



Universidad Católica  
**San Pablo**

**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**EL REGRESO A LA PRESENCIALIDAD. ESTRÉS ACADÉMICO Y  
ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES  
INGRESANTES DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE AREQUIPA  
METROPOLITANA**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**ANABELEN SHINTIA MEDINA CHAIÑA**

**DANIELA ANGELA ZUÑIGA CALISAYA**

Para optar el Título Profesional de

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Asesora: Dra. Rosa Angelica Seperak Viera

**AREQUIPA -PERÚ, 2023**

# EL REGRESO A LA PRESENCIALIDAD. ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES INGRESANTES DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE AREQUIPA METROPOLITANA

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://tesis.pucp.edu.pe">tesis.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.ucsp.edu.pe">repositorio.ucsp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe">repositorio.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a>	1

Fuente de Internet

%

---

## **AGRADECIMIENTOS**

*A Dios, quien me ha guiado y me ha dado la fuerza para seguir adelante. A mis padres, por su apoyo y amor incondicional. A mi familia, en especial a mi pareja e hijo por acompañarme, preocuparse y comprenderme. A Daniela, aunque los obstáculos no faltaron seguimos firmes en nuestra vocación. A nuestra asesora Rosa Seperak, por su gran apoyo y sobre todo su paciencia. A mí.*

**Medina Chaiña, Anabelen Shintia.**

*A dios por cuidarme, guiar mis pasos y llevarme siempre de la mano en el camino de mis sueños.*

*A ti mamita por ser mi compañera de grandes batallas y aventuras, por ponerle la música a mis días, por tu apoyo incondicional y por hacerme sentir especial siempre. A ti papi, por enseñarme a sacar lo positivo de todas las vivencias y demostrarme con tu ejemplo que nada es imposible.*

*A mi compañera de tesis (Anita) que fue un gran soporte en todo este proceso. A la Dra. Rosa Seperak, por toda su paciencia y enseñanza.*

**Zuñiga Calisaya, Daniela Angela**

## **DEDICATORIAS**

*Quiero dedicar esta tesis a mi mamá porque ella es mi guía y luz en este camino, me apoya en cada etapa de mi vida. A mi hijo Lyam porque ha sido mi más grande motivación para seguir creciendo como persona y profesionalmente.*

**Medina Chaiña, Anabelen Shintia.**

*A todos aquellos estudiantes que migraron de sus ciudades de origen, dejando familia y amigos, para luchar por sus sueños ¡Si se puede!*

**Zuñiga Calisaya, Daniela Angela.**

## INDICE

Resumen	1
Abstrac	2
<b>CAPITULO I</b>	<b>3</b>
Planteamiento del problema	3
Justificación	3
Pregunta de investigación	6
Objetivo de investigación	6
Objetivo general	6
Objetivo específico	6
<b>CAPITULO II</b>	<b>7</b>
Marco teórico	7
Definición del estrés	7
Tipos de estrés	8
Estrés académico	9
Adaptación	10
Adaptación académica	11
Adaptación a la vida universitaria	12
El género y la adaptación a la vida universitaria	15
Estrés académico y adaptación a la vida universitaria	16
Hipótesis	17
Hipótesis general	17
Hipótesis alternativas	17
Hipótesis nula	18

<b>CAPITULO III</b>	<b>19</b>
Método	19
Diseño de investigación	19
Participantes	19
Tabla 1	20
Frecuencias para carrera	20
Instrumentos	20
Ficha sociodemográfica	20
Cuestionario de Adaptación del estudiante a la Universidad	20
Inventario SISCO de estrés académico	22
Procedimiento	23
Análisis de datos	24
<b>CAPITULO IV</b>	<b>25</b>
Resultados	25
Tabla 2	25
Análisis de normalidad	25
Tabla 3	25
Correlación de Pearson Estrés académico y Adaptabilidad académica	25
Tabla 4	26
Correlación de Adaptación Institucional y dimensiones del estrés académico	26
Tabla 5	26
Correlación de Adaptación Personal- Emocional y dimensiones del estrés	26
Tabla 6	27
Correlación de Adaptación Académica y dimensiones del estrés académico	27

Tabla 7	27
Correlación de Adaptación Social y dimensiones del estrés académico	27
Tabla 8	28
Normalidad de grupos independientes	28
Tabla 9	28
Diferencia por genero adaptabilidad académica	28
Tabla 10	28
Diferencia por genero estrés académico	28
Tabla 11	29
Estrés académico	29
Tabla 12	29
Adaptabilidad académica	29
<b>CAPITULO V</b>	<b>31</b>
Discusión	31
Conclusiones	36
Referencias	37
Anexos	45
Anexo 1	45
Consentimiento informado	45
Anexo 2	46
Consentimiento informado	46



## Resumen

En la siguiente investigación se trató de determinar si el estrés académico y la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria están relacionados de alguna manera, la muestra está constituida por 200 alumnos entre las edades de 16 a 19 años, de primer año de una universidad privada de Arequipa Metropolitana de ambos sexos, pertenecientes a 3 carreras profesionales. Para este estudio se utilizó dos pruebas que permiten identificar el grado de las variables estudiadas, siendo estas el Inventario SISCO de estrés académico y el Cuestionario de Adaptación del Estudiante a la Universidad (SACQ). Seguidamente de haber recopilado la información, se procedió a utilizar el programa JASP 16.0, por último para procesar los datos estadísticos se realizará un análisis de normalidad considerando el uso del estadístico Shapiro Wilk y de esta manera determinar la estadística paramétrica, se obtuvo una distribución normal, es así que se utilizó el estadístico Person, llegando a la conclusión de confirmación de la hipótesis de la investigación, encontrando una relación significativa y directa ( $r= 0.30$ ;  $p<.001$ ). Finalmente se buscará determinar porcentajes, medias y desviaciones que permitan encontrar la correlación entre las variables y el género. Se encontraron tendencias medias en adaptación a la vida universitaria ( $M=149.06$ ;  $D.E=25.11$ ) y de estrés académico ( $M=91.42$ ;  $D.E=16.58$ ). Se utilizó el contraste de t de Student para verificar la diferencia de género de la variable adaptabilidad a la vida universitaria, encontrando que tanto mujeres y varones experimentan de una manera similar dicha variable ( $t= -1.56$ ;  $p= 0.12$ ); y se utilizó U de Mann-Whitney para verificar la diferencia de género de estrés académico, encontrando que tanto mujeres y varones experimentan de una manera similar dicha variable ( $U= 4427,50$ ;  $p= 0.44$ ).

**Palabras clave:** Adaptabilidad, estrés, estudiantes y universidad.

## Abstract

In the following research we tried to determine if academic stress and the adaptation of students to university life are related in any way. The sample consisted of 200 students between the ages of 16 and 19 years old, in their first year at a private university in Arequipa Metropolitana of both sexes, belonging to 3 professional careers. For this study, two tests were used to identify the degree of the variables studied: the SISCO Inventory of Academic Stress and the Student Adaptation to University Questionnaire (SACQ). After having collected the information, we proceeded to use the JASP 16.0 program, finally to process the statistical data, a normality analysis will be performed considering the use of the Shapiro Wilk statistic and in this way determine the parametric statistics, a normal distribution was obtained, thus the Person statistic was used, reaching the conclusion of confirmation of the hypothesis of the research, finding a significant and direct relationship ( $r= 0.30$ ;  $p<.001$ ). Finally, we will seek to determine percentages, means and deviations that allow us to find the correlation between the variables and gender. Mean trends were found in adaptation to university life ( $M=149.06$ ;  $S.D=25.11$ ) and academic stress ( $M=91.42$ ;  $S.D=16.58$ ). The Student's t test was used to verify the gender difference of the variable adaptability to university life, finding that both females and males experience this variable in a similar way ( $t= -1.56$ ;  $p= 0.12$ ); and the Mann-Whitney U test was used to verify the gender difference of academic stress, finding that both females and males experience this variable in a similar way ( $U= 4427.50$ ;  $p= 0.44$ ).

**Keywords:** Adaptability, stress, students and university.

# CAPÍTULO I

## Planteamiento del problema

### Justificación

Actualmente, la humanidad está experimentando los estragos de la pandemia que ha afectado a la sociedad, el COVID-19 es el causante de un profundo cambio en todas las facetas de nuestra vida, incluidas las sociales, políticas, culturales, económicas y educativas (Guardia, 2020). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el virus COVID-19 ha perturbado los sistemas educativos de todo el mundo desde que apareció hace dos años, perjudicando especialmente a los estudiantes más vulnerables ya que la falta de conectividad y de dispositivos impidió que al menos un tercio de los estudiantes continuarán su aprendizaje a distancia (UNESCO, 2021).

En el Perú durante el 2020 debido a la crisis sanitaria en esos momentos, se comenzó a implementar métodos de enseñanza a distancia, usando la tecnología como herramienta para realizar clases de manera virtual, sin embargo, esta metodología de enseñanza está vinculada a una educación de baja calidad debido a la falta de normas (Dominguez Granda & Rama, 2013). Es así que la falta de normas y la poca accesibilidad a la conexión virtual ha afectado la educación peruana, lo que ha provocado que el acceso de los alumnos a los canales digitales de enseñanza sea desigual (Gómez & Escobar, 2021). Así como menciona Guardia (2020), más de 65,000 estudiantes de educación superior han abandonado el semestre académico.

Según datos presentados por la UNESCO en mayo del año 2021, los colegios de 26 países aún permanecían cerrados, mientras que 55 países brindaban clases semi presenciales, de esta manera se calcula que el 90% de los estudiantes del mundo se han visto gravemente afectados (UNESCO, 2020).

Se ha ido paulatinamente regresando a la presencialidad con diversos protocolos de bioseguridad, lo cual para muchos ha podido ser algo alentador, pero para otros no (UNICEF, 2022). Dado que la entrada en la universidad implica la elección de una carrera y la adaptación a la misma, los estudiantes de primer año de la enseñanza superior han tenido dificultades para adaptarse a la vida universitaria. Esto puede ser estresante para los estudiantes porque entrar en la universidad les obliga a hacer cambios en todas las facetas de su vida (Duche et al., 2020).

La capacidad del estudiante para gestionar las exigencias y ejercer la autonomía en la universidad se denomina adaptación a la vida universitaria (Feldt et al., 2011). En un estudio realizado en Perú, los investigadores trataron de averiguar si existen diferencias en los estudiantes de primer curso de ciencias de la salud en cuanto a su adaptación al sexo y al grupo socioeconómico, y llegaron a la conclusión de que las mujeres se adaptan más fácilmente a los niveles académicos, mientras que muestran menos flexibilidad personal-emocional (Dominguez Lara & Prada Chapoñan, 2020).

En otro estudio, se examinaron las posibles relaciones entre el estrés académico y la adaptación universitaria; se descubrió que el 86,9% de los estudiantes mostraba signos de preocupación de intensidad moderada a alta (Martínez, 2019). En los últimos años, se ha observado que los estudiantes de primer ciclo empiezan a experimentar estrés (Martínez, 2019).

El estrés es entendido como aquella reacción que presenta la persona ante cualquier suceso que considere como amenazante; este puede ser considerado ya un problema en cuanto surja sin haber situaciones externas que lo provoquen o en cuanto su periodo de duración se extienda mucho más de lo debido, posterior a la situación que lo haya provocado (Pérez, 2002).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) interpreta el estrés a partir de ese conjunto de reacciones fisiológicas que indican al cuerpo de una persona que debe estar en alerta, esto es necesario para la supervivencia de toda persona (Barrio et al., 2006).

Los jóvenes como estudiantes universitarios, además de la responsabilidad académica, asumen también una serie de responsabilidades ya sean familiares o sociales, muchas de ellas pueden llegar a ser consideradas como factores estresantes. Por tal motivo se considera que el ser estudiante de pre grado no resulta ser una tarea fácil, esto debido a que implica un gran esfuerzo por parte de cada estudiante, por lo cual se ven sometidos a una presión por un largo periodo de tiempo (Cassaretto et al., 2021).

Por ello, durante estos años han surgido estudios sobre el estrés en diversas poblaciones de pre grado. En el año 2018, en Perú realizaron una investigación sobre el estrés académico, cuyo resultado mostró una mayor incidencia del estrés académico entre las mujeres y los estudiantes matriculados en su sexto año de estudio (Reyes & Antonia, 2018). A su vez en Paraná- Argentina se realizó una investigación y los resultados indicaron que los alumnos del primer año muestran niveles más altos de estrés en comparación con los alumnos de últimos años, debido a que los alumnos de últimos años manifiestan emplear estrategias de afrontamiento (Kloster & Perrotta, 2019).

Finalmente la relevancia de este estudio radica en la investigación de dos variables que pueden tener un impacto relevante en el proceso de transición de los jóvenes que pasan del mundo escolar a uno con mayores retos y desafíos que deben manejar de manera más autónoma; además dada la carencia de estudios en esta población y con estas variables, esta investigación se tornaría como una contribución a la literatura científica y con miras al desarrollo de más estudios que pongan de relieve a esta población que podría considerarse vulnerable por los altos niveles de deserción universitaria en los primeros ciclos.

## **Pregunta de Investigación**

¿Existe una relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana?

## **Objetivos de Investigación**

### ***Objetivo general***

Conocer si existe relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana.

### ***Objetivos específicos***

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana.

Identificar el nivel de adaptación a la vida universitaria de los estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana.

Comparar el estrés académico de los estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana según el sexo.

Comparar la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa metropolitana según el sexo.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco Teórico**

Debido a los problemas estructurales que afectan al sistema educativo del país, los estudiantes de Perú han tenido un acceso desigual a los portales de aprendizaje en Internet, esta inestabilidad económica ha provocado el abandono de los estudiantes y un alto índice de endeudamiento; así como también ha afectado en gran medida en su salud mental y emocional de cada estudiante (Guardia, 2020).

#### **Definición de Estrés**

Es Lazarus quien fue uno de los primeros en hablar sobre el estrés, definiéndolo como un fenómeno que tiene relación con alguna situación que lo genera, así como, con la respuesta hacia la misma; para Lazarus las variables cognitivas cobran gran importancia en el estrés y esto se ve reflejado en la manifestación de una situación que produce estrés, lo que denomina como la amenaza (Lazarus, 1966).

Sin embargo, la palabra estrés fue introducido por primera vez por el médico fisiólogo Hans Selye, quien remarcaba la importancia de la respuesta psicofisiológica de cada persona como un potencial factor estresor (Selye, 1935).

Selye (1935) “El estrés es una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento. Se desarrolla cómo reacciona un estímulo llamado stressor e implica un proceso de adaptación que se manifiesta mediante cambios en los niveles hormonales” (p.10).

De tal manera, se le llama estrés a todo aquel grupo de reacciones físicas o emocionales que presenta una persona, esto como resultado de una situación que considere amenazante (Olardini, 2012). Por su parte Rodríguez et al. (2009), señalan que el estrés puede presentarse de diferentes maneras y en cualquier momento de la vida, para esto distinguen entre el estrés

desfavorable (negativo) y perjudicial nombrado distrés y el certero (positivo) y benéfico nombrado eustrés.

### **Tipos de estrés**

Se pueden encontrar algunos tipos de estrés propuesto por diferentes autores, pero los más conocidos y reconocidos por las personas son el distrés y eustrés. Selye en el año de 1975 señala la importancia de realizar una subdivisión de lo que significa estrés, es a partir de las nociones de eustrés y distrés (Selye citado en Díaz et al., 2019).

Se llama distrés al cúmulo de estrés desmedido por el cual pasa la persona, lo percibe como excesivo a tal punto de presentar una angustia incontrolable (Naranjo, 2009). En el estado de distrés se conoce que la persona presenta una especie de ruptura entre el cuerpo y mente, por lo cual no es capaz de emitir una respuesta adecuada ante cualquier situación cotidiana.

Este se caracteriza por presentarse como un grupo de sentimientos y experiencias nocivas para la persona, lo cual afecta a su bienestar, de este modo para que el individuo experimente el distrés es necesario que tenga plena conciencia para poder interpretar la posición y situación por la cual atraviesa (Díaz et al., 2019).

Esta subdivisión llega a presentarse en el individuo, cuando el estrés que pueda estar padeciendo tenga una duración mayor a una semana aproximadamente, sin poder tener un control del mismo, esto debido a que su permanencia supone un deterioro en distintos aspectos del individuo (García et al., 2016).

A diferencia del distres, el eustrés es de tipo más cognitivo, se orienta y centra sobre todo en la preocupación y bienestar del individuo, así como también en un mejoramiento en el entorno social; este subtipo se caracteriza por ser positivo y beneficioso para el individuo (Cerezo et al., 2010). Es así que la cantidad justa de estrés puede ser estimulante y saludable,



esto con el fin de llevar al individuo a realizar algunas tareas de manera más rápida y eficaz (Garcia et al., 2016).

### **Estrés Académico**

La persona humana desde su nacimiento se ve comprometido con una sociedad, en donde tiene contacto con diversos sistemas organizacionales; es así que las instituciones educativas son tomadas como las primeras organizaciones en donde el individuo tiene sus primeras relaciones interpersonales por un tiempo prolongado durante el día, es así que el inicio escolar y la transición de un nivel a otro en muchos de los casos generan grandes temores y amenazas que son interpretadas como eventos estresores (Barraza, 2006).

En lo que refiere a la etapa escolar está difiere mucho del estrés académico en alumnos universitarios, ya que es vivido de una manera más intensa por la gran mayoría de estudiantes, en esta etapa se presentan variables como, la experiencia con el estrés por parte de cada estudiante, los estresores académicos, los moderadores del estrés académico, entre otros, todos ellos forman parte del ambiente llamado universidad (Martin, 2007).

Barraza (2008) plantea al estrés académico como un ciclo de índole sistemático y psicológico el cual implica una adaptación para el estudiante, es entendido como todo aquello que se va dando en el entorno académico (universidad), esto a manera de respuesta a las demandas (exigencias) por parte de la universidad, así como las respuestas por parte del alumno a las exigencias (Barraza, 2008).

Es considerable mencionar que el estrés académico es visible en diferentes momentos, como lo son, en cuanto el alumno se encuentra sujeto a demandas que son vistas como potenciales estresores, se encuentra también el desequilibrio en el alumno (generado por los estresores) que lo exterioriza presentando síntomas y finalmente la parte en la que la inestabilidad impulsa al alumno a generar acciones de confrontación (Barraza, 2007).

Es así que existen investigaciones que dan a conocer los niveles de estrés académico, como por ejemplo en el 2011 en España se realizó un estudio el cual dio a conocer que los estudiantes presentaban alto de estrés académico esto por la carga excesiva de trabajos, así como también el tiempo reducido para culminar los mismos (Olivan et al., 2011).

Mientras que en Cuba, México y Colombia en los años 2008 y 2014 respectivamente, se realizaron estudios sobre estrés académico, los cuales obtuvieron cómo resultado que una gran mayoría de alumnos mostraron un estrés académico moderado (Diaz et al. 2014; Rivas et al. 2014; Roman et al. 2008).

Estudios en relación al estrés académico realizados en Perú en los años 2001, 2013, 2015 y 2016 mostraron un nivel medio y un nivel alto de estrés académico en alumnos de pre grado (Boullosa, 2013; Celis et al. 2001; Correa, 2015; Damian, 2016).

## **Adaptación**

El término “adaptación” ha tenido su concepción desde las teorías de la evolución. Darwin sostiene que sólo sobrevivirán los organismos más capaces de adaptarse a los peligros del mundo físico (Lazarus, 1964). Es así que los más fuertes sobreviven porque se adaptan a su medio y dirigen su comportamiento a un proceso de adaptación, este proceso hace referencia a toda la secuencia desde el momento en que aparece un menester hasta que se satisface (Darwin, 1921).

Por otro lado, la adaptación también está relacionada con el crecimiento psicológico y supone una evolución flexible y progresiva. Implica un vínculo entre el individuo y el mundo exterior. La persona sólo parece estar adaptada a su medio en la medida en que consigue crearlo de acuerdo con las suposiciones que ella misma hace de él. Esto da lugar a la fusión de un exterior (el medio) y un interior (la introducción de ese medio). Por ello, "adaptación" también

puede referirse a todas las formas de interacción y asimilación que promueven el crecimiento de la personalidad de una persona (Albillos, 2018).

Es así que el éxito de la adaptación requiere una percepción precisa de la realidad. Cada persona intenta hacer lo que cree que es capaz de hacer, busca activamente información y retroalimentación, planifica y anticipa los problemas, prueba varias soluciones y responde a determinadas circunstancias estresantes. Cada acción es un intento de adaptación.

Ya que el ser humano es un ser adaptable que ha aprendido a enfrentarse al entorno a través de las instituciones, los valores, los comportamientos e incluso las manifestaciones de la personalidad, además del conocimiento y la tecnología (Albillos, 2018).

### **Adaptación académica**

Beltrán y Torres (citado en Márquez et al., 2008) definen la adaptación académica como una proporción entre las motivaciones y las capacidades de un estudiante, que se manifiesta en la forma en que se comporta en respuesta de las demandas del ambiente de su entorno.

Según Beltran y Torres (citado en Márquez et al., 2008), el ámbito universitario presenta retos académicos e institucionales porque implica nuevos sistemas de evaluación e instrucción. Esto se suma a la toma de decisiones profesionales por parte del estudiante y a la utilización de los recursos de la universidad. Al mismo tiempo, habrá nuevas formas de interacción del estudiante con su familia, sus docentes y compañeros, lo que llevará a un desarrollo y consolidación de identidad (Chau et al., 2014). Por ello, los alumnos deben enfrentarse y ajustarse a una serie de exigencias o requisitos desafiantes; para realizar estas tareas con éxito, los estudiantes deben lograr el crecimiento personal y la adaptación necesaria (Morales & Chaves, 2017).

## **Adaptación a la vida Universitaria**

Para adaptarse a la vida universitaria es necesario cumplir varios requisitos tanto en el ámbito social como en el personal, institucional y académico (Baker y Siryk, 1989). Por ello, Baker (citado en Martínez, 2019) señala que el paso a la experiencia de la universidad requiere un ajuste social, que implica ser capaz de hacer amistades en los distintos eventos del recinto y ser capaz de convivir con estas conexiones; un ajuste académico, que supone gestionar las exigencias pedagógicas propias a la vivencia de la universidad y demostrar su desempeño ante el curso; y un ajuste personal, que conlleva las propias experiencias de la persona a nivel afectivo y un ajuste institucional.

Esta teoría utilizada por Baker y Siryk ha sido utilizada en varias investigaciones en muestras de otros países donde según varios estudios, el ajuste académico pronostica el desempeño académico de los estudiantes del primer año de la universidad, y le sigue un ajuste emocional y personal (Petersen et al., 2009; Winter & Yaffe, 2000).

Por otra parte, la adaptabilidad en la vida de un universitario representa un cambio importante en la vida del estudiante, ya que está pasando del colegio a la universidad (Roldan, 2014). Normalmente, estos estudiantes universitarios tienen entre 16 y 24 años y se acercan al final de su adolescencia y al comienzo de su edad adulta (OMS, 2010). Mansilla (2000) refiere que esta etapa se distingue por la madurez psicológica que adquiere la persona, pero todavía existen diferencias porque aún son novatos en el mundo de los adultos. Esta etapa también se distingue por la capacidad de aprender cosas nuevas, que se refleja en su activa participación social.

Durante esta etapa, los estudiantes están sometidos a muchas exigencias que no sólo se refieren a la familia, los amigos y la interacción interpersonal, sino también a las que son propias de su etapa de desarrollo, como ganar su independencia, la adquisición de su identidad,

tener un grupo sólido de amigos y tener la capacidad de tomar decisiones sobre su futuro profesional (Papalia et al., 2012).

Por lo tanto, es importante estudiar a este grupo de población, puesto que se les va a introducir en un nuevo entorno, como es el universitario, en el que apenas tienen experiencia (Castillo, 2007). Además, debido a que tienen que superar muchos retos relacionados con su continuo desarrollo evolutivo, se convierten en una población susceptible (Amézquita et al., 2000).

Una visión general del estado actual del sistema universitario peruano y los desafíos que enfrenta, se puede ver en el III Informe Bienal sobre la Realidad Universitaria en el Perú 2021 publicado por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), dado que las universidades del estado son más selectivas que las privadas, se puede observar que la inscripción en los programas de postgrado está directamente relacionada con la gestión de las instituciones (SUNEDU, 2021). Además, después de terminar la escuela secundaria, el veintinueve por ciento de los jóvenes peruanos tuvieron la posibilidad de acceder a la educación superior, y el diez por ciento de los adultos accedieron a estudios de postgrado (SUNEDU, 2021). La reducción del acceso fue significativa comparando la coyuntura anterior a la emergencia sanitaria; en cuanto a las cifras, se redujo en pregrado un 15,7% y en postgrado un 27,7% por la crisis sanitaria que se encontraba el Perú. Como resultado, en 2020 había alrededor de un millón trescientos mil alumnos de pregrado y noventa y cinco mil de posgrado (SUNEDU, 2021).

Por otra parte, los autores Alameida et al. (2002), plantearon tres dominios que engloban la adaptabilidad de los universitarios. En el primer dominio encontramos al alumno que está conectado con la autonomía, la percepción de su propio nivel de destrezas, el bienestar psicológico y físico. Como segundo dominio está el curso, se refiere a la adecuación del curso, al desarrollo de dicha asignatura, a los procedimientos para la investigación, a los fundamentos

del conocimiento, a la gestión del tiempo y a la ansiedad que provocan las evaluaciones. Como tercer dominio se encuentra el contexto que se centra en la adecuación académica, la ejecución de tareas extracurriculares, la relación entre compañeros, la gestión de sus recursos financieros además de su relación con la familia (Alameida et al., 2002).

En el presente estudio la prueba que se utilizará será un Cuestionario de Adaptación del Estudiante a la Universidad (SACQ), donde se observa cómo la universidad se ha ajustado en varios aspectos (Baker y Sirik, 1989).

A continuación, años más adelante Baker y Sirik (1999), demuestran que la adaptabilidad se compone de las siguientes dimensiones.

### ***Ajuste académico***

La adaptación académica es, sin duda, el área más significativa para todos los estudiantes. Es crucial tener la capacidad de cumplir con los requisitos de las asignaturas universitarias, ya que, sin un mínimo nivel de rendimiento académico, según la media de sus notas, el estudiante no podrá seguir esforzándose para conseguir el objetivo de recibir un título de bachiller de la institución que elegida (Baker y Sirik, 1999).

### ***Ajuste social***

Esta escala del SACQ evalúa el grado de éxito del alumno en las exigencias interpersonales y sociales de su experiencia en la universidad. Comprende cuatro elementos clasificadores: La graduación y el éxito de las actividades a nivel social, así como el funcionamiento general; la implicación y las conexiones con otras personas en el ámbito universitario; el afrontamiento de la deslocalización social y el hecho de estar lejos de casa y de las personas importantes; la experiencia de satisfacción de los aspectos sociales del entorno universitario (Baker y Sirik, 1999).

### ***Ajuste personal-emocional***

El nivel de esta dimensión depende del estatus intrapsíquico del alumno, de su adaptación a la vida universitaria y del grado en que el estudiante experimenta una alteración psicológica o problemas somáticos concurrentes (Baker y Sirik, 1999).

### ***Ajuste educativos-institucionales***

Se refiere al nivel educativo del estudiante dentro de su institución, así como su nivel de graduación. Existen dos categorías en esta escala: Sentimiento sobre o en relación con el grado de satisfacción con la asistencia a la universidad y el sentimiento sobre o en relación con el grado de satisfacción con la participación en la institución en la que el estudiante está actualmente matriculado. El compromiso del alumno con la institución y su decisión culminar el bachillerato en la institución que eligió se verán fortalecidos y reforzados por un mayor nivel de inclusión en las esferas académica y sociales de la universidad, mientras que estos compromisos se verán disminuidos por un nivel de integración menos fuerte (Baker y Sirik, 1999).

### **El género y la Adaptación a la vida Universitaria**

En una investigación realizada en Rumania a 157 universitarios, se descubrió que los alumnos de menos de 20 años muestran más niveles de estrés académico, al contrario de los estudiantes de más de 20 años; en una serie de escalas se descubrió que los hombres presentaban un mejor ajuste personal-emocional que las mujeres con respecto al sexo; también se descubrió que el sexo femenino exhibe un mayor estrés general y más respuestas a factores estresantes (Clinciu, 2013).

Un estudio realizado en Corea a 489 estudiantes universitarios reveló diferencias entre los sexos; se descubrió que el sexo femenino manifiesta más estrés académico y una escasa adaptabilidad a la vida en la universidad en comparación con el sexo masculino (Hyun, 2016).

Según el estudio de Abdullah et al. (2009) sobre la variable sexo, las mujeres muestran un mayor ajuste en el ámbito académico que los hombres, pero un menor ajuste en el ámbito emocional. En base a estos estudios, puede concluirse que las mujeres son más propensas a experimentar un mayor estrés académico, lo que conduce a una mala adaptación a la educación superior.

Los autores pionero Baker y Siryk (1989), por su parte no descubrieron diferencias de género apreciables en la adaptación académica. Por lo tanto, es crucial que la investigación actual aclare las diferencias por género en la adaptabilidad a la vida en la universidad.

### **Estrés académico y Adaptación a la Vida Universitaria**

Entrar en la universidad significa que el alumno debe enfrentarse a diferentes situaciones, algunas pueden ser muy estresantes, tales como las pruebas, las exposiciones, la carga de trabajo académico, la cantidad de asignaturas, los nuevos métodos de aprendizaje y otras situaciones; por lo tanto, la universidad es un espacio vital para el desarrollo (Barraza, 2008 & Martin, 2007).

Una investigación reveló que un mayor estrés académico se asociaba a una peor adaptabilidad a la vida en la universidad en general, por ello este estrés se asociaba de forma negativa a la adaptación personal y emocional, teniendo a su vez una relación moderada con la adaptación académica e institucional (Clinciu, 2013).

Hyun (2016) en su estudio, descubrió una relación negativa entre la adaptabilidad a la vida en la universidad y estrés académico; sin embargo, el estrés académico disminuye a medida que aumenta la intensidad de los estudios, por otro lado, los alumnos que están enfermos muestran más estrés académico y una peor aclimatación a la vida universitaria. Asimismo, se encontró que factores como los niveles de estrés académico, la salud de los



estudiantes y el tipo de facultades en las que están matriculados explican el 25,4% de la variación en la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria (Hyun, 2016).

El número de estudios con estas variables que se han realizado en Perú es bastante reducido. Un estudio en el que participaron 1213 alumnos de seis universidades de Lima, Arequipa y Piura (Perú), se encontró una relación entre el estrés académico y el grado de adaptación de los estudiantes a la vida universitaria en general y en sus áreas particulares; una de sus áreas es la personal-emocional, que tenía correlaciones negativas, significativas y altas con todos los factores de estrés académico (Martínez, 2019).

Otro estudio peruano utilizó una muestra de 363 alumnos de una universidad privada de Lima para determinar una relación entre la adaptabilidad a la vida en la universidad y el estrés académico. Este estudio utilizó un diseño no experimental y transversal, con un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional; los resultados muestran al 52% de los estudiantes con bajos niveles de adaptación a la universidad y al 63% con estrés académico moderado. Asimismo, se demostró que hay una fuerte correlación entre el estrés académico y la facilidad de adaptación a la vida universitaria (Ynquillay, 2020).

Actualmente hay pocas investigaciones que relacionan el estrés académico y la adaptabilidad a la vida en la universidad. En consecuencia, se deben realizar más investigaciones que nos permitan tener mayor información.

## **Hipótesis**

### ***Hipótesis general***

Existe una relación muy significativa e inversa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

### ***Hipótesis alternativas***

Si existen diferencias significativas al comparar el estrés académico según el sexo, encontrando mayores niveles en las mujeres a diferencia de los varones.

Si existen diferencias significativas al comparar la adaptación a la vida universitaria según el sexo, encontrando mayores niveles en las mujeres a diferencia de los varones.

### ***Hipótesis Nula***

No existe una relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

## **CAPÍTULO III**

### **Método**

#### **Diseño de Investigación**

El presente estudio fue de tipo empírico debido a que se utilizó una base de datos original además se sometió a un análisis estadístico y matemático empleando instrumentos de medición psicométrica; a su vez se utilizó una estrategia asociativa para buscar relaciones funcionales entre dos variables; de diseño correlacional simple, puesto que se contempla el uso de variables cuantitativas que fueron sometidas a análisis de covarianza; también fue de tipo comparativo, porque se buscó comprobar la disimilitud de las variables según grupos autónomos. Por último, es de temporalidad transversal porque la aplicación de los instrumentos fue durante una sola aplicación (Ato et al., 2013).

#### **Participantes**

El tipo de muestreo seleccionado fue el no probabilístico por que no hubo intenciones de generalizar los resultados obtenidos a una población en particular y no se llevaron a cabo procesos de aleatorización; el método de elección de los participantes se dio por conveniencia, esto debido a la accesibilidad de los investigadores hacia los participantes que se encontraban ubicados en una sola área geográfica, de una universidad privada (Otzen y Manterola, 2017).

Por otro lado, el discernimiento de inclusión en el proceso de evaluación tomó como criterio que los estudiantes deben ser de diferentes carreras, siendo estas psicología, derecho e ingeniería industrial, además otro criterio de inclusión es que deben ser varones y mujeres de primer año entre 16 a 19 años lo que significa que deben estar inscritos en su primer semestre académico. Como criterio de exclusión es que los estudiantes no presenten diagnósticos físicos o psicológicos.

Los estudiantes realizaron el llenado de los cuestionarios voluntariamente, la muestra estuvo conformada en un principio por 236 jóvenes, pero en base a los criterios se redujo a 200 participantes, donde 38.5% es femenino y el 61.5% es masculino ( $M=17.97$ ,  $D.E= 0.80$ ). En cuanto a las edades el 0.5% fue de 16 años, el 32% fue de 17 años, el 37% fue de 18 años y 30.5% fue de 19 años ( $Mín=16$ ,  $Máx=19$ ).

**Tabla 1.**

*Frecuencias para carrera*

Carrera	<i>Fi</i>	%
Psicología	128	64
Ingeniería Industrial	35	17.5
Derecho	37	18.5
Total	200	100

Finalmente, la Tabla 1 representa el porcentaje de participantes por carrera. El 64% pertenece a la carrera de psicología, el 17.5% fue de ingeniería industrial y el 18.5 fue de derecho.

## **Instrumentos**

### ***Ficha sociodemográfica***

Se realizó un formulario que incluyó los datos más importantes como, la edad, el género, la carrera profesional y los criterios de inclusión explicados previamente. Estas preguntas serán formuladas en escala nominal y ordinal.

### ***Cuestionario de Adaptación del Estudiante a la Universidad (SACQ)***

El nombre original del cuestionario es Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), fue creado por los autores Baker y Siryk (1989). El objetivo del cuestionario es poder

medir el nivel de adaptabilidad de los alumnos universitarios. Este estudio tomará como instrumento a la reciente validez del SACQ, realizada en Perú, en el año 2019, por los autores: Sergio Dominguez Lara, Rony Prada Chapoñan y Maribel Gravini Donado. La adaptación realizada contó con la participación de 557 alumnos que cursan el primer año de universidad el 53% fueron mujeres, con edades comprendidas entre los 15 y los 47 años (Dominguez-Lara et al., 2019).

Este cuestionario cuenta con 27 ítems distribuidos en 4 factores, el primer factor es adaptación institucional (ítem 3, 10, 21, 22, 23R, 24R (R = ítem invertido)); el segundo factor es adaptación personal-emocional (ítems 1, 4, 5, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 26); el tercer factor es adaptación académica (ítems 2, 9, 13, 19) y el cuarto factor es adaptación social (ítems 6, 11, 25, 27). Esta distribución es consistente al diseño originario del SACQ y con los indicadores de confiabilidad. Tiene un formato de respuestas Likert, en el que 1 es igual a totalmente en desacuerdo y 9 es igual a totalmente de acuerdo. Cada ítem de la pregunta tiene un valor entre 1 y 9, y luego se computa la suma de los puntos obtenidos. Así es como funciona su sistema de calificación (Dominguez-Lara et al., 2019).

Ocho profesores universitarios con experiencia en la enseñanza de la educación superior evaluaron la validez de los ítems con respecto a su contenido, examinando su claridad y relevancia, mostrando que la mayoría de los ítems son cruciales para evaluar la adaptabilidad de los alumnos a la vida en la universidad en Perú. Se llevó a cabo la validez discriminante con respecto a la estructura interna, y al analizar el VME de cada factor se alcanzó una magnitud aceptable. Con respecto al AFE, la prueba de esfericidad de Bartlett resultó ser estadísticamente significativa ( $p < 0,001$ ) así como el índice KMO fue adecuadamente alto ( $> 0,90$ ). El AP aconsejó extraer 6 factores que explicaban la varianza de 46,717% (Dominguez-Lara et al., 2019).

Las magnitudes de los coeficientes  $\alpha$  y  $\omega$  son satisfactorias en la mitad de los casos ( $> 0,70$ ) en términos de confiabilidad (Dominguez-Lara et al., 2019).

### ***Inventario SISCO de estrés académico***

La prueba la creó el autor Arturo Barraza Masias en el año 2007, el objetivo fue reconocer las características que implican el estrés que suelen presentar los estudiantes universitarios en su periodo de estudios. Uno de los últimos autores en validar el inventario SISCO en población peruana fue Manrique et al. (2019) en Lima Metropolitana, el cual contó con una muestra de 628 estudiantes de pregrado (hombres y mujeres), cuyas edades oscilaban entre los 19 y los 34 años. Los estudiantes procedían de tres universidades diferentes.

El inventario SISCO está conformado de tres dimensiones (síntomas, estrategias de afrontamiento y estresores), también se encuentra constituido por 31 ítems. Un primer ítem de filtro el cual permite conocer si el encuestado está capacitado o no para responder el inventario en términos (si- no). Un ítem de escala Likert con cinco valores numéricos (que van de 1 a 5, donde 1 es muy poco y 5 es mucho) puede utilizarse para determinar el grado de estrés académico. Ocho ítems de la escala Likert con las categorías "rara vez", "algunas veces", "casi siempre", "siempre" y "nunca" ayudan a determinar la frecuencia con la que se manifiestan las señales o respuestas al estrés. Por último, seis ítems de escala tipo Likert, con cinco valores categoriales "rara vez", "algunas veces", "casi siempre", "siempre" y "nunca" que ayudan a conocer la frecuencia con la que se utilizan las estrategias de afrontamiento (Manrique et al., 2019).

La forma en que se califica este inventario se da de la siguiente manera, es muy importante la respuesta de la primera pregunta, ya que con esta se puede conocer si es posible contar con la encuesta, otro punto a tomar en consideración es que todas las respuestas deben estar contestadas. Para obtener un puntaje cada respuesta del inventario recibe valores, que se

suman para formar un porcentaje. En cuanto se conoce el puntaje en porcentajes, pasa a ser interpretado utilizando el siguiente baremo: un puntaje de 0 a 33 se interpretará como un nivel de dificultad bajo, un puntaje de 34 a 66 se interpretará como un nivel de dificultad moderado, y un puntaje de 67 a 100 o más se interpretará como un nivel profundo (Manrique et al., 2019).

Para efectos de la validez de constructo en Perú, se realizó el AFC encontrando un modelo donde se observan cinco factores con índices de bondad y de ajuste adecuados, los cuales dieron como resultados un RMSEA=.047(CI 90%=.043-.051), CFI=.96 Y SRMR=.060; en este modelo en particular se observó un ajuste ligeramente superior. En cuanto a la confiabilidad Rho de Jöreskog, todas sus subescalas muestran un grado de consistencia interna aceptable superior a 0,50 con un rango de 0,69 a 0,88 (Manrique et al., 2019).

## **Procedimientos**

Una vez aprobado el proyecto de tesis, se procedió a trabajar con un muestreo accidental, no hubo necesidad de realizar cartas de presentación a instituciones, es así que se evaluó al grupo de participantes aleatoriamente. En cuanto al procedimiento de recolección de datos los participantes realizaron el llenado del consentimiento informado que manifestaba los lineamientos de protección a la identidad, como la confiabilidad y anonimato; además se entregó la ficha sociodemográfica, para poder corroborar la información y poder descartar participantes que no cumplan con los criterios, seguidamente se realizó la explicación y aplicación del Inventario SISCO de estrés académico además del Cuestionario de Adaptación del Estudiