor  $\rho = .298^{**}$ , significando que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre la dimensión personal y estrés académico. Además, con un valor  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que adaptación a la vida universitaria influye en la dimensión personal.

Con la dimensión interpersonal obtuvo un valor  $\rho = .123$ , significando que no existe relación, al tener una intensidad muy baja entre la dimensión interpersonal y estrés académico. Además, con un valor  $P = .094 < 0.05$ , lo que confirmaría que adaptación a la vida universitaria no influye en la dimensión interpersonal.

Con la dimensión carrera obtuvo un valor  $\rho = .238^{**}$ , significando que existe relación, al tener una intensidad baja y muy significativa entre la dimensión carrera y estrés académico. Además, con un valor  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que adaptación a la vida universitaria influye en la dimensión carrera.

Con la dimensión estudio obtuvo un valor  $\rho = .152^*$ , significando que existe relación, al tener una intensidad muy baja y significativa entre la dimensión estudio y estrés académico. Además, con un valor  $P = .039 < 0.05$ , lo que confirmaría que adaptación a la vida universitaria influye en la dimensión estudio.

Por último, con la dimensión institución obtuvo un valor  $\rho = .214^{**}$ , significando que existe relación, al tener una intensidad baja y muy significativa entre la dimensión institución y estrés académico. Además, con un valor  $P = .003 < 0.05$ , lo que confirmaría que adaptación a la vida universitaria influye en la dimensión institución.



**Tabla 3**

*Niveles de la variable adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|               |               | N   | %     |
|---------------|---------------|-----|-------|
| Personal      | Alto          | 7   | 3,8%  |
|               | Medio         | 174 | 94,1% |
|               | Bajo          | 4   | 2,2%  |
|               | Desadaptación | 0   | 0,0%  |
| Interpersonal | Alto          | 171 | 92,4% |
|               | Medio         | 14  | 7,6%  |
|               | Bajo          | 0   | 0,0%  |
|               | Desadaptación | 0   | 0,0%  |
| Carrera       | Alto          | 22  | 11,9% |
|               | Medio         | 110 | 59,5% |
|               | Bajo          | 34  | 18,4% |
|               | Desadaptación | 19  | 10,3% |
| Estudio       | Alto          | 171 | 92,4% |
|               | Medio         | 14  | 7,6%  |
|               | Bajo          | 0   | 0,0%  |
|               | Desadaptación | 0   | 0,0%  |
| Institución   | Alto          | 104 | 56,2% |
|               | Medio         | 76  | 41,1% |
|               | Bajo          | 4   | 2,2%  |
|               | Desadaptación | 1   | 0,5%  |
| Total         |               | 185 | 100   |

En la tabla 3, se observa un nivel medio (94,1%) en dimensión personal, un nivel alto en la dimensión interpersonal (92,4%), un nivel medio en la dimensión carrera (59,5%), un nivel alto en la dimensión estudio (92,4%) y un nivel alto (56,2%) y medio (41,1%) en la dimensión institución.

**Tabla 4**

*Niveles de la variable estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              |          | <b>N</b> | <b>%</b> |
|------------------------------|----------|----------|----------|
| Estrés académico             | Severo   | 37       | 20,0%    |
|                              | Moderado | 99       | 53,5%    |
|                              | Leve     | 49       | 26,5%    |
| Estresores                   | Severo   | 37       | 20,0%    |
|                              | Moderado | 99       | 53,5%    |
|                              | Leve     | 49       | 26,5%    |
| Síntomas                     | Severo   | 39       | 21,1%    |
|                              | Moderado | 98       | 53,0%    |
|                              | Leve     | 48       | 25,9%    |
| Estrategias de Afrontamiento | Severo   | 36       | 19,5%    |
|                              | Moderado | 100      | 54,1%    |
|                              | Leve     | 49       | 26,5%    |
| Total                        |          | 185      | 100      |

En la tabla 4, se observa un nivel moderado (53,5%) en la variable estrés académico, siendo a nivel dimensional un nivel moderado: estresores (53,5%), síntomas (53%) y estrategias de afrontamiento (54,1%).

**Tabla 5**

*Análisis correlacional entre la dimensión personal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              | Personal | Sig. (p) |
|------------------------------|----------|----------|
| Estresores                   | .229**   | .002     |
| Síntomas                     | .295**   | .001     |
| Estrategias de Afrontamiento | .136     | .064     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 5, se presentó el nivel de relación entre la dimensión personal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .229^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .002 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión personal influye en la dimensión estresores.

Asimismo, se presentó el nivel de relación entre la dimensión personal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión síntomas de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .295^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión personal influye en la dimensión síntomas

Por último, se presentó el nivel de relación entre la dimensión personal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .136$ . Esto significa que no existe una relación, al tener una intensidad muy baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .064 > 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión personal no influye en la dimensión estrategias de afrontamiento.

**Tabla 6**

*Análisis correlacional entre la dimensión interpersonal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              | Interpersonal | Sig. (p) |
|------------------------------|---------------|----------|
| Estresores                   | .246**        | .001     |
| Síntomas                     | .070          | .347     |
| Estrategias de Afrontamiento | .248**        | .001     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 6, se presentó el nivel de relación entre la dimensión interpersonal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .246^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión interpersonal influye en la dimensión estresores.

Asimismo, se presentó el nivel de relación entre la dimensión interpersonal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión síntomas de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .070$ . Esto significa que no existe una relación, al tener una intensidad nula entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .347 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión interpersonal no influye en la dimensión síntomas

Por último, se presentó el nivel de relación entre la dimensión interpersonal de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .248^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión interpersonal influye en la dimensión estrategias de afrontamiento.

**Tabla 7**

*Análisis correlacional entre la dimensión carrera de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              | Carrera | Sig. (p) |
|------------------------------|---------|----------|
| Estresores                   | .306**  | .001     |
| Síntomas                     | .236**  | .001     |
| Estrategias de Afrontamiento | .412**  | .001     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 7, se presentó el nivel de relación entre la dimensión carrera de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .306^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión carrera influye en la dimensión estresores.

Asimismo, se presentó el nivel de relación entre la dimensión carrera de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión síntomas de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .236^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión carrera influye en la dimensión síntomas

Por último, se presentó el nivel de relación entre la dimensión carrera de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .412^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión carrera influye en la dimensión estrategias de afrontamiento.



**Tabla 8**

*Análisis correlacional entre la dimensión estudio de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              | Estudio | Sig. (p) |
|------------------------------|---------|----------|
| Estresores                   | .215**  | .003     |
| Síntomas                     | .158*   | .032     |
| Estrategias de Afrontamiento | .217**  | .003     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 8, se presentó el nivel de relación entre la dimensión estudio de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .215^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .003 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión estudio influye en la dimensión estresores.

Asimismo, se presentó el nivel de relación entre la dimensión estudio de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión síntomas de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .158^*$ . Esto significa que existe una relación positiva y significativa, con una intensidad muy baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .032 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión estudio influye en la dimensión síntomas

Por último, se presentó el nivel de relación entre la dimensión estudio de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .217^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .003 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión estudio influye en la dimensión estrategias de afrontamiento.

**Tabla 9**

*Análisis correlacional entre la dimensión institución de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023*

|                              | Institución | Sig. (p) |
|------------------------------|-------------|----------|
| Estresores                   | .237**      | .001     |
| Síntomas                     | .177**      | .016     |
| Estrategias de Afrontamiento | .288**      | .001     |

Nota:

r: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

\*\*p<.01: Muy significativa

En la tabla 9, se presentó el nivel de relación entre la dimensión institución de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estresores de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .237^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión institución influye en la dimensión estresores.

Asimismo, se presentó el nivel de relación entre la dimensión institución de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión síntomas de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .177^*$ . Esto significa que existe una relación positiva y significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .016 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión institución influye en la dimensión síntomas

Por último, se presentó el nivel de relación entre la dimensión institución de la variable adaptación a la vida universitaria y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, lo que demostró un valor de  $\rho = .288^{**}$ . Esto significa que existe una relación positiva y muy significativa, con una intensidad baja entre las variables. De igual forma, se aprecia que el valor de  $P = .001 < 0.05$ , lo que confirmaría que la dimensión institución influye en la dimensión estrategias de afrontamiento.

**CAPITULO IV**  
**ANALISIS DE RESULTADOS**

Es importante comprender la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria es un tema de gran relevancia en la investigación educativa, ya que puede arrojar luz sobre los factores que influyen en la capacidad de los estudiantes para ajustarse a su entorno académico y lidiar con las presiones que conlleva. En ese sentido, el presente estudio tuvo la intención de correlacionar la adaptación de la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, en el año 2023, para ello se empleó un enfoque descriptivo correlacional, empleando el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R) y el Inventario del estrés académico (SISCO). El presente capítulo explora los conceptos de estrés académico y adaptación universitaria, destacando la importancia de analizar su correlación en el contexto de la educación superior, con base en teorías y antecedentes relevantes.

Conforme a lo que indicó el objetivo general que menciona: “Determinar la relación entre adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”, se pudo corroborar la existencia de una relación entre ambas variables, lo que permitió aceptar la hipótesis general. Esto permite inferir que, a medida que los estudiantes se enfrentan a estas nuevas demandas, a menudo experimentan una presión adicional para rendir académicamente, lo que puede generar estrés. La adaptación exitosa a la vida universitaria implica la capacidad de manejar este estrés de manera efectiva, lo que a su vez puede influir en el rendimiento académico.

Al revisar antecedentes, se conoce que los estudios de Topuzov et al. (2020) en Ucrania y de Martínez (2019) en Lima hallaron una asociación significativa entre estas variables, indicando que los estudiantes que experimentan un mayor estrés académico tienden a tener una menor adaptación a la vida universitaria. Por otro lado, dentro de la revisión de la literatura, es posible apoyarse de Almeida (1997) y Barraza (2007) para comprender que la adaptación a la vida universitaria implica la habilidad para ajustarse a nuevos entornos y desafíos, mientras que el estrés académico es una respuesta a estímulos que requiere estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio mental, lo que facilita comprender que hay una congruencia entre ambos conceptos.

Tras la contrastación con antecedentes y teorías, se destaca que ambos conceptos son cruciales para comprender la experiencia de los estudiantes universitarios, ya que ambos se encuentran relacionados.

Conforme a lo que indicó el primer objetivo específico que menciona: “Establecer la relación entre la dimensión personal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores,

síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”, se pudo corroborar la primera hipótesis específica que indicaba una relación entre ambas variables.

Al observar estudios semejantes es posible concluir, gracias al de Tenorio (2021) en Trujillo, que existe una influencia negativa del estrés en la adaptación de los estudiantes de Medicina Humana. Y por otro lado, dentro del marco teórico, según Ynquillay (2019), se comprende que asumir este proceso de adaptación con una actitud abierta, buscar apoyo y recursos disponibles, y cultivar habilidades de afrontamiento adecuadas ayudará a los estudiantes a asimilar de manera más efectiva los elementos negativos de la vida universitaria, es decir, a disminuir el estrés académico.

Como síntesis del primer objetivo específico, se comprende es importante la planificación, la disciplina, la adaptabilidad y la búsqueda de apoyo para afrontar los desafíos y mantener la salud física y mental durante esta transición.

De acuerdo a lo que se indica en el segundo objetivo específico que refiere: “Establecer la relación entre la dimensión interpersonal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”, se encontró una relación entre las dos variables, lo que permitió aceptar la segunda hipótesis específica.

Conforme a la consulta con otros estudios de gran similitud al presente, se puede inferir gracias al estudio de Diaz (2020) en Trujillo que la mayoría de los estudiantes son capaces de manejar las presiones académicas y adaptarse a las demandas del entorno universitario de una manera asertiva. Por otro lado, según lo que refieren Cuadros (2021) y de Soares (et al, 2019) dentro de la revisión del marco teórico, otorgan perspectivas que subrayan la relevancia de las habilidades sociales y el bienestar emocional para el éxito académico y la adaptación de los estudiantes en la educación superior.

Se infiere de la discusión del segundo objetivo específico que las habilidades sociales y el bienestar emocional son esenciales para el éxito académico y la adaptación en la educación superior, subrayando que estas dimensiones desempeñan un papel fundamental en la experiencia universitaria.

En congruencia con el tercer objetivo específico que señala: “Establecer la relación entre la dimensión carrera de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada

de Trujillo, 2023”, se pudo corroborar la existencia de una relación entre ambas variables, lo que permite aceptar la tercera hipótesis específica.

Citando estudios semejantes, como el de Columba et al (2019) en México, sugieren que la carga académica, la estructura del plan de estudios o las expectativas pueden influir en el nivel de estrés que experimentan los estudiantes. Por otro lado, de acuerdo con las teorías, Ynquillay (2019) y Chucas (2019) manifiestan que el estrés se caracteriza como una respuesta tanto psicológica como fisiológica del organismo frente a situaciones estresantes. Estas respuestas pueden manifestarse de diversas maneras, como cambios en los niveles de hormonas, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, problemas de sueño, entre otros.

El análisis de esta relación es importante, pues no existe un enfoque único que funcione para todos, ya que la atención individualizada y la adaptación de las estrategias de apoyo según las características de cada programa académico son esenciales para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y tener una experiencia universitaria exitosa.

En conformidad con lo que manifiesta el cuarto: “Establecer la relación entre la dimensión estudio de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”, permitió verificar la existencia de una relación entre las dos variables, permitiendo así aceptar la cuarta hipótesis específica.

Dentro de los antecedentes como el de Chucas (2019) en Chiclayo se puede rescatar que el estrés académico puede provenir de diversas fuentes, como la presión por el rendimiento académico, la sobrecarga de trabajo, las expectativas elevadas o la dificultad en el manejo del tiempo. Y así mismo, al abordar las teorías como la de Cuadros (2021), se comprende que esta respuesta puede ser causada por factores internos, como una enfermedad física o inestabilidad emocional, o por factores externos, como problemas sociales o interpersonales.

El análisis de los resultados del cuarto objetivo específico permite entender que cuando los niveles de estrés académico son muy altos, los estudiantes pueden encontrar desafíos para establecer relaciones sociales, participar en actividades extracurriculares y disfrutar de su experiencia universitaria en general.

Tras ejecutar el quinto objetivo específico que indica: “Establecer la relación entre la dimensión institución de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada



de Trujillo, 2023”, se pudo constatar que la quinta hipótesis específica pudo ser aceptada, ya que las variables se encontraban correlacionadas.

Según los antecedentes, como el de Díaz (2020) en Trujillo, se puede entender que en el ámbito académico, ser asertivo significa poder manejar desafíos como exámenes difíciles, trabajos académicos, presentaciones, y otros obstáculos, de manera efectiva. Mientras que revisando las teorías, como lo que refiere Ynquillay (2019) y William (2021), se infiere que la calidad de la institución y su impacto en el desarrollo académico y personal de los estudiantes pueden influir en su nivel de estrés.

Del análisis del quinto objetivo específico se puede comprender la calidad de la institución educativa puede influir en el nivel de estrés de los estudiantes, ya que una institución de mayor calidad tiende a proporcionar un entorno más propicio para el éxito académico y, por lo tanto, puede contribuir a reducir el estrés de los estudiantes.

**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. Conclusiones:

1. Se acepta la hipótesis general que indica: “Existe relación entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.
2. Se acepta la primera hipótesis específica que refiere: “Existe relación entre la dimensión personal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.
3. Se acepta la segunda hipótesis específica que indica: “Existe relación entre la dimensión interpersonal de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.
4. Se acepta la tercera hipótesis específica que refiere: “Existe relación entre la dimensión carrera de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.
5. Se acepta la cuarta hipótesis específica: “Existe relación entre la dimensión estudio de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.
6. Se acepta la quinta hipótesis específica: “Existe relación entre la dimensión institución de la vida universitaria y las dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023”.

## 6.2. Recomendaciones

1. Se sugiere charlas psicoeducativas orientadas al abordaje de la transición de la escuela a la universidad, con la finalidad de impartir una serie de estrategias de cómo estudiar, sobrellevar los ritmos de clase, los tiempos libres y prevenir la ansiedad de las situaciones que puedan ser nuevas
2. Se sugiere un taller con enfoque desde la psicología positiva en marco de la educación para abordar temas de la elección de la carrera profesional, reafirmar sus habilidades y orientar su perfil profesional según competencias a futuro.
3. Se sugiere un programa cognitivo conductual que pueda integrar sesiones de asertividad, empatía, control de estrés, control de sensaciones para aliviar los síntomas de estrés en los estudiantes.
4. Se recomienda sesiones de relajación desde el enfoque de mindfulness para enseñar el cómo aliviar síntomas de estrés en los estudiantes
5. Se sugiere la técnica de focus group para abordar la diversidad entre los estudiantes y poder socializar las diferencias para tener una mejor adaptación entre estudiantes.
6. Se sugiere un programa con enfoque desde la psicología educativa para brindar orientación y apoyo a los estudiantes que puedan estar teniendo dificultades con la identificación de su carrera profesional con sus aptitudes profesionales, previniendo la deserción académica.
7. Para futuros investigadores, se les recomienda que aumenten la muestra del estudio tratando de intercorrelacionar estas variables con otras para poder determinar toda la amplitud que refiere la variable de estudio.

**CAPITULO VI**  
**REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Almeida, Leandro S., Soares, Ana Paula C., & Ferreira, Joaquim Armando. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81-93.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712002000200002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712002000200002&lng=pt&tlng=pt)
- Alva, J (2015). *Adaptación y estandarización del cuestionario de vivencias académicas para jóvenes universitarios: un análisis psicométrico*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/1773>
- Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Revista de Psicología Científica*, 9 (10).  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Revisión de 21 ítems*. México: Ercofan editores.  
[https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Benedu. M. (2019). *Adaptación a la vida universitaria, resiliencia y autoeficacia en estudiantes becarios de una universidad privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/06867e10-bb9d-4737-bb35-ae4f14754d70/content>

- Caisaguano, L. (2022). *La Ansiedad Y Su Relación Con El Estrés Académico En Estudiantes De Las Carreras De Psicología Clínica Y Enfermería*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/06867e10-bb9d-4737-bb35-ae4f14754d70/content>
- Chucas, E. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37010/Chucas\\_GEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37010/Chucas_GEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Connor, D., Thayer, J., Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663-688. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Cuadros, J. (2021). *Adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la universidad peruana los andes de Huancayo*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Del Centro Del Perú] Repositorio institucional. [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7740/T010\\_45488221\\_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7740/T010_45488221_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Delgado, K. (2021). *Estrés Y Adaptación A La Vida Universitaria En Estudiantes De Enfermería De La Universidad Nacional De Cajamarca Filial - Jaén, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional De Cajamarca]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4923/TESIS%20-%20BACH.%20KEILA%20TERESA%20DELGADO%20S%20c%81NCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6893/1/REP\\_PSI\\_CLAUDI A.DIAZ ESTR% c3% 89S.ACAD% c3% 89MICO.ADICCI% c3% 93N.REDES.SOCIALES.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6893/1/REP_PSI_CLAUDI_A.DIAZ ESTR%c3%89S.ACAD%c3%89MICO.ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf)
- García, L., Guimassi, V. (2022), *Influencia De La Adaptación A La Vida Universitaria Sobre Los Trastornos De La Conducta Alimentaria En Estudiantes De Una Universidad Privada De Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio institucional.  
[https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17183/1/GARCIA\\_EGUIL UZ\\_LUC\\_ALI.pdf](https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17183/1/GARCIA_EGUIL_UZ_LUC_ALI.pdf)
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Interamericana Editores, S.A. DE C.V. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huski, M. M. (2021). *Psiquiatría integral Estrés y ansiedad entre estudiantes universitarios en Francia durante el confinamiento obligatorio del Covid-19*.  
<https://es.scribd.com/document/501718419/Stress-and-anxiety-among-university-students-in-France-during-Covid-19-mandatory-confinement-en-es>
- Jalisto, C. y Llerena, C. (2021). *Adaptación a la vida universitaria y autoeficacia académica estudiantes enfermería UNSA – Arequipa 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa]. Repositorio institucional.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/14851>



- López, J. (2020). *Salud, Adaptación y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a3b3a861-7c3e-4a67-be79-1280ba4a863f/content>
- Martínez; L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Del Perú]. Repositorio institucional. [Martínez\\_Quispe\\_Estrés\\_académico\\_adaptación1.pdf \(pucp.edu.pe\)](https://repositorio.pucp.edu.pe/handle/20.500.12404/23322)
- Nakamura, A. (2022). *Factores asociados a la adaptación universitaria de estudiantes bajo el contexto de la pandemia COVID-19*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/23322>
- Nazish Rafique, Lubna I. Al-Asoom, Rabia Latif, Ahmed Al Sunni, and Samina Wasi (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 14 (6), 488-494. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1658361219301350>
- Olivas-Ugarte, Lincol Orlando, Morales-Hernández, Shanny Fiorella, & Solano-Jáuregui, Milagros Kateryn. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Pinto, E. E., Villa, A. R., y Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28 (5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

- Rodríguez-Fernández, Alejandra, Maury-Sintjago, Eduard, Troncoso-Pantoja, Claudia, Morales-Urzuía, Mónica, & Parra-Flores. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de la salud en Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12 (4), 1-16. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=es).
- Silva, D. (2019). *Estrés en los estudiantes de la carrera de psicología educativa de la facultad de ciencias de la educación humanas y tecnologías de la universidad nacional de Chimborazo, período abril-agosto 2019*. [Trabajo de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio institucional. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6446/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000025.pdf>
- Silva, M., López, J., Columba, M. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Soares, Adriana Benevides, Monteiro, Marcia Cristina, Maia, Fátima de Almeida, & Santos, Zeimara de Almeida. (2019). *Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior*. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 14(1), 1-16. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-89082019000100011&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082019000100011&lng=pt&tlng=pt)
- Tenório, J. (2021) *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la facultad de medicina humana de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9076>

- Tarazona, A., Mero, L., Chinga, K., Avellán, L. (2022). Técnicas psicoeducativas para el desarrollo de la resiliencia en la formación universitaria. *Revista educare segunda nueva etapa 2.0*. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/download/1710/1639/3481>
- Vergara, L., Bernett, M., Navarro, J., Serpa, A., Isneila, M. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*. 5 (1), 88-89. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8632824.pdf>
- Ynquillay, P. (2019). *Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de lima*, 2019 [Tesis de maestría, Universidad De San Martín de Porres]. Repositorio institucional. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6829/ynquillay\\_lp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6829/ynquillay_lp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 6.2. Anexos

### Anexo 1. Formato de consentimiento informado

#### **FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a estudiantes universitarios de primeros ciclos de la carrera profesional de psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en alumnos de una universidad privada de Trujillo, 2022.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-r) e Inventario SISCO del estrés académico.
- El tiempo de duración de la participación es de 20 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación Salazar Rosales, Paola Carolina mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones ACEPTO ser participante de la investigación.

Trujillo 16, de junio de 2023

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir al correo electrónico [psalazarr1@upao.edu.pe](mailto:psalazarr1@upao.edu.pe)

Anexo 2. Cuestionario de vivencias académicas (QVA-r)

**CUESTIONARIO DE VIVENCIAS ACADÉMICAS – VERSIÓN REDUCIDA (QVA-r)**

**INSTRUCCIÓN:** Se te presentarán diversas preguntas, respóndelas con la mayor sinceridad posible teniendo en cuenta lo siguiente:

- 1 = No tiene ninguna relación conmigo; totalmente en desacuerdo; nunca sucede.
- 2 = Tiene poca relación conmigo; bastante en desacuerdo, pocas veces suele suceder.
- 3 = Aunque fuera posible, no me cambiaría de universidad.
- 4 = Muy relacionado conmigo; muy de acuerdo; sucede bastantes veces.
- 5 = Siempre relacionado conmigo; totalmente de acuerdo; siempre sucede.

| <b>PREGUNTAS</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Hago amistades con facilidad en mi universidad.   |          |          |          |          |          |
| 2. Mi carrera me permite desarrollar otras fortalezas como prestigio o solidaridad, en mi forma de ser.          |          |          |          |          |          |
| 3. Aunque fuera posible no me cambiaria de universidad.  |          |          |          |          |          |
| 4. Suelo sentir que mi estado de ánimo cambia con facilidad.   |          |          |          |          |          |
| 5. Escogí esta carrera porque mis gustos y preferencias encajan con ella.  |          |          |          |          |          |
| 6. Habitualmente tengo la sensación de no tener los suficientes amigos o compañeros que deseo en la universidad. |          |          |          |          |          |
| 7. Elegí bien la carrera que estoy estudiando.   |          |          |          |          |          |
| 8. Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí   |          |          |          |          |          |
| 9. Suelo sentirme triste o abatido(a).   |          |          |          |          |          |
| 10. Considero que tengo bien organizado 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 creo estar a punto de perder el control de mis emociones.                         |          |          |          |          |          |
| 14. Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.  |          |          |          |          |          |
| 15. Conozco bien los diferentes servicios que brinda 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 mí crecimiento personal   |          |          |          |          |          |
| 20. Cuento con las capacidades suficientes de aprendizaje como para responder a mis expectativas académicas.     |          |          |          |          |          |
| 21. Me siento cansado y con sueño a lo largo del 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 cuando tengo trabajo constante.  |  |  |  |  |  |
| 26. Me he sentido solo(a) durante el último tiempo   |  |  |  |  |  |
| 27. He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso                                       |  |  |  |  |  |
| 28. Suelo tener 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. |  |  |  |  |  |
| 31. Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.                                    |  |  |  |  |  |
| 32. Planifico las actividades que debo realizar diariamente.   |  |  |  |  |  |
| 33. Tengo amigos y amigas cercanos en la universidad   |  |  |  |  |  |
| 34. Suelo realizar con calma y tiempo las tareas de la universidad.                                    |  |  |  |  |  |
| 35. Tengo problemas para organizar bien mi tiempo, y esto hace que tenga bajo desempeño académico.     |  |  |  |  |  |
| 36. Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.                                     |  |  |  |  |  |
| 37. Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.                                      |  |  |  |  |  |
| 38. Se me conoce como una persona amigable y simpática   |  |  |  |  |  |
| 39. Pienso en muchas cosas que me ponen triste.  |  |  |  |  |  |
| 40. Me gusta compartir momentos con mis compañeros cuando no estamos en clase.                         |  |  |  |  |  |
| 41. Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.            |  |  |  |  |  |
| 42. Tengo facilidad para reunirme con amigos(as) porque soy una persona sociable.                      |  |  |  |  |  |
| 43. Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes                    |  |  |  |  |  |
| 44. Logro tomar buenos apuntes en las clases   |  |  |  |  |  |
| 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.  |  |  |  |  |  |
| 49. Procuero organizar la información obtenida en las clases   |  |  |  |  |  |
| 50. Me gusta el sector donde está ubicada mi 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. Últimamente, suelo sentirme 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 hacer amigos en el aula de clase.              |  |  |  |  |  |
| 60. Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.               |  |  |  |  |  |

Anexo 3. Inventario SISCO del estrés académico.

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de post gradodurante sus estudios.

Responder las preguntas con total sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para elestudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial.

En una escala del 1 al 5, dónde:

1 = Nunca    2 = Rara vez    3 = Algunas veces    4= Casi siempre    5= Siempre

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

|   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | La competencia con los compañeros del grupo.  |   |   |   |   |   |
| 2 | Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.  |   |   |   |   |   |
| 3 | La personalidad y el carácter del profesor.   |   |   |   |   |   |
| 4 | Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).                                  |   |   |   |   |   |
| 5 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). |   |   |   |   |   |
| 6 | No entender los temas que se abordan en la clase.   |   |   |   |   |   |
| 7 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).   |   |   |   |   |   |
| 8 | Tiempo limitado para hacer el trabajo.  |   |   |   |   |   |
| 9 | Otro, especifique: _____  |   |   |   |   |   |

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.



## REACCIONES FÍSICAS

|    |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 10 | Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).     |   |   |   |   |   |
| 11 | Fatiga crónica (cansancio permanente).             |   |   |   |   |   |
| 12 | Dolores de cabeza o migrañas.                      |   |   |   |   |   |
| 13 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. |   |   |   |   |   |
| 14 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.        |   |   |   |   |   |
| 15 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir.           |   |   |   |   |   |

## REACCIONES PSICOLÓGICAS

|    |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). |   |   |   |   |   |
| 17 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).         |   |   |   |   |   |
| 18 | Ansiedad, angustia o desesperación.                     |   |   |   |   |   |
| 19 | Problemas de concentración.                             |   |   |   |   |   |
| 20 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad  |   |   |   |   |   |

## REACCIONES COMPORTAMENTALES

|    |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Conflictos o tendencias a polemizar o discutir. |   |   |   |   |   |
| 22 | Aislamiento de los demás.                       |   |   |   |   |   |
| 23 | Desgano para realizar las labores escolares.    |   |   |   |   |   |
| 24 | Aumento o reducción del consumo de alimentos.   |   |   |   |   |   |
| 25 | Otro, especifique: _____                        |   |   |   |   |   |

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

|           |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
| <b>26</b> | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros). |   |   |   |   |   |
| <b>27</b> | Elaboración de un plan y ejecución de tareas  |   |   |   |   |   |
| <b>28</b> | Elogios a sí mismo.   |   |   |   |   |   |
| <b>29</b> | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).  |   |   |   |   |   |
| <b>30</b> | Búsqueda de información sobre la situación.   |   |   |   |   |   |
| <b>31</b> | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).                    |   |   |   |   |   |

Anexo 5. Aportes de cuadros o tablas

**Tabla 10**

*Estadístico de normalidad para la variable vivencias académicas*

|                      | N   | K-S  | P                |
|----------------------|-----|------|------------------|
| Vivencias Académicas | 185 | .112 | 001 <sup>b</sup> |
| Personal             | 185 | .106 | 001 <sup>b</sup> |
| Interpersonal        | 185 | .086 | 002 <sup>b</sup> |
| Carrera              | 185 | .113 | 001 <sup>b</sup> |
| Estudio              | 185 | .086 | 002 <sup>b</sup> |
| Institución          | 185 | .107 | 001 <sup>b</sup> |

Nota.

N= muestra

K-S= Kolmogorov Smirnov

P= valor de probabilidad

b=  $P < 0.05$

**Tabla 11**

*Estadístico de normalidad para la variable estrés académico*

|                              | N   | K-S  | P                |
|------------------------------|-----|------|------------------|
| estrés académico             | 185 | .118 | 001 <sup>b</sup> |
| Estresores                   | 185 | .088 | 001 <sup>b</sup> |
| Estresores                   | 185 | .103 | 001 <sup>b</sup> |
| Estrategias de Afrontamiento | 185 | .090 | 001 <sup>b</sup> |

Nota.

N= muestra

K-S= Kolmogorov Smirnov

P= valor de probabilidad

b=  $P < 0.05$

**Tabla 12***Descriptivos para la variable y dimensiones de Vivencias Académicas*

|                      | <b>N</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Media</b> | <b>D.E.</b> | <b>G1</b> | <b>G2</b> |
|----------------------|----------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|-----------|
| Personal             | 185      | 17,00      | 65,00      | 42,0108      | 9,20302     | -,093     | ,953      |
| Interpersonal        | 185      | 24,00      | 65,00      | 43,3784      | 7,64622     | ,517      | ,992      |
| Carrera              | 185      | 29,00      | 65,00      | 44,7676      | 7,88125     | ,553      | ,007      |
| Estudio              | 185      | 24,00      | 65,00      | 43,3946      | 7,64647     | ,588      | ,908      |
| Institución          | 185      | 15,00      | 45,00      | 30,7243      | 5,62455     | ,319      | ,297      |
| Vivencias Académicas | 185      | 143,00     | 305,00     | 204,2757     | 31,19425    | ,997      | 2,006     |

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Vivencias Académicas fue de 204,2757 con una desviación estándar de 31,19425; mientras que para Personal fue de 42,0108 con una desviación estándar de 9,20302; para Interpersonal fue de 43,3784 con una desviación estándar de 7,64622; para Carrera fue de 44,7676 con una desviación estándar de 7,88125; para Estudio fue de 43,3946 con una desviación estándar de 7,64647; para Institución fue de 30,7243 con una desviación estándar de 5,62455

**Tabla 13***Descriptivos para la variable y dimensiones de Estrés académico*

|                              | <b>N</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Media</b> | <b>D.E.</b> | <b>G1</b> | <b>G2</b> |
|------------------------------|----------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|-----------|
| Estresores                   | 185      | 8,00       | 40,00      | 25,1514      | 6,02069     | ,454      | ,373      |
| Síntomas                     | 185      | 15,00      | 75,00      | 45,3784      | 11,88384    | ,059      | ,415      |
| Estrategias de Afrontamiento | 185      | 9,00       | 30,00      | 18,5946      | 4,52685     | ,360      | ,193      |
| Estrés académico             | 185      | 55,00      | 145,00     | 89,1243      | 19,66045    | ,666      | ,437      |

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Estrés académico fue de 89,1243 con una desviación estándar de 19,66045; mientras que para Estresores fue de 25,1514 con una desviación estándar de 6,02069; para Síntomas fue de 45,3784 con una desviación estándar de 11,88384; para Estrategias de Afrontamiento fue de 18,5946 con una desviación estándar de 4,52685