

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



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

---

“Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Psicología Positiva y Bienestar Psicológico

**Autor:**

Br. Tenorio Sánchez, Junior Alberto

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Lozano Graos, Geovanna Marisela

**Secretario:** Jaramillo Carrión, Carmen Consuelo

**Vocal:** Cabanillas Tarazona, Luz Elena

**Asesor:**

Sotelo Sánchez, Martha Linda

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7137-2037>

**Trujillo – Perú**

**2022**

**Fecha de sustentación: 2022/05/24**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA  
UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
TRUJILLO”**

## **PRESENTACIÓN**

Estimados miembros del jurado calificador:

Cumpliendo con las disposiciones vigentes impuestas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado "Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de medicina humana de una universidad privada de Trujillo", elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciado en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, se agradece anticipadamente por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Junior Alberto Tenorio Sánchez

## **DEDICATORIA**

### **A Dios:**

A Él le debo todo, es el núcleo de mi vida, sin él no soy nada.

### **A mi madre Alicia:**

Por todo su amor, su apoyo incondicional y los buenos valores que inculcó en mí.

### **A padre Carlos:**

Por su amor, carácter y apoyo infinito.

### **A mis Kittys:**

Por su maravillosa amistad. Sin ellos, la universidad no hubiera sido lo mismo.

### **A Cristian y Rosita:**

Gracias por darme ese último empujón que necesitaba para culminar este trabajo de investigación. Gracias por tu inmenso apoyo y ser fuente de inspiración para mí.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por darme diariamente fuerzas, salud e inteligencia; y especialmente por ayudarme a salir victorioso de los momentos más grises de mi vida.

A mis padres y abuelos por ser el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional e inspiración a ser cada día mejor, además de todo su amor incondicional, constante presencia y gran apoyo tanto en malos como buenos momentos.

A mis mejores amigos Floppy, Juliana, Manuel, Pilar, Laura, Paola, María, Carlos, Milagros, Kathy & Fiorella, por su amistad, confianza, amor, apoyo y mucho más; serían interminables hojas de agradecimiento a todo este hermoso grupo que hemos formado. ¡Simplemente gracias por existir, chicos!

A todos mis profesores de la Carrera Profesional de Psicología que me enseñaron; especialmente, a mi asesora Linda Sotelo quién con su apoyo y orientación pude lograr con éxito culminar esta tesis.

## INDICE DE CONTENIDO

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>v</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>ix</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1. EL PROBLEMA</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1.1. Delimitación del problema</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1.2. Formulación del problema</b> .....	<b>18</b>
<b>1.1.3. Justificación del estudio</b> .....	<b>18</b>
<b>1.1.4. Limitaciones</b> .....	<b>19</b>
<b>1.2. OBJETIVOS</b> .....	<b>19</b>
<b>1.2.1. Objetivos generales</b> .....	<b>19</b>
<b>1.2.2. Objetivos específicos</b> .....	<b>20</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS</b> .....	<b>20</b>
<b>1.3.1. Hipótesis generales</b> .....	<b>20</b>
<b>1.3.2. Hipótesis específicas</b> .....	<b>21</b>
<b>1.4. VARIABLES E INDICADORES</b> .....	<b>21</b>
<b>1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN</b> .....	<b>22</b>

1.5.1. Tipo de investigación.....	22
1.5.2. Diseño de investigación .....	22
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	22
1.6.1. Población .....	22
1.6.2. Muestra.....	23
1.6.3. Muestreo.....	25
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	25
1.7.1. Técnica.....	25
1.7.2. Instrumentos .....	25
1.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....	28
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	29
<b>CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>30</b>
2.1. ANTECEDENTES .....	31
2.2. MARCO TEÓRICO.....	34
2.2.1. Estrés académico .....	34
2.2.2. Adaptación a la vida universitaria.....	41
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	46
2.3.1. Estrés académico .....	46
2.3.2. Adaptación a la vida universitaria.....	47
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>

<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>65</b>
<b>CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS .....</b>	<b>69</b>
<b>7.1. REFERENCIAS .....</b>	<b>70</b>
<b>7.2. ANEXOS.....</b>	<b>77</b>



## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> .....	<b>21</b>
<i>Distribución de la población total según carrera profesional.</i>	
<b>Tabla 2</b> .....	<b>22</b>
<i>Distribución de la muestra total según carrera profesional.</i>	
<b>Tabla 3</b> .....	<b>46</b>
<i>Nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 4</b> .....	<b>47</b>
<i>Nivel de Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 5</b> .....	<b>48</b>
<i>Correlación entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 6</b> .....	<b>49</b>
<i>Correlación entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 7</b> .....	<b>50</b>
<i>Correlación entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 8</b> .....	<b>51</b>
<i>Correlación entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	

<b>Tabla 9</b> .....	<b>52</b>
<i>Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo</i>	
<b>Tabla 10</b> .....	<b>75</b>
<i>Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 11</b> .....	<b>76</b>
<i>Correlación ítem-test corregidos en el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 12</b> .....	<b>78</b>
<i>Correlación ítem-test corregidos en el inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 13</b> .....	<b>79</b>
<i>Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov del Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 14</b> .....	<b>80</b>
<i>Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.</i>	

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como fin determinar la relación entre el Estrés Académico y la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo; el tipo de investigación fue correlacional y se usó una muestra de 383 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 y 21 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y el Cuestionario QVA-R de Vivencias Académicas de Almeida, Soares y Ferreira (2001). Con respecto a los resultados, se halló una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo entre el Estrés Académico y la Adaptación a la Vida Universitaria, asimismo, se encontró correlaciones muy significativas ( $p < .01$ ), entre las dimensiones de ambas variables; concluyéndose que, un mayor nivel de estrés en la vida de los estudiantes está relacionado con un menor nivel de ajuste al contexto de educación superior.

**Palabras claves:** Estrés académico, adaptación a la vida universitaria, estudiantes

## **ABSTRACT**

The present study aimed to determine the relationship between Academic Stress and Adaptation to University Life in students of the Faculty of Human Medicine of a private university in Trujillo; the type of research was correlational and a sample of 383 students whose ages ranged from 18 to 21 years old was used. The instruments used were the SISCO Inventory of Academic Stress of Barraza (2007) and the QVA-R Questionnaire of Academic Experiences of Almeida, Soares and Ferreira (2001). Regarding the results, a very significant ( $p < .01$ ), negative and low-grade correlation was found between Academic Stress and Adaptation to University Life, likewise, very significant correlations ( $p < .01$ ) were found, between the dimensions of both variables; concluding that a higher level of stress in the lives of students is related to a lower level of adjustment to the context of higher education.

**Keywords:** Academic stress, adaptation to university life, students.

**CAPÍTULO 1**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1. EL PROBLEMA**

### **1.1.1. Delimitación del problema**

Cuando un individuo decide profundizar aún más sus conocimientos y especializarse en alguna área determinada, lo más seguro es que se interese por pertenecer a una universidad; lamentablemente la mayoría de estudiantes perciben a la enseñanza superior como generadora de malestar, incapaz de ser controlada, en lugar de una vivencia única y enriquecedora, debido a los novedosos y numerosos retos propuestos por ésta (Toribio y Franco, 2016). Son muchos los acontecimientos que se vuelven protagonistas en la vida de un estudiante durante su etapa universitaria, por ejemplo: trabajos de alta dificultad, pruebas tanto orales como escritas, exposiciones, compromisos, entre otros; por ello, si existe una sobrecarga de lo ya mencionado y no se gestiona correctamente, el estrés aparecerá acompañado de consecuencias nocivas para la salud, lo cual generará en el alumno, desde etapas tempranas, vulnerabilidad a presentar malestares en sus diferentes niveles (Sarubbi de Rearte y Castaldo, 2013).

El estrés académico ocurre cuando se integran tres situaciones: cuando el alumno percibe a algún hecho como estresor, cuando su organismo reacciona frente a ello y cuando se optan por maneras de confrontar aquel acontecimiento (Barraza, 2007).

Es de gran importancia estudiar con profundidad el desarrollo y la frecuencia del estrés académico en estudiantes universitarios (Guadarrama et al., 2012), por el hecho de ser más propensos a generar niveles graves de ésta al estar constantemente enfrentando diferentes demandas y presiones significativamente mayores en comparación de un contexto escolar (Sánchez, 2017), y también dificultades referidas al progreso y desenvolvimiento evolutivo (Amézquita et al., 2007). Sumado a esto, el estrés académico es catalogado como un factor

clave que acercaría mucho más al ser humano a padecer de estrés crónico, desgastando su cuerpo, mente y vida en general (Suárez y Díaz, 2015).

Investigaciones alrededor del mundo reportan la presencia de un grado alto de esta variable en alumnos de educación superior, especialmente en aquellos que eligen carreras relacionadas a la salud; por ejemplo, en Francia, en una investigación hecha por Saleh et. al. (2017), se reportó un 86.3% y 79.3% de universitarios que percibían estrés académico junto con episodios de ansiedad y depresión respectivamente. En Arabia Saudita, en un estudio realizado por Rafique et. al. (2019), se encontró que un 67.9% de estudiantes de medicina presentaban estrés académico, específicamente los que pertenecían a los primeros semestres. En Ecuador, en un estudio realizado por Santos (2016), se halló que un 64% de estudiantes de psicología, medicina, odontología y enfermería, tenían un nivel profundo de estrés académico; asimismo, en una investigación hecha por Guerrero (2017), se identificó que un 83.7% y un 79% de alumnos de medicina de dos diferentes universidades se encontraban ubicados en un nivel moderado de la variable anteriormente mencionada.

A nivel nacional, las cifras peruanas también reflejan niveles de gravedad en esta variable y siguen siendo de gran preocupación en los contextos de enseñanza superior; por ejemplo, en Lima, Cerna (2018) reportó que el 78.4% de estudiantes del primer ciclo de la carrera profesional de psicología se encontraban en un nivel medianamente alto de estrés académico; asimismo, Córdova y Santa María (2018) hallaron la presencia de esta variable en el 75.7% de estudiantes de odontología de los primeros ciclos. En Trujillo, Brophy (2019) encontró niveles medianamente altos de estrés académico en el 87.2% de estudiantes de estomatología; y de igual forma, Nolasco (2014) identificó que un 45.7% de alumnos, también pertenecientes a la carrera anteriormente mencionada, se ubicaban en un nivel alto de estrés académico.

Se pone en cuestionamiento cuáles serían las variables afectadas cuando hay presencia de estrés académico; pues existen estudios como el de Marmanilla y Rivera (2015) en donde se afirma que esta última repercute de manera negativa en el rendimiento estudiantil, de igual forma puede generar procrastinación académica (Hidalgo, 2019) y dificultar el proceso de adaptación universitaria (Chucas, 2019; Martínez, 2019).

La adaptación o ajuste a la vida universitaria es un proceso complejo que todo estudiante confronta negativa o positivamente dependiendo de sus experiencias pasadas relacionadas al contexto educativo; esto también es considerado una transición multifactorial que obliga a los educandos a afrontar diversos retos de alta dificultad, la cual se caracteriza por ser de índole personal, interno, imposible de observar y sin conexión con un tiempo en específico, pues depende más de cómo el alumno responde frente a los nuevos acontecimientos exteriores, avanzando a su propio ritmo (Almeida, 1997)

Díaz (2008) afirma que pasar de un contexto escolar a uno universitario implica dejar de lado ciertos acontecimientos a los cuales el estudiante estaba acostumbrado, tales como: la infraestructura del colegio, su inquebrantable reglamento, la obligación de llevar un buen aspecto y aseo personal, la sobreprotección por parte de los familiares y maestros, entre otros; asimismo, al entrar a la universidad, el recién ingresante se dará cuenta sobre la poca importancia brindada por la institución sobre el uso de la ropa, el estilo y la manera de comportarse, además percibirá una mayor libertad para gestionar su propio tiempo y de elegir su carrera preferida.

Los primeros ciclos de la universidad serán críticos para muchos de los jóvenes y va a estar relacionado a varios factores de carácter contextual (calidad de bienes, servicios e infraestructura), de carácter intrapersonal (disciplina, competencias y habilidades



desarrolladas, rasgos de personalidad) y el soporte de la familia (económico, afectivo, de expectativas) (Díaz, 2008).

El descuido o desatención constante de estos factores previos generará repercusiones negativas en el nuevo ingresante, apareciendo con mayor frecuencia cuestionamientos sobre la vocación e interés por el estudio, incapacidad para dar su máximo desempeño, problemas de atención y concentración, dificultades a la hora de solucionar problemas eficiente y eficazmente, episodios de ansiedad e irritabilidad, desmotivación y aislamiento, disminución de su calidad de sueño y de alimentación, probable refugio en conductas nocivas para su salud (consumo de sustancias psicoactivas), entre otros (Sánchez et al., 2014).

A pesar de las pocas investigaciones con respecto al tema, se sabe que la frecuencia de problemas sobre adaptación universitaria está presente en varios países; por ejemplo, en Ecuador, Granizo (2016) encontró un predominio de un nivel bajo en los indicadores de la adaptación académica en más del 50% de estudiantes de la facultad de ciencias de la salud. En México, Morales y Chávez (2017), reportaron que un 65.6% de estudiantes de psicología se encontraban inadecuadamente ajustados en la dimensión personal de la adaptación a la vida universitaria, y el 100% de ellos inadecuadamente ajustado en la dimensión institución; asimismo, los alumnos recién ingresantes presentaban un ajuste mucho menor a comparación de sus pares más avanzados.

En el Perú, la problemática de adaptación universitaria es igual de preocupante como a nivel internacional; por ejemplo, en Lima, Chucas (2019), reportó niveles bajos de adaptación a la vida universitaria en un 66% de estudiantes de los primeros ciclos. Además, en Trujillo, Ponte (2017) encontró niveles medianamente bajos de esta variable, en el 75.2% de alumnos del primer año de psicología.

Estas cifras revelan una baja capacidad de adaptación en los alumnos universitarios y confirman la existencia de una fuerte problemática, la cual necesita ser analizada y abordada científicamente para facilitar su intervención, pues, al tratarse de una población vulnerable, tendrá relevancia detectar estas dificultades a tiempo y brindar soluciones más inmediatas (Pérez, 2016).

Al analizar la realidad de los estudiantes del segundo ciclo de la facultad de medicina humana de una universidad privada de Trujillo, referente a estrés académico y adaptación universitaria, se infiere una inadecuada percepción por parte de ellos sobre diferentes tipos de estresores relacionados al contexto universitario que estarían afectando su adaptación. La situación descrita motiva el interés del investigador en estudiar una problemática latente en la vida de los universitarios.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

A nivel teórico, los resultados de la investigación buscan brindar conocimientos de carácter novedoso, confiable y actualizado, los cuales permitirán maximizar aún más el campo de estudio de las presentes variables, y servirán como antecedentes para las próximas investigaciones de los estudiantes universitarios.

A nivel metodológico, los resultados de la presente investigación se obtendrán a partir del uso de instrumentos válidos y confiables, los cuales podrán ser utilizados como línea base para futuras investigaciones que usen las mismas variables o poblaciones similares.

A nivel práctico, con los resultados de la investigación se podrían considerar medidas preventivas como los programas psicológicos promocionales, los talleres de intervención

psicológica, con el objetivo neutralizar las conductas negativas relacionadas al estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.

Presenta relevancia social, ya que, con la correcta intervención en los estudiantes ubicados en niveles bajos y medios, es posible que haya un aumento de los niveles de adaptación universitaria y se logre una disminución significativa de estrés académico, logrando así una respuesta equilibrada y asertiva frente a las constantes demandas y exigencias propias de la enseñanza superior.

El presente estudio es conveniente ya que hoy en día, el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria conforman una problemática real que es poco estudiada o intervenida inadecuadamente en los estudiantes de los primeros ciclos, lo cual ocasionaría diferentes problemas e incomodidades en las diversas áreas de sus vidas.

#### **1.1.4. Limitaciones**

Los resultados actuales estarán limitados bajo el principio de generalización únicamente en poblaciones similares a los sujetos que conforman la muestra en representación.

El actual estudio se limita a apoyarse en la teoría de Adaptación a la Vida Universitaria de Almeida et al. (2000); y de la teoría propuestas del Estrés Académico por Barraza (2007).

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivos General**

Determinar la relación entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de Estrés Académico en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

- Identificar el nivel de Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institución) en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institución) en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institución) en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

### **1.3 HIPOTESIS**

#### **1.3.1. Hipótesis General**

H<sub>G</sub>: Existe relación significativa entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

#### **1.3.2. Hipótesis específicas**

H<sub>1</sub>: Existe relación entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e

Institución) en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

H<sub>2</sub>: Existe relación entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institución) en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

H<sub>3</sub>: Existe relación entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria (Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institución) en los Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

#### **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

##### **1.4.1. VARIABLE 1: Estrés Académico.**

- **Indicadores**

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de Afrontamiento

##### **1.4.2. VARIABLE 2: Adaptación a la Vida Universitaria.**

- **Indicadores:**

- Personal
- Interpersonal
- Carrera
- Estudio
- Institución

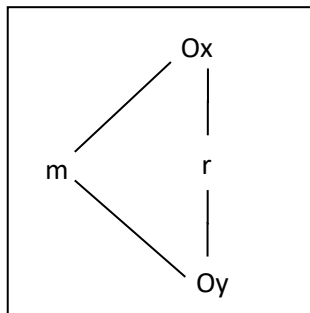
## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

### 1.1.5. Tipo de Investigación

La actual investigación es sustantiva, pues busca determinar el grado que tienen las variables en acción de un definido grupo de sujetos, y luego de este estudio, busca implantar principios genéricos de carácter científico. (Sánchez y Reyes, 2006)

### 1.5.2. Diseño de Investigación

La investigación adquiere un diseño correlacional; en líneas generales, buscan estudiar el tipo de relación que tienen dos variables o más, luego de analizar un grupo determinado. (Sánchez y Reyes, 2006). A continuación, el gráfico representante:



Dónde:

m: Muestra de estudiantes.

Ox: Observación de Adaptación a la Vida Universitaria.

Oy: Observación de Estrés Académico.

r: Relación entre ambas variables.

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población estuvo constituida por 842 alumnos, ambos sexos, entre 18 y 21 años de edad, del 2do ciclo de las carreras de Medicina Humana, Psicología y Estomatología, los

cuales conformaron la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo, con matrícula vigente en el periodo 2019 – I.

Tabla 1

*Distribución de la población de estudio según las carreras profesionales que abarcan la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo*

<b>CARRERA PROFESIONAL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Medicina Humana	561	67%
Estomatología	147	17%
Psicología	134	16%

Fuente: Oficina de Admisión de una Universidad Privada de Trujillo.

### **1.6.2. Muestra**

La obtención del tamaño de la muestra se dio mediante un muestreo probabilístico aleatorio, utilizando para ello la siguiente fórmula:

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

P: Proporción de estudiantes con la característica de interés.

Q: Proporción de estudiantes que no presentan la característica de interés (Q=1-P)

Z: Valor obtenido de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

E: Error de muestreo

N: Tamaño de población

n: Tamaño de muestra

Se asumió una confianza del 95% ( $Z=1.96$ ), un error de muestreo de 4.0% ( $E=0.04$ ) y una varianza máxima ( $PQ=0.25$ , con  $P=0.5$  y  $Q=0.5$ ) para lograr un tamaño grande de muestra con referencia al tamaño de la población ( $N=842$ ) de los sujetos mencionados.

La muestra estuvo constituida por 383 alumnos, ambo sexos, con intervalo de edades entre 18 y 21 años de edad, del 2do ciclo de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo, con matrícula vigente en el periodo 2019 – I.

Tabla 2

*Distribución de la muestra de estudio según las carreras profesionales que abarcan la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo*

<b>CARRERA PROFESIONAL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Medicina Humana	198	52%
Estomatología	101	26%
Psicología	84	22%

#### **Criterios inclusión**

- Alumnos que fueron evaluados bajo su propio consentimiento.
- Alumno que únicamente conformaban el segundo ciclo de la facultad de medicina humana.
- Cuestionarios respondidos de manera adecuada y completa.

#### **Criterios de exclusión**

- Alumnos que no asistieron los días de las aplicaciones de los cuestionarios.
- Aquellos que se encontraban fuera del intervalo de 18 – 21 años de edad.



- Alumnos cuya primera respuesta, en el cuestionario SISCO del estrés académico, afirmaban no haber presentado episodios de estar preocupados o nerviosos en el transcurso del semestre.

### **1.6.3. Muestreo**

En el actual trabajo de estudio se usó el muestreo aleatorio simple, cuyo tipo es probabilístico; es decir, las diferentes partes de la totalidad poblacional tienen iguales probabilidades de conformar la muestra (Otzen y Manterola, 2017).

## **1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.7.1. Técnica Psicométrica**

En el actual estudio se utilizó la técnica psicométrica, aquella busca proporcionar a los psicólogos/as una medición objetiva de ciertas manifestaciones de la conducta y es por medio del empleo de los test psicológicos que podemos lograr este fin. (Florez, 2010).

### **1.7.2. Instrumentos**

#### **Instrumento 1: Inventario del estrés académico (SISCO)**

Este cuestionario estuvo planificado, creado y ejecutado por Arturo Barraza en 2007, cuya finalidad fue encontrar el grado de estrés académico que estaba presente en los alumnos de 18 a 25 años; contiene 3 apartados con 31 preguntas divididas en diferentes categorías: una primera pregunta de filtro, la cual se responde con un sí o no y permitirá esclarecer si es necesario que se le administre el cuestionario al estudiante; una segunda pregunta tipo Likert multirrespuesta (5 opciones), que ayuda a saber la periodicidad del estrés académico del educando; y los 29 ítems restantes, también de tipo Likert (5 opciones), las cuales corroborarán la presencia de agentes estresores, comportamientos a nivel físico, psíquico y conductual; y la gestión de métodos para afrontar diferentes acontecimientos estresantes.

Para la presente investigación se utilizó la adaptación de Ancajima (2017), con 34 ítems, cuyas características son iguales a las ya mencionadas anteriormente.

### **Validez**

Esta propiedad psicométrica fue comprobada por Barraza (2007) en México, a través del AFE, cuyo fin fue la indagación, con una alta precisión, de 3 elementos (E, S y EA), las cuales detallan el 47% de la varianza total de manera agrupada.

La validez de este cuestionario también fue confirmada dentro de un apartado científico – psicométrico por Ancajima (2017) en la ciudad de Trujillo, Perú, con 845 alumnos de una universidad privada de distintas escuelas profesionales, ambos sexos con edades que oscilaban de 18 a 25 años, a través del AFC, encontrando los puntos mencionados a continuación: CFI (.84); GFI (.82) y RMSEA (.076); esto comprobó datos estadísticos adecuados con el supuesto teórico.

En el actual estudio se ejecutó una prueba piloto identificándose la validez del cuestionario a través del método de correlación ítem-test, obteniendo que todos los reactivos poseen puntuaciones entre .277 y .701.

### **Confiabilidad**

Se determinó el grado de confiabilidad del presente cuestionario por Barraza (2007) a través de un 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) por su parte, en Trujillo, Perú, a través del coeficiente Omega, obtuvo niveles de confiabilidad de .85 en estresores, .94 en síntomas y .74 en métodos para afrontar.

Para el actual estudio se realizó una prueba piloto estimándose la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach, el cual obtuvo valores de .761 en estresores, .881 en síntomas, .726 en estrategias de afrontamiento y .838 a escala general.

### **Instrumento 2: Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R)**

Los autores de la prueba son Almeida, Soares y Ferreira, quienes la nombraron originalmente como "Questionário de Vivencias Académicas (QVA-r)" en 2001, exactamente en la Universidad Do Minho, Portugal. La forma válida en cómo se puede administrar el test es tanto individual como colectiva en sujetos de 18 a 25 años de edad, con una duración que varía entre los 15 a 20 minutos. El propósito del test es establecer el grado de adaptación en el que se encuentran los alumnos con respecto a la vida universitaria, teniendo como fundamento la teoría del propio autor de la prueba; esto se logra al obtener una calificación, que está constituida por la suma y conversión baremada de los 60 ítems totales, generados en una escala Likert de 5 puntos, en la que "5" representa "totalmente de acuerdo" con la afirmación y 1 "totalmente en desacuerdo". En el actual estudio se utilizó la adaptación realizada en Trujillo, Perú por Alva (2015), utilizando diferentes expresiones en las preguntas, pero iguales en cuanto al número de reactivos, dimensiones y forma de respuesta.

### **Validez**

Almeida et al. (2002) en un análisis factorial exploratorio, se tomó en cuenta únicamente la presencia de cinco elementos que detallaban en conjunto el 41.7% de la varianza, de tipo varimax y cuyos reactivos brindaban saturaciones semejantes o mayores a 0.35.

Por su parte, Alva (2015) en Trujillo, Perú, encontró índices de escala – test de la prueba actual, las cuales oscilaban entre .522 y .851, indicando un nivel de validez óptimo en todas sus dimensiones.

Para el actual estudio, se realizó una prueba piloto identificando la validez del constructo a través del método de correlación ítem-test, obteniendo que todos los reactivos poseen índices de validez entre .211 y .787.

### **Confiabilidad**

Almeida (2002) determinó niveles de confiabilidad en las 5 dimensiones del constructo mediante Alfa de Cronbach, encontrando: personal (.87), interpersonal (.86), carrera (.91), estudio (.82) e institucional (.71), todos ellos siendo índices respetables.

Alva (2015) en Trujillo, Perú, a través de Alfa de Cronbach, determinó los siguientes valores: personal (.80), interpersonal (.74), carrera (.76), estudio (.74) e institucional (.71), evidenciando así buenos índices de confiabilidad.

En la presente investigación se realizó un estudio piloto estimándose la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose los siguientes valores: Personal (.857), Interpersonal (.683), Carrera (.773), Estudio (.752), Institucional (.764) y escala general (.745).

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la ejecución de la investigación, se consultó primero por los permisos necesarios mediante una solicitud escrita dirigida al decano de la facultad de medicina humana, que luego de ser aceptados, se empezó a coordinar con los docentes de las distintas asignaturas de segundo ciclo los diferentes horarios en los que se podía aplicar las pruebas psicológicas. Una vez dentro del aula de clases y de la hora permitida, se dio paso a explicar el objetivo de la investigación, además de dar lectura del consentimiento informado, haciendo énfasis en la

confidencialidad de los resultados, que son utilizados estrictamente para fines de investigación. Luego, se procedió a explicar cómo deberán contestar los instrumentos de evaluación (QVA-r Cuestionario de Vivencias Académicas y SISCO Inventario de Estrés Académico); posteriormente, se distribuyó el material anteriormente mencionado a los participantes que aceptaron voluntariamente ser evaluados y se encontraban dentro del rango de edad 18 – 21 años. Se corrigieron los cuestionarios, validando aquellos bien realizados y descartando los que presentaban incongruencias u otras dificultades en las respuestas (borrones, manchas, doble respuesta en un ítem, entre otros); finalmente se ingresaron los resultados a una hoja virtual en Microsoft Excel para su análisis estadístico.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Se utilizó el programa Microsoft Excel para distribuir toda la base de datos, la cual fue importada y analizada cuantitativamente en el programa de estadística e informática SPSS 24.0, empleando diferentes estrategias brindadas por esta ciencia, a nivel descriptivo y a nivel inferencial, las cuales fueron:

- Análisis de correlación ítem – test, la cual estimó la validez presente en las pruebas psicológicas a usar.

- Coeficiente alfa de Cronbach, el cual confirmó el nivel de consistencia interna de los cuestionarios psicológicos en el grupo de participantes estudiados.

- Presentación de tablas, bajo normas APA, referidas a la distribución de frecuencias tanto porcentuales como simples, cuyo fin fue detallar los resultados obtenidos sobre el Estrés Académico y la Adaptación Universitaria en los alumnos encuestados.

- En cuanto al análisis de correlación, se utilizaron las propiedades de correlación de Pearson en el estudio de la relación entre el Estrés Académico y la Adaptación Universitaria.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. ANTECEDENTES**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Topuzov et al. (2020), en Ucrania realizaron la investigación titulada “Peculiaridades de la Adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria: estudio sobre la Resistencia al Estrés”, en donde identificaron la relación entre ambas variables. Participaron 105 estudiantes universitarios, los cuales 57 eran inmigrantes y 48 eran residentes. Se usaron los siguientes instrumentos: Los Principales Factores de Estrés de Shcherbatykh (2007), la Escala de Estrés Percibido de Cohen (1994) y "Proyección-2" de Rybnikov (1990). Los resultados obtenidos mostraron que la resistencia al estrés fue la principal fuente de adaptación exitosa en al menos el 60% de estudiantes de primer año a la vida universitaria, resaltando a los estudiantes inmigrantes, ya que parecían saber mejor cómo lidiar con los problemas relacionados con su estudio y estar más abiertos a las interacciones con sus pares, familiares y profesores universitarios. Se concluyó que cuando los niveles de estrés se mantienen bajos y controlados en los alumnos, sus niveles de adaptación hacia la universidad aumentan.

Granizo (2016), en Ecuador realizó un estudio titulado “Adaptación escolar y estrés académico en los estudiantes del primer semestre de la facultad ciencias de la salud, universidad nacional de Chimborazo, periodo 2016” en el cual buscó la relación entre las variables anteriormente mencionadas. La muestra estuvo conformada por 60 alumnos de las profesiones de Terapia Física-Deportiva, Psicología y Enfermería. Se utilizaron cuestionarios como el Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI) y la Escala Magallanes de Estrés (EMEST). Los resultados determinaron un dominio del nivel bajo en las dimensiones de la adaptación escolar en más del 50% de estudiantes y un nivel moderadamente leve de estrés en un 78% respectivamente; de igual manera, se reportó la

existencia de una correlación muy significativa negativa entre las variables estudiadas, concluyéndose que los estados altos de estrés están sujetos a niveles menores de adaptación.

Morales y Chávez (2017), en México, en su investigación titulada “Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología”, hallaron la relación entre dichas variables. Participaron 231 alumnos universitarios, hombres y mujeres con una edad media de 20 años. Los cuestionarios para la recogida de datos fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko, adaptada por Álvarez (2010) y el Cuestionario de Vivencias Académicas de Almeida. Los resultados reportaron la predominancia de un estado de adaptación bajo en las dimensiones Personal (64%) e Institución (97.4%); asimismo, el predominio de nivel de adaptación media en las áreas Interpersonal (82.3%), Carrera (92.7%) y Estudio (76.1%). Se concluyó que los alumnos tenían dificultades para adaptarse a nivel personal como institucional, situación distinta a la que se muestra en las dimensiones interpersonal y carrera; por otro lado, los estudiantes recién ingresados denotan más problemas de ajuste a diferencia de los que están por culminar.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Martínez (2019) en la ciudad de Lima, realizó el estudio titulado “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura”, el cual tuvo como objetivo identificar la relación entre las variables anteriormente mencionadas. Participaron un total de 1213 estudiantes ubicados en dichas localidades, hombres y mujeres con edades que oscilaban de 17 a 30 años. Las pruebas psicológicas que usó fueron: Inventario SISCO de Arturo Barraza y una adaptación de la prueba SACQ de Baker y Siryk (1989). Se determinó una fuerte relación negativa entre las variables mencionadas anteriormente ( $-0.39$ ;  $p < .01$ ) y se concluyó cómo los menores niveles de adaptación a la vida universitaria están sujetas a mayores niveles de estrés académico.



Chucas (2019) en Chiclayo, elaboró su trabajo de investigación titulado “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán”, cuyo fin fue hallar la relación entre dichas variables. La muestra fue de 452 estudiantes, de distintas carreras profesionales. Se utilizaron los cuestionarios SISCO del estrés académico de Barraza y Vivencias Académicas (QVA-r) de Almeida. Los resultados determinaron que, de todos los participantes, un 79% presentaba estrés académico promedio y alto, y un 88% presentaba adaptación universitaria medio y bajo; asimismo se determinó una relación significativa, bajo una tendencia negativa débil, entre ambas variables ( $r=-.104$ ,  $P=0.027$ ;  $P<.05$ ). Se concluyó que, a mayores grados de estrés académico, menores serían los niveles de adaptación en los estudiantes.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Díaz (2020) en Trujillo, realizó su trabajo de investigación titulado “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo” en donde identificó la relación entre dichas variables. Participaron 256 alumnos pertenecientes a la carrera de psicología del primero al décimo ciclo, a los cuales se les administró el Inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados determinan una predominancia del nivel Promedio Bajo, a escala global del estrés académico, representado por el 46.5%. Se concluyó que la mayoría de los alumnos presentan una adecuada capacidad para responder asertivamente a los diferentes hechos académicos de la universidad.

Ponte (2017) en Trujillo, en su estudio titulado “Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”, reportó la correlación entre dichas variables. La muestra estuvo conformada por 133 alumnos, hombres y mujeres de 17 a 19 años, del primer y segundo ciclo de la carrera profesional anteriormente

mencionada. Se utilizaron los cuestionarios de Vivencias Académicas (QVA - R) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA). Los resultados evidencian un predominio del nivel medio de la adaptación universitaria en general, la cual oscilaba entre el 35.3% y 42.9%. Se concluyó que los estudiantes presentan una capacidad promedio de ajuste universitario, lo cual indica que pueden ser capaces de cumplir las obligaciones de alta dificultad asignadas por su contexto de enseñanza superior.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés académico**

#### **2.2.1.1. Definición**

Barraza (2007) denomina a esta variable como una fase de carácter sistémico donde el alumno hará todo lo posible para poder ajustarse mentalmente a diferentes actividades y obligaciones que los cataloga como estresores.

Caldera et al. (2007) catalogan a esta variable como producto de las exigencias de índole académico que presentan las instituciones educativas.

Martínez y Díaz (2007) ponen de manifiesto al estrés académico como una reacción, generalmente incómoda, por parte del alumno, relacionada a factores psicológicos (interpersonales e intrapersonales), físicos o sociales. Esto representa una carga importante en la vida del individuo cuyo objetivo será determinar la presencia o ausencia de un adecuado desarrollo de competencias y habilidades propios de su rol como estudiante, por ejemplo: la capacidad de resolución de problemas en los trabajos asignados, ya sean individuales o grupales, el nivel de asertividad a la hora de relacionarse con sus compañeros, docentes y autoridades educativas, el correcto desenvolvimiento en exámenes, la construcción de la identidad, estrategias que le ayuden a relacionar los conocimientos teóricos, propios de las diferentes asignaturas, con la realidad contextual en la que se vive, entre otros.

Alfonso et al. (2015) definen al estrés académico como aquella situación en la que mayormente atraviesan los alumnos ubicados en un nivel de instrucción medio y superior, cuyo origen se atribuye a diferentes episodios, de carácter educativo, que sean considerados como estresantes. El nivel de estrés de un estudiante se verá influenciado a partir de las presiones internas y externas que se presenten en el ámbito educativo, y esta afectará de manera negativa o positiva en su rendimiento académico.

Escobar et al. (2018) conceptualizan al estrés académico como una respuesta a nivel físico, psicológico y social frente a los diferentes contextos educativos, y tiene relación con otros aspectos, tales como: el tipo de profesión, la edad, el sexo, los métodos de cómo afrontarlo, etc.

#### **2.2.1.2. Teoría del estrés académico**

Barraza (2006) creó un modelo Sistémico – Cognoscitivista sobre el estrés, a partir de los principios del modelado sistémico de Colle (2002), presentando así las siguientes dos suposiciones:

##### **A. El Supuesto sistémico**

Colle (2002) afirma que la Teoría General de Sistemas, se dedica al estudio de un objeto viéndolo como un todo, cuyo interés será especificar, reconocer y estudiar las partes y las conexiones que pueden tener, sin restar prioridad a la totalidad como tal. Este supuesto se basa en dos proposiciones: el primero hace referencia a que el producto total es algo mayor que la simple adición de sus fragmentos, y el segundo refiere que las personas, como seres dependientes del intercambio de materia y energía (sistemas abiertos), se desenvuelven en relación al ambiente en el que se encuentran, con constantes episodios de ingreso y egreso (input – output) para lograr armonía de carácter sistémico. Barraza (2006) explica este enfoque sistémico en tres puntos:

- El individuo denominado como un sistema abierto: Cuando se menciona sobre sistemas abiertos, las personas serán un claro ejemplo de esto, pues son partes que interactúan dentro de un todo. Cuando éstos se trazan diferentes metas y se integran tanto con sus semejantes como con su ambiente, lograrán de manera inconsciente o consciente un sistema global más unido.

- El individuo denominado como sistema abierto interactúa constantemente con su ambiente mediante la acción de input (entrada) y output (salida): La estructura compleja de entrada (input) – salida (output) es el motivo principal de una gran cadena de interacciones entre el sistema y el ambiente que lo rodea; el primero se refiere a la recopilación de distintos bienes y medios, por ejemplo: datos que brinden información, la energía y los materiales necesarios para iniciar una actividad o crear un producto más complejo; el segundo se refiere al resultado final o la forma en cómo terminó dicho proceso, al cual se le atribuye una diferencia en cuanto al grado de utilidad. Esto quiere decir que en un extremo puede llegar a ser totalmente favorable para la comunidad y en el otro totalmente desfavorable para la comunidad, viéndose afectado por las diferentes decisiones y actos que se han tomado para su desarrollo, dando paso al siguiente punto.

- 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, gracias a su capacidad de compensación, actuará de múltiples formas frente a diversos cambios contextuales que se le presenten, obstaculizándolos, transformándolos o complementándolos, con el fin de mantener al sistema en equilibrio.

Asimismo, Barraza (2006) hace referencia que aquel equilibrio en el sistema puede lograrse en los sistemas abiertos por varias formas, especialmente por la equifinalidad y multifinalidad; el primero se refiere a la manera en la que un sistema, partiendo de diferentes estados de inicio (input) y por diferentes vías (procesos) finaliza en un mismo resultado (output), aquel resultado es el mantenimiento de una situación de equilibrio constante; el segundo sería visto como lo contrario a lo ya mencionado, es decir, estados de inicio parecidos (input) finalizan en diferentes resultados.

## **B. El Supuesto Cognoscitivista**

Barraza (2006) reconoce que en el enfoque sistémico se habla todo de manera general y no se detalla lo que está sucediendo dentro de sí para lograr su equilibrio, por ello, es indispensable tomar otra perspectiva en donde se pueda entender y detallar los hechos internos ocurrientes entre el input y el output. Esto hace referencia a que el supuesto cognoscitivista logra interpretar aquellos procesos psicológicos que las personas utilizan para poder recopilar las entradas y tomar decisiones para las salidas; asimismo, afirma lo siguiente: la interacción ser humano – contexto es influenciada por las capacidades cognoscitivas que ayudan a percibir las presiones del ambiente (entrada) y por las estrategias internas que posee para confrontar aquellas presiones, esto llevará indispensablemente a definir la manera de cómo salir con éxito de esa presión (salida). Esto también se explica en 3 puntos:

- La interacción ser humano – contexto es posible gracias a tres elementos fundamentales: La situación que genera estrés (input), la forma en cómo se interpreta aquella situación y la reacción del cuerpo (salida): El primer elemento se refiere al punto de partida donde se genera un hecho crítico o pernicioso; el segundo

elemento es la forma en cómo el individuo percibe dicho hecho, reconociéndolo como algo peligroso e ignorando todo tipo de objetividad; y el tercer elemento hace referencia a cómo el individuo reacciona física, psicológica y socialmente frente a la situación amenazante.

- El individuo analiza cognitivamente el hecho estresante y las estrategias internas que posee para confrontarlo: Esto da paso a tres diferentes formas de percibir aquel hecho estresante: la primera es una forma neutra, refiriéndose a que los hechos no involucran a la persona y esta no siente la necesidad de generar acción alguna; la segunda es una forma positiva, siendo vistos a los hechos como algo beneficioso, generador de enriquecimiento, y que además se poseen los medios necesarios para poder confrontar; y la tercera es una forma negativa, aquí los hechos son vistos como un reto peligroso, amenazante, que va a generar múltiples derrotas y estados psicológicos críticos, tales como: ansiedad, hostilidad, furia, tristeza, entre otros. En esta situación, la persona no posee los medios suficientes para una adecuada confrontación al hecho; de igual manera, en las dos últimas formas, la persona siente la obligación de tener que hacer algo al respecto.

- Al haber inestabilidad entre los hechos catalogados como estresores y los medios que un individuo posee para su confrontación, el estrés forzaría a que el ser humano use distintos métodos de afrontamiento y así las características de aquel hecho que estén provocando aversión, disminuyan: El término de afrontamiento hace referencia a un grupo de actividades que realizan los individuos frente al estrés, de índole cognitivo – conductual, con el fin de gestionarlo adecuadamente o generar un decrecimiento de las molestias que ésta produce; por otro lado, con referencia a aquel grupo de actividades, se clasifican en dos puntos: los que se enfocan en el

conflicto (tratar de gestionar adecuadamente el hecho que provoca estrés) y los que se enfocan en los sentimientos (tratar de ajustar la reacción emocional que ocurre como producto de los estresores).

### **2.2.1.3. Dimensiones del estrés académico**

Barraza (2007) sustenta que esta variable tiene tres elementos:

A. Estresores: Hace referencia a los distintos hechos y estímulos que provocan estrés en un contexto educativo, por ejemplo: inapropiado método de trabajo en equipo, presentación de múltiples tareas y exámenes, desfavorable ambiente educativo a la hora de dictar clases, poco límite de tiempo para el desarrollo de trabajos universitarios, poca comunicación y feedback en la relación docente – estudiante, inadecuados métodos de enseñanza de los educadores, entre otros.

B. Síntomas: El autor se refiere a esto como señales de índole físico, psicológico y comportamental que suelen experimentar los estudiantes en un contexto educativo, por ejemplo: síntomas físicos (dificultades gastrointestinales, cefaleas de diferente tipo e intensidad, aumento de la presión, problemas para dormir, dorsalgia, alteraciones en el peso corporal, aumento de la frecuencia de resfriados, entre otros), síntomas psicológicos (poca confianza en uno mismo, problemas para concentrarse, sensación de fracaso, insuficiente motivación, recurrentes episodios de tristeza y melancolía, poca tolerancia a la frustración, sensación de poca esperanza con respecto al futuro y a la vida, entre otros) y síntomas comportamentales (presencia recurrente de errores, incremento inesperado del uso de cafeína y tabaco, desinterés de sí mismo y de los que los rodean, dificultades a la hora de presentar trabajos y exámenes, problemas en la toma de decisiones, episodios frecuentes de irritabilidad y agresividad, entre otros).

C. Estrategias de Afrontamiento: Son aquellos recursos internos que un educando utiliza para confrontar a las exigencias de acontecimientos externos o internos que alteran el equilibrio del alumno, por ejemplo: realización de un plan para concretar las tareas de los distintos cursos, utilización de distintos métodos de estudio, actitud asertiva, resolución de problemas eficiente y eficaz, técnicas para mantener una autoestima alta, entre otros.

#### **2.2.1.4. Factores asociados al estrés académico**

Barraza (2007) menciona tres factores importantes a la hora de hablar sobre estrés académico:

##### A. Factores sociodemográficos:

Barraza (2007) Múltiples investigaciones acerca del estrés académico lograron determinar cuatro diferentes elementos de índole sociodemográfico: la edad, la carrera profesional que están estudiando, el ciclo actual de sus estudios y los diferentes cursos de su respectiva malla curricular.

##### B. Factores psicológicos:

Barraza (2007) pone de manifiesto a las siguientes variables psicológicas que determinarían el estrés académico, siendo estos: la valoración positiva de sí mismos y sus acciones, la responsabilidad sobre los propios errores y victorias y la percepción de poder cumplir el rol de estudiante universitario con respecto a su carrera profesional; de igual manera, la personalidad y el tipo de meta de rendimiento serían elementos claves a la hora de predecir el malestar por estrés.

Actitudes como: centrarse en actuar más que en pensar, continuar con la autorrealización en lugar de aislarse, adaptarse adecuadamente en lugar de distanciarse, enfrentar los problemas en lugar de evadir o refugiarse en sustancias psicoactivas, entre



otros, tendrán relevancia a la hora de confrontar hechos potencialmente estresantes. (Barraza, 2007).

### C. Factores educativos

Las horas que se otorgan al estudio y el tipo de exigencia del contexto educativo entrarían en juego para generar malestar en el alumno, y que, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la constante realización de diferentes capacitaciones, brindado por la casa de estudios para sus alumnos (a través de charlas, conferencias, sesiones de tutoría, entre otros) va a favorecer en su desarrollo académico. (Barraza, 2007).

## **2.2.2. Adaptación a la vida universitaria**

### **2.2.2.1. Definición**

Almeida (1997) en lo que a etapa universitaria se refiere, es la confrontación o proceso de adecuación del estudiante frente a una secuencia de labores o exigencias de nivel avanzado, propias de su rol como alumno de grado de instrucción superior. Un adecuado desarrollo de este proceso, generará un impacto positivo en la identidad y equilibrio emocional del estudiante.

Álvarez et al. (2011) refieren que una rápida capacidad de adaptación dentro de la universidad está estrechamente relacionada con el interés que tiene el alumno sobre la carrera que está estudiando, la forma en la que percibe sus clases, el grado de satisfacción con la institución general, si encuentra un ambiente armonioso de relación con sus compañeros de estudio, la relación que tiene con sus profesores (nivel de exigencia, disciplina, llamadas de atención, etc.) y si no siente una excesiva presión por parte de ellos, así como también si percibe o no limitaciones en su vida social.

Morton et al. (2013) definen a la variable como una fase de alta relevancia que todos los recién ingresantes a la institución de educación superior deberán vivenciar con optimismo,

para así poder obtener un adecuado progreso y desenvolvimiento tanto académico como social.

Al-Mahrooqi y Denman (2015) definen este término como un acontecimiento significativo que se da mayormente durante la transición de la etapa adolescente a la etapa adulta temprana, el cual puede ser un momento lleno de incertidumbre y estrés debido a las exigencias de gran dificultad y a llevar una vida más independiente lejos de la familia y amigos.

Chau y Vilela (2017) refieren que la adaptación universitaria es aquel ciclo donde el alumno se verá obligado a enfrentar nuevos retos y obligaciones de distinta dificultad desde una primera etapa, aumentando así sus niveles de estrés a nivel biológico, psicológico y de comportamiento y disminuyendo su percepción de salud.

#### **2.2.2.2. Dimensiones de la adaptación universitaria**

Según Almeida et al. (2001) las siguientes dimensiones conforman la Adaptación a la Vida Universitaria:

##### **A. Dimensión Personal**

Hace referencia al conocimiento del alumno sobre las características de sí mismo, priorizando las referentes a bienestar psicológico y físico.

##### **B. Dimensión Interpersonal**

Es la capacidad de sociabilidad que presenta el alumno con sus semejantes, con respecto a la concreción de interacciones significativas, haciéndolo más partícipe de actividades grupales (paseos con los compañeros, almuerzos, trabajos en grupo, etc.)

##### **C. Dimensión Carrera**

Es el nivel de ajuste del alumno en relación a la consecución de sus planes profesionales y de sus expectativas que le otorga su profesión para adentrarse en una futura área laboral.

#### D. Dimensión Estudio

Proceso de ajuste del estudiante con respecto a las metodologías de estudio, aptitudes de temática académica, organización con el horario, uso del área de biblioteca y otros recursos que fomenten el aprendizaje.

#### E. Dimensión Institucional

Es la percepción que tiene el educando hacia la institución con respecto al interés que esta le brinda en cuanto a una buena formación tanto personal como profesional, infraestructura en general y correcta calidad de atención y servicios.

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

Ferreira (2009) menciona que la adaptabilidad del alumno universitario frente a la casa de estudios va a depender mayormente de una interrelación entre factores contextuales y patrones de desarrollo personal que se muestran particularmente en cada uno de ellos, además de la percepción que tengan sobre su futuro profesional a partir de los objetivos, intereses y aspiraciones personales; todo esto constituye un factor clave para trascender y generar un mejor ajuste al ambiente universitario, que se considera como nuevo y retador.

Igualmente, este autor manifiesta que uno de los factores de alta predominancia que genera una buena adaptación e integración al ambiente universitario, durante los primeros meses de haber ingresado, es la relación con el grupo de compañeros, es decir, la acción de incorporarse socialmente con el resto de los estudiantes facilita el proceso de ajuste a la universidad, pues le van a servir como modelos referenciales para que el alumno recién ingresado establezca su identidad con más facilidad, de acuerdo a su nuevo rol. El grupo de

congéneres va a influir en el estudiante, directamente en el desarrollo de sus opiniones sobre diversos asuntos, la forma en cómo solucionar sus problemas, sus preferencias y hasta en la elección sobre diferentes opciones acerca del futuro profesional.

Resulta de gran importancia la forma en cómo la universidad acoge o recibe a los estudiantes recién ingresados, pues claramente los nuevos alumnos son los que mayormente muestran dificultades para adaptarse, por el hecho de sentirse apartados respecto al ambiente y a las actividades rutinarias ya impuestas; por ende, necesitarán de un mayor asesoramiento y atención para lograr superar correctamente este proceso. (Ferreira, 2009)

Asimismo, Soares et al. (2006) afirman que los temas que deben poner más en práctica las instituciones para que sus alumnos se adapten adecuadamente son: patrones de recibimiento y apoyo a los nuevos estudiantes, seguimientos de aspecto educacional y de vocación, enseñanza en cuanto a métodos de aprendizaje universitario, exposiciones de experiencias y logros por un buen desempeño académico, así como también, de su sistema de calificación y formación.

#### **2.2.2.4. Modelo de ajuste universitario**

Almeida et al. (2000, citado en Arellano, 2018) plantean el modelo de ajuste universitario, el cual propone que cuando una persona pasa de ser estudiante escolar a universitario, atravesará una serie de procesos adaptativos que, dependiendo de su propio nivel de desarrollo y desenvolvimiento, repercutirá de forma positiva o negativa en su vida. Un óptimo ajuste a la educación superior aumentará la posibilidad, no solo de éxito académico, sino también en el área profesional, laboral, familiar, entre otros. Para el desarrollo de estas proposiciones, los autores tienen como base los siguientes elementos dados por Baker y Siryk (1984):

A. El elemento académico: El nivel de exigencia de un contexto escolar es muy distinto al de un contexto universitario, esto demandará a que el estudiante esté activamente adaptándose a diferentes situaciones, tales como: novedosas maneras de enseñanza por parte del personal docente, trabajos de alta dificultad que requieran sustentación científica, nueva estructura de calificación, nuevos hábitos de estudio, entre otros.

B. El elemento social: Se tiene en cuenta a todas las experiencias vivenciales, sean positivas o negativas, asociadas con el entorno universitario.

C. El elemento interpersonal: Aquí cumplen un papel importante los integrantes de la familia, los compañeros, y las autoridades académicas.

D. El elemento personal: Este elemento se centra básicamente en los rasgos propios del estudiante universitario, en temas como: desarrollo de la identidad, valoración tanto de sí mismo como de su universidad, inteligencia emocional, entre otros.

E. El elemento vocacional: Se da mayor énfasis al nivel de interés que tiene el alumno a dedicarse plenamente a su carrera profesional y llevarlo como una manera de vivir; aquí se observa el grado de asertividad, toma de decisiones y compromiso académico que el estudiante posee.

#### **2.2.2.5. Factores asociados a la adaptación a la vida universitaria**

Painepán (2015) afirma la existencia de diversos factores que entorpecen el proceso de adaptación universitaria, siendo los siguientes:

A. Dinámicas de estudio y preocupación por la carga académica

Existe una gran posibilidad durante los primeros semestres de estudio que el alumno consiga notas deficientes o desaprobe alguna asignatura a pesar de todos sus esfuerzos, llegando a sentir frustración y percibiendo al nivel de exigencia académica como algo

elevado e inalterable; en estos casos, tiene relevancia cuando el alumno supera de manera adecuada aquellas caídas, reconozca que es parte de una fase para poder aprender, y genere métodos que le ayuden a confrontar los obstáculos.

#### B. Dicersión de la universidad, cambios de carrera y escaza vocación

Las razones por las cuales los estudiantes universitarios desisten en los primeros semestres se relacionan directamente con su nivel de desarrollo académico, dificultades en su vocación, y la situación actual en cuanto a su economía; una forma de superar estas dificultades será pidiendo apoyo a la familia, amigos y a las diferentes áreas de la casa de estudios, cuyo objetivo es brindar calidad de atención referidos a orientación vocacional, apoyo en la economía y desenvolvimiento académico.

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

Algunos de los estudiantes, cuando pasan por el proceso de adaptación universitaria, suelen presentar molestias a nivel psicológico o físico; es por ello que resulta de gran importancia visitar las áreas de salud, propias de la institución, para una adecuada intervención especializada y abordaje. Emplear el tiempo en aceptar que esta etapa de adaptación es un proceso personal complejo, tendrá gran relevancia a futuro, ya que cuando el estudiante reflexiona por sí mismo acerca de sus dificultades y la forma en cómo debe actuar para saberlas sobrellevar, tendrá mayores posibilidades para asimilar adecuadamente esa transición de estudiante de secundaria a estudiante de universidad.

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **a. Estrés académico**

Barraza (2007) lo define como un conjunto de situaciones cuyo carácter es netamente psicológico y se da de manera jerarquizada; en un primer lugar, el alumno valorará a varias

responsabilidades como estresores; luego estos afectarán a su organismo para luego finalmente obligarlo a usar diferentes estrategias compensarán el malestar.

**b. Adaptación a la vida universitaria**

Hace referencia al nivel de ajustamiento presente en un individuo, propios de su papel como estudiante universitario, frente a un conjunto de demandas y presiones de alta dificultad. Un adecuado progreso de esta, se verá influenciada por el nivel de identidad y equilibrio que obtenga. Almeida (1997).

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**



**Tabla 3**

*Nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Estrés Académico	N	%
Bajo nivel	30	7.83
Promedio bajo	90	23.50
Promedio alto	187	48.82
Alto Nivel	76	19.85
Total	383	100.0

En la tabla 1 se aprecia una predominancia de nivel Promedio alto de Estrés Académico representado por el 48.82 de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo; seguido del 23.50% que presenta un nivel Promedio bajo; un 19.85% que evidencian el nivel Alto; y un 7.83% que presentan un bajo nivel de estrés académico.

**Tabla 4**

*Nivel de Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Adaptación a la Vida Universitaria	N	%
Desadaptación	36	9.39
Bajo	189	49.34
Medio	74	19.32
Alto	84	21.93
Total	383	100.0

En la tabla 1 se aprecia una predominancia de nivel bajo de Adaptación a la Vida Universitaria representado por el 49.34% de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo; seguido del 21.93% que presenta un nivel alto; un 19.32% que evidencia el nivel medio; y un 9.39% que presentan un nivel de total desadaptación.

**Tabla 5**

*Correlación entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Estrés Académico (r)	Sig.(p)
Adaptación a la Vida Universitaria	-. 242	.000**

Nota

r: Coeficiente de correlación de Pearson

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis  $H_1$

\*\* $p < .01$ : Muy significativa

\* $p < .05$ : Significativa

En la tabla 3, se presentan los resultados de la prueba de correlación de Pearson, donde se puede observar que existe una correlación significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo, entre Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 6**

*Correlación entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Estresores (r)	Sig.(p)	
Personal	-.257	.000	**
Interpersonal	.010	.568	
Carrera	-.229	.000	**
Estudio	-.194	.000	**
Institucional	-.185	.000	**

Nota

r: Coeficiente de correlación de Pearson

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis  $H_1$

\*\* $p < .01$ : Muy significativa

\* $p < .05$ : Significativa

En la tabla 4, se observa que la prueba de correlación de Pearson identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo, entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria.

**Tabla 7**

*Correlación entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Síntomas (r)	Sig.(p)	
Personal	-.244	.000	**
Interpersonal	.045	.623	
Carrera	-.197	.000	**
Estudio	-.208	.000	**
Institucional	-.195	.000	**

Nota

r: Coeficiente de correlación de Pearson

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis  $H_1$

\*\* $p < .01$ : Muy significativa

\* $p < .05$ : Significativa

En la tabla 5, se observa que la prueba de correlación de Pearson identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo, entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria.

**Tabla 8**

*Correlación entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Estrategias de Afrontamiento (r)	Sig.(p)	
Personal	.217	.000	**
Interpersonal	.233	.000	**
Carrera	.182	.000	**
Estudio	.201	.000	**
Institucional	.178	.000	**

Nota

r: Coeficiente de correlación de Pearson

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis  $H_1$

\*\* $p < .01$ : Muy significativa

\* $p < .05$ : Significativa

En la tabla 6, se observa que la prueba de correlación de Pearson identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo, entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Tanto el estrés académico como la adaptación a la vida universitaria son procesos de adecuación y ajuste psicológico; el primero hace referencia a aquellos estímulos que el alumno percibe como estresantes, a la manera en cómo reacciona frente a ellos y los métodos que utiliza para una adecuada confrontación; mientras que el segundo va de la mano con el ajuste o desarrollo eficiente o deficiente que tiene el alumno en relación con su casa de estudios superiores. Es así que la actual investigación buscó determinar la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo. A continuación, se dará inicio a analizar el apartado de resultados.

Con respecto a los niveles de estrés académico en la población mencionada en líneas anteriores, el mayor porcentaje es el del nivel promedio alto con un 48.82%, lo cual se interpreta como una baja capacidad de respuesta psicológica, por parte de estos alumnos, frente a diferentes actividades y obligaciones de carácter académico catalogados como estresores, a menudo reaccionando negativamente y con pocos recursos internos para una adecuada confrontación.

Guerrero (2017) indica que cuando un alumno se encuentra estresado académicamente despliega una serie de reacciones negativas de índole físico, comportamental y psicológico frente a situaciones potencialmente amenazantes dentro de un contexto universitario, el cual afecta a su desarrollo general académico; asimismo, detalla que las emociones, cualidades, rasgos internos, la acumulación de trabajos, la competencia entre estudiantes y el ambiente físico serán los predictores clave para determinar si existe estrés académico o no en el alumnado.

Los resultados encontrados en la actual investigación son corroborados por lo hallado en el trabajo de Martínez (2019), quien concluye que altos grados de estrés académico en el



alumnado les provocaría inconvenientes a la hora de organizarse o en la implementación de estrategias de estudio al tomar en cuenta que la universidad presenta una dinámica de trabajo más dura a diferencia del colegio e implica diferentes modelos de cambio para adaptarse, como son los nuevos códigos de enseñanza superior, las rutinas novedosas en cuanto a su alimentación y transporte, actitudes hacia el conocimiento, entre otros.

En relación a los niveles de adaptación a la vida universitaria en la población del presente estudio, existe una prevalencia del nivel bajo con un 49.34%, lo cual es interpretado como una inadecuada capacidad para adecuarse frente a un listado de responsabilidades o exigencias del nivel avanzado propios de un alumno universitario, afectando áreas como la identidad y equilibrio emocional, las relaciones con sus pares, motivación por el estudio, apertura al conocimiento y hasta la vocación por su carrera profesional.

Esta información es explicada por Chucas (2019) quien afirma que una inadecuada adaptación académica en los estudiantes va a generarles complicaciones, específicamente sintiendo bajas expectativas sobre su carrera y futuro profesional, utilizando métodos poco asertivos para su aprendizaje, y sintiendo parcial o total aversión a su centro de estudios, evitando la identificación o vínculo emocional hacia ella. Esto es producido por la aparición de diferentes conductas de índole psicológico, negativas y reiteradas, tales como: escasa laboriosidad, insatisfacción y hostilidad académica, poca o nula motivación a enfrentar diferentes retos académicos, y aversión hacia el personal docente; esto último serían indicadores determinantes a la hora de diagnosticar una baja adaptación universitaria. (Granizo, 2016)

Respecto a las hipótesis de investigación, se acepta la hipótesis general, la cual afirma que existe relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, pues

se halló una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo entre ambas variables, de lo cual se infiere que mayores niveles de un inadecuado manejo de habilidades y capacidades de respuesta frente a episodios académicos estresantes se relacionan con menores niveles de ajuste hacia la vida universitaria en general, afectando características personales emocionales, relaciones con los pares, motivación por el estudio, entre otros.

Esto es sustentado por Martínez (2019) quien explica que un estudiante estaría mostrando más preocupación y respondiendo inadecuadamente a las exigencias de su universidad cuando no cuenta con autoconfianza, experiencia ni estrategias internas, generándole inconvenientes para ajustarse al listado de trabajos, exámenes, asignaturas, etc.; también para integrarse a diferentes grupos sociales universitarios y comparta tiempo con los compañeros de su sede; de igual manera para manejar emociones o inquietudes producto de las obligaciones universitarias; y de igual forma para poder desarrollar un vínculo con la institución universitaria.

La misma autora plantea a nivel psicológico que estas últimas dificultades son ocasionadas por la presencia de una percepción desproporcionada por parte del alumno con respecto a los diferentes hechos académicos, al estar constantemente catalogándolos como algo netamente amenazante, las cuales le generan diversos episodios de incomodidad, desgano, estrés, crisis en el autoestima, ansiedad, depresión, dudas sobre su vocación profesional, desinterés, desorganización, desconcentración y una disminución de la capacidad para anticiparse a lo que le espera en la vida académica.

De igual manera, esto es apoyado por Chucas (2019) quien también manifiesta que el estrés académico explicaría el desarrollo adaptativo del alumno con referencia al contexto universitario; es decir, cuando el estrés aumenta, el nivel de ajuste universitario disminuiría

en forma e intensidad, repercutiendo sobre los hábitos de estudio, vocación por la carrera e identificación con su casa de estudios superiores.

En cuanto a las hipótesis específicas, se acepta la primera hipótesis donde se afirma la existencia de una relación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que, la manera en la que los estudiantes perciben los diferentes hechos que ocurren dentro de un contexto universitario, como son el desarrollo de diferentes trabajos y exámenes, el límite de tiempo para poder presentar las actividades, los horarios de clase, los distintos métodos de enseñanza de cada docente, el ambiente de clases, etc., se relaciona con el concepto que tienen sobre ellos mismos en materia de sus propias capacidades, habilidades y competencias como estudiantes universitarios, también con el nivel de expectativas planteadas sobre su futuro profesional, igualmente con el nivel de organización, uso de métodos y hábitos para el estudio, de igual modo con el nivel de vocación, y la identificación y vínculo emocional que presentan sobre su universidad en sí.

Esto es sustentado por Alfonso et. al. (2015), quienes afirman que el concepto básico de estrés académico recae en los estresores, catalogándolos como una entidad subjetiva, con un desarrollo netamente dependiente a la percepción del estudiante y que comúnmente se presenta como un peligro a su integridad vital, siendo así, cuando un alumno se encuentra expuesto a diferentes listados de obligaciones académicas consideradas como estresores, provocarán un desequilibrio sistémico; es decir, la salud mental del sujeto se verá afectada en áreas como: académica, familiar e intrapersonal, debido a que a nivel psicológico y comportamental presentará sentimientos de angustia, tristeza, problemas de concentración,

olvidos reiterados, conflictos consigo mismo y con los pares, aislamiento, ingestión de sustancias psicoactivas, dificultad total para el aprendizaje, la adaptación a la vida universitaria y el rendimiento cognitivo.

Asimismo, Lazarus y Folkman (1986) consideran a los estresores del entorno académico como una sobrecarga que los educandos a menudo experimentarán y que tiene consecuencias sobre la salud, bienestar psicológico, adaptación, funcionamiento cognitivo, socioafectivo y rendimiento académico.

Los resultados del presente trabajo de investigación son apoyados por Chucas (2019) quien manifiesta que mayores niveles de estrés percibido por los alumnos está sujeto con la disminución de algunas dimensiones de la adaptación a la vida universitaria, ya sea en forma o intensidad, específicamente en aquellas relacionadas a los métodos de estudio, las expectativas sobre su carrera y futuro profesional, y su identificación o vínculo establecido con su contexto universitario.

Se acepta la segunda hipótesis donde se afirma la existencia de una relación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se infiere que mientras mayores y negativas sean las reacciones y señales que experimentan los alumnos a nivel físico, cognitivo y comportamental, propias de una constante exposición de estrés e inadecuada gestión de afrontamiento estarán relacionadas con una menor apreciación sobre ellos mismos con respecto a sus capacidades y competencias como persona y estudiante, de igual manera con su situación emocional, su relación entablada con su carrera, vocación e intereses profesionales, del mismo modo con

las dinámicas de estudio aplicadas en la vida académica y la visión sobre su centro de estudios universitarios en general.

Sarubbi de Rearte y Castaldo (2013) plantean que la exposición continua al estrés va a provocar diversas reacciones negativas de carácter físico, psicológico y emocional en el alumno, como son las cefaleas, los trastornos en el sueño, ansiedad, depresión, irritabilidad, desgano, inquietud, bloqueos mentales y agresividad, afectando parcial o totalmente en su desarrollo adaptativo universitario, a menudo provocándole dudas sobre su futuro tanto personal como profesional, ineficiencia y desmotivación para la apertura hacia el conocimiento de su carrera, pérdida de la vocación, toma de decisiones drásticas poco asertivas y aversión a su casa de estudios; dichos síntomas podrán volverse crónicos en caso no se tomen acciones preventivas lo más antes posible.

De la misma manera, Guerrero (2017) propone que el desarrollo del alumno dentro del contexto académico superior se verá afectado por un desencadenamiento de síntomas contraproducentes a nivel físico y psicológico, tales como dificultades para mantenerse concentrado, ira, sentimientos de tristeza y decaimiento, problemas en la memoria, entre otros, cuya intensidad dependerá de cómo se encuentran las destrezas estudiantiles del alumno, sus emociones activadas frente a hechos académicos estresantes y el ambiente físico que engloba la situación universitaria.

Los resultados de la actual investigación son apoyados por Martínez (2019) quien refiere que el ajuste hacia la universidad y sus dimensiones eran explicadas en su mayoría por las reacciones al estrés, encontrándose más significativas las reacciones psicológicas y comportamentales, detallando que aquellas suponen que el alumno conlleva un registro de forma más clara y tangible a comparación de únicamente tener que afirmar o reconocer si siente estrés o no o identificar a los estresores; estas reacciones serían: los problemas para

concentrarse, inquietud, desorganización en la alimentación y pérdida o desgano por hacer labores académicas, entre otros, pues al parecer aquellas impactan más en el ajuste general del alumno, ya que comúnmente suelen ocasionar dificultad para sentir confianza consigo mismo académicamente, también para implementar nuevas estrategias de estudio, de igual manera para entusiasmarse con su carrera profesional en curso, y de igual modo para vincularse con su propia universidad.

Se acepta la tercera hipótesis específica donde se determina la existencia de una relación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que un eficiente, eficaz y asertivo repertorio de métodos que puedan contrarrestar correctamente el estrés está asociado a un adecuado ajuste global académico del alumno, es decir, tendrá más confianza en sus propias cualidades como estudiante, logrará encontrar con éxito un estilo propio de estudio y aprendizaje para lograr cumplir con certeza los trabajos y exámenes académicos, podrá crear un vínculo emocional con su propia institución de enseñanza de educación superior a tal sentido de identificarse y sentir orgullo pleno de pertenecer a ella, se desenvolverá con mayor facilidad entre sus compañeros de universidad y docentes, creando así adecuadas relaciones, y tendrá más iniciativa y proactividad para conocer más temas relacionados a su profesión.

Painepán (2015) sustenta que los recursos emocionales y cognitivos del alumno están estrechamente relacionados con el nivel de satisfacción que presentan sobre sus propias características morfofisiológicas, sus cualidades y competencias personales, esto es debido a que cuando el alumno percibe que realmente sus propias estrategias le están funcionando y

ayudando a confrontar y reducir molestias de índole académico, aumentará su autoestima y autoconcepto que le harán sentir cómodo tanto con sus acciones como consigo mismo; por otro lado también estos recursos están sujetos con el nivel de interacción social que tienen, ya que cuando el alumno presenta buenos métodos para relacionarse con los demás creará vínculos saludables y agradables dentro de sus distintos grupos académicos, los cuales le ayudarán a sentirse mejor dentro de su universidad y ajustarse a ello de una forma más eficiente y eficaz, cabe resaltar que los amigos y compañeros serán vistos por el joven universitario como resortes contra el estrés, acudiendo a ellos cada vez que se sienta estresado académicamente; finalmente estas estrategias están asociadas también con el nivel de identificación y vínculo tanto de su institución superior como de su propia carrera profesional; esto se debe a que cuando el alumno presenta estrategias adecuadas con respecto a informarse correctamente antes de pertenecer a una institución y profesión, la motivación y la disciplina se mostrarán en él en un nivel más fuerte y arraigado; el conocer sobre la carga académica que esta le causará, cuántas asignaturas tendrá y dónde realizará sus prácticas pre profesionales en futuros ciclos le ayudarán a sentir más comodidad y estabilidad de una manera más rápida estando una vez dentro y lo entusiasmarán más con su futuro profesional.

Ferreira (2009) afirma que los nuevos ingresantes al contexto universitario necesitan ser reforzados en cuanto a métodos internos para una adecuada gestión y confrontación de estrés al encontrarse en un lugar cuyas reglas y ritmo de avance ya han sido instaurados. Para influenciar positivamente en esto, se debe cuidar la forma de cómo la institución académica le promociona al alumno constantemente diferentes modelos de aprendizaje, evaluación, enseñanza y logros académicos, cómo le demuestra una estructura correctamente organizada y el interés suficiente para su adecuada integración, todo para así reducir niveles de estrés presentes y ayudar directamente en su nivel de adaptación (Soares et al., 2006).

Meneses (2008) plantea que los recursos de afrontamiento amplían el repertorio básico de los alumnos, los cuales servirán como alternativas para incrementar su desempeño dentro de la universidad y fortalecer su bienestar psicológico debido a que el afrontamiento se dará antes de un evento académicamente estresante, y por tal razón se recomienda que la promoción de éstas debe estar totalmente priorizada tanto en la universidad en general como en las propias competencias de sus educandos.

Los resultados de la presente investigación son apoyados por aquellos del trabajo realizado por Morales (2018) quien determinó en alumnos de los primeros años que un mejor empleo de estrategias de afrontamiento está sujeto a una mayor satisfacción o ajuste al contexto de educación superior y calidad de vida; resalta además la importancia del constante entrenamiento de éstas para superar los diferentes hechos desafiantes que continuamente están implantándose en la universidad.



**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

- En cuanto a la variable Estrés Académico, en los sujetos de estudio predomina el nivel promedio alto, representado por el 48.82%, lo cual significa que este porcentaje presenta una inadecuada capacidad de respuesta psicológica frente a diferentes actividades y obligaciones de carácter académico.
- Con respecto a la variable Adaptación a la Vida Universitaria, en los sujetos de estudio predomina el nivel bajo, con un porcentaje del 49.34%, lo cual se interpreta como una baja capacidad para ajustarse frente a un repertorio de responsabilidades o exigencias de nivel avanzado propios de un alumno universitario.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo entre el Estrés Académico y la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo, entre la dimensión Estresores del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado bajo, entre la dimensión Síntomas del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo.
- Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), positiva y en grado bajo entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y las dimensiones Personal, Interpersonal, Carrera, Estudio e Institucional de la Adaptación a la Vida Universitaria.

## RECOMENDACIONES

- Realizar programas de intervención psicológica referidos al control y afrontamiento saludable del estrés, bajo un enfoque cognitivo conductual, dirigido a los estudiantes que alcanzaron un nivel promedio y alto de estrés académico, que incluya técnicas de entrenamiento en solución de problemas, descarga emocional y reevaluación positiva para así disminuir la tensión emocional y evitar la constante catalogación de estresores generados por la rutina académica del día a día.
- Desarrollar talleres de adaptación saludable a la vida universitaria, bajo un enfoque conductual, que incluyan técnicas de entrenamiento en habilidades sociales, tales como: el role-playing, modelado y reforzamiento; además de técnicas sobre manejo de ansiedad, desarrollo de estrategias de afrontamiento e identificación institucional, destinados a los alumnos ubicados en un grado medio y bajo en la variable de adaptación a la vida universitaria y sus diferentes dimensiones, con el objetivo de desvalorizar los pensamientos negativos referidos a esta nueva etapa de enseñanza superior.
- Recomendar al Departamento de Bienestar Universitario, para que a través de sus profesionales de psicología puedan llevar a cabo evaluaciones psicológicas periódicas tanto en los estudiantes de la facultad de medicina humana como en los pertenecientes a las demás escuelas profesionales, para así determinar las debilidades, falencias y conflictos vinculados a su desarrollo socioemocional que afectan tanto a su desempeño académico como a su adaptación al contexto universitario.
- Se recomienda a la facultad de medicina humana desarrollar actividades extracurriculares, tales como: paseos, almuerzos, deportes, etc., con frecuencia mensual para mejorar la integración entre los estudiantes, propiciar el aumento de

buenas relaciones interpersonales, y obtener un progreso en su adaptación al contexto universitario.

**CAPÍTULO VI**  
**REFERENCIAS Y ANEXOS**

#### IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*, 7 (2) 163 – 178.
- Al-Mahrooqi, R. y Denman, C. (2015). Adaptation and first-year university students in the Sultanate of Oman. En *Issues in English education in the Arab world*. (60-82). Universidad Sultán Qaboos.
- Almeida, L. (1997). Questionário de vivências académicas para jovens universitários: estudos de Construção de validação. *Revista galego-portuguesa de psicología y educación*, 3 (28) 113 – 130.
- Almeida, L., Soares, A. y Ferreira, J. (2000). Transição e adaptação à Universidade: Apresentação do Questionário de Vivências Académicas (QVA). *Revista de Psicologia*, 14 (2) 189 – 208.
- Almeida, L., Soares, A. y Ferreira, J. (2001). *Adaptação, rendimento e desenvolvimento dos estudantes do ensino superior: construção e validação do Questionário de Vivências Académicas*. Universidade do Minho. Braga, Portugal.
- Almeida, L., Soares, A. y Ferreira, J. (2001). Questionário de Vivências Académicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Revista Avaliação Psicológica*, 1 (2) 81 – 93.
- Álvarez, M., Figuera, P. y Torrado, M. (2011) La problemática de la transición bachillerato-universidad en la universidad de Barcelona. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22 (1) 15 – 27.
- Alva, J. (2015) *Adaptación y estandarización del cuestionario de vivencias académicas para jóvenes universitarios: un análisis psicométrico* (Tesis para licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

- Amézquita, M., Gonzáles, R. y Zuluaga, D. (2007). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de Pregrado de la universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32 (4) 341 – 356.
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Arellano, I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-este* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8 (17).
- Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Revista de Psicología Científica*, 9 (10).
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista de Psicología Científica*, 9 (2).
- Brophy, K. (2019). *Prevalencia de trastornos de la articulación temporomandibular y estrés académico en estudiantes de estomatología de tres universidades de Trujillo, 2019* (Tesis de título profesional). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7 (7) 77 – 82.
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.

- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología PUCP*, 35 (2) 387 - 422.
- Chucas, E. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Chiclayo.
- Cliniciu, A. (2012). Adaptation and stress for the first-year university students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 78 (2013) 718 – 722.
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?* Chile: Editorial San Pablo
- Córdova, D. y Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28 (4) 252 - 58.
- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Díaz, C. (2008). Modelo conceptual para la deserción estudiantil universitaria chilena. *Revista Estudios Pedagógicos*, 34 (2) 65-86.
- Escobar, E., Soria De Mesa, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018) Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Ferreira, I. (2009). *Adaptación y Desarrollo Psicosocial en estudiantes de Enseñanza Superior: Factores Familiares y Sociodemográficos*. Portugal: Fundación Calouste Gulbenkian & Fundación para la Ciencia y Tecnología.
- Florez, A. (2010). *La Psicometría en el Proceso Educativo*. Panamá: Sello Editorial



- Granizo, L. (2016). *Adaptación escolar y estrés en los estudiantes del primer semestre de la facultad ciencias de la salud, universidad nacional de chimborazo, período 2016* (Tesis para maestría). Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Guadarrama R., Márquez, O., Mendoza, S., Veytia, M., Serrano, J. y Ruiz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (4).
- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ambato.
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo.
- Marmanilla, J. y Rivera, J. (2015). *Rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional del centro del Perú* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*, 10 (2) 11 – 22.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Meneses, J. (2013). *Programa de intervención en estrategias de afrontamiento para la adaptación universitaria en estudiantes de nivel introductorio UIS Socorro* (Tesis de Licenciatura), Universidad Pontífica Bolivariana, Bolivia.

- Morales, M. y Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista electrónica del desarrollo humano para la innovación social*, 4 (8).
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología*, 1 (2) 289 – 294.
- Morton, S., Mergler, A. y Boman, P. (2013). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24 (01) 90 – 108.
- Nolasco, G. (2014). *Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la clínica estomatológica de la universidad privada antenor orrego, Trujillo - 2014* (Tesis de título profesional). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35 (1) 227 - 232.
- Painepán, B. (2015). Adaptación a la vida universitaria. En *Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios: Diversidad e Inclusión*. (9-16). Universidad de Santiago de Chile.
- Pérez, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara* (Tesis de doctorado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque.
- Ponte, A. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Rafique, N., Al-Asoom, L., Latif, R., Alsunni, A. (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 14 (6).

- Saleh, D., Camart, N. y Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *frontiers in Psychology* 8 (19).
- Sánchez, A. (2017). Relación entre estudiante académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista Ereka* 15 (1) 27 – 38.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006) *Metodología y diseños de la investigación científica*. 4º edición. Lima: Visión Universitaria Editoriales.
- Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias, J. y Saucedo, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación y Salud* 2 (4) 1 – 4.
- Santos, J. (2016). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca, 2016* (Tesis de maestría). Universidad de Cuenca, Cuenca.
- Sarubbi de Rearte, E., y Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Soares, A., Almeida, L., Diniz, A. & Guisande, M. (2006). Modelo Multidimensional de Ajustamento de jovens ao contexto Universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologías versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 1 (24) 15 – 27.
- Suárez, N., y Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17 (2) 300 – 313.

- Topuzov, O., Shamne, A., Malykhin, O., Aristova, N. y Opaliuk, T. (2020). Adaptation Peculiarities of the First-Year Students to University Life: Study on Stress Resistant. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 48-79.
- Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Revista de Salud y Administración*, 3 (7) 11 – 18.

## ANEXOS

### CONFIABILIDAD (Confiabilidad por Consistencia interna)

Tabla 9

*Coefficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Nro. ítems	$\alpha$
Adaptación a la vida universitaria	60	.745
Personal	13	.857
Interpersonal	13	.683
Carrera	13	.773
Estudio	13	.752
Institucional	8	.764

Nota :  
: Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
Sig.(p)  
 $\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

En la tabla 9, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, donde se evidencia que el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo obtuvo una confiabilidad calificada como aceptable al registrar un índice de .745, mientras que la dimensión Personal tuvo una confiabilidad catalogada como buena con un valor de .857. Por otro lado, las dimensiones Carrera, Estudio e Institucional obtuvieron una confiabilidad aceptable al registrar un índice de .773, .752. y .764 respectivamente. Finalmente, la dimensión Interpersonal obtuvo una confiabilidad calificada como mínimamente aceptable con índices de .683.

Tabla 10

*Coefficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Nro. ítems	$\alpha$
Estrés académico	30	.838
Estresores	8	.761
Síntomas	15	.881
Estrategias de afrontamiento	6	.726

Nota :  
 : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
 Sig.(p)  
 $\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

En la tabla 10, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, donde se evidencia que el inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo obtuvo una confiabilidad calificada como buena al registrar un índice de .838. La dimensión Síntomas obtuvo una confiabilidad calificada también como buena al obtener un valor de .881, mientras que las dimensiones de Estresores y Estrategias de Afrontamiento tienen una confiabilidad calificada como aceptable con un índice de .761 y .726 respectivamente.

## Análisis de ítems

Tabla 11

*Correlación ítem-test corregidos en el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

Ítem	Ritc
ítem 1	0.317**
ítem 2	0.393**
ítem 3	0.491**
ítem 4	0.354**
ítem 5	0.370**
ítem 6	0.631**
ítem 7	0.442**
ítem 8	0.447**
ítem 9	0.222**
ítem 10	0.566**
ítem 11	0.712**
ítem 12	0.402**
ítem 13	0.523**
ítem 14	0.358**
ítem 15	0.624**
ítem 16	0.262**
ítem 17	0.374**
ítem 18	0.314**
ítem 19	0.356**
ítem 20	0.319**
ítem 21	0.754**
ítem 22	0.455**
ítem 23	0.328**
ítem 24	0.756**
ítem 25	0.377**
ítem 26	0.442**
ítem 27	0.265**
ítem 28	0.432**
ítem 29	0.364**
ítem 30	0.415**
ítem 31	0.469**
ítem 32	0.267**
ítem 33	0.416**
ítem 34	0.671**
ítem 35	0.263**
ítem 36	0.709**
ítem 37	0.476**
ítem 38	0.387**
ítem 39	0.602**
ítem 40	0.465**
ítem 41	0.364**
ítem 42	0.375**

ítem 43	0.280**
ítem 44	0.691**
ítem 45	0.546**
ítem 46	0.816**
ítem 47	0.340**
ítem 48	0.314**
ítem 49	0.446**
ítem 50	0.373**
ítem 51	0.510**
ítem 52	0.787**
ítem 53	0.611**
ítem 54	0.327**
ítem 55	0.436**
ítem 56	0.507**
ítem 57	0.614**
ítem 58	0.431**
ítem 59	0.211**
ítem 60	0.721**

---

Nota:

ritc: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20

Los resultados presentados en la tabla 11, permiten observar que los sesenta ítems que constituyen el cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, presentan índices de correlación-ítem-test corregidos, registran valores superiores al valor mínimo establecido de .20; los índices fluctúan entre .211 y .787.



Tabla 12

*Correlación ítem-test corregidos en el inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

Ítem	Rite
ítem 1	0.411**
ítem 2	0.354**
ítem 3	0.277**
ítem 4	0.356**
ítem 5	0.393**
ítem 6	0.279**
ítem 7	0.352**
ítem 8	0.339**
ítem 9	0.291**
ítem 10	0.459**
ítem 11	0.556**
ítem 12	0.282**
ítem 13	0.398**
ítem 14	0.284**
ítem 15	0.512**
ítem 16	0.565**
ítem 17	0.691**
ítem 18	0.701**
ítem 19	0.527**
ítem 20	0.499**
ítem 21	0.342**
ítem 22	0.472**
ítem 23	0.538**
ítem 24	0.592**
ítem 25	0.489**
ítem 26	0.587**
ítem 27	0.295**
ítem 28	0.652**
ítem 29	0.385**
ítem 30	0.352**

Nota:

rite: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si rite es mayor o igual a .20

Los resultados presentados en la tabla 12, permiten observar los treinta ítems que constituyen el inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo, presentan índices de correlación ítem-test corregidos con valores superiores al valor mínimo establecido de .20; los ítems fluctúan entre .277 y .701.

Tabla 13

*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA – R), en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	Z(K-S)	Sig.(p)
Adaptación a la vida universitaria	.052	.014 *
Personal	.083	.000 **
Interpersonal	.096	.000 **
Carrera	.066	.000 **
Estudio	.086	.000 **
Institución	.135	.000 **

Nota:

K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

\*\*p< .01

\*p<.05

Tabla 14

*Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad privada de Trujillo*

	<b>Z(K-S)</b>	<b>Sig.(p)</b>
Estrés académico	.090	.000 **
Estímulos	.100	.000 **
Síntomas	.109	.000 **
Estrategias de afrontamiento	.112	.000 **

Nota:

K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

\*\*p< .01

\*p<.05

## 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 batantes 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 2: 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 grado durante sus estudios.

Responder las preguntas con total sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial, solo se manejarán resultados globales.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

¿Recibe usted tratamiento psiquiátrico?: SI NO

¿Tratamiento psicológico? SI NO

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI

NO

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) es mucho.

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

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. 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**

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**

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

- 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. Otras (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

- 26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).
- 27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas
- 28. Elogios a sí mismo.
- 29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).
- 30. Búsqueda de información sobre la situación.
- 31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).
- 32. Otra (especifique): \_\_\_\_\_



### **ANEXO 3: Consentimiento Informado.**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado alumno(a) por medio del presente documento le solicito su participación voluntaria en la realización por escrito de las pruebas psicológicas tituladas: Inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Vivencias Académicas (versión reducida) QVA-r, las cuales tienen como objetivo: determinar el nivel de estrés académico y el nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la facultad de medicina humana de una universidad privada en la ciudad de Trujillo, con el fin de verificar si existe una relación entre ambas variables.

La información obtenida a partir de sus respuestas en la prueba tendrá un carácter confidencial de tal manera que su nombre no será publicado por ningún medio.

Por tanto, agradezco su participación voluntaria en la aplicación de las pruebas.

Yo: \_\_\_\_\_ identificado con  
DNI N°: \_\_\_\_\_, expreso voluntariamente y conscientemente mi deseo de participar en las aplicaciones de las pruebas de la investigación.

---

FIRMA DEL ESTUDIANTE PARTICIPANTE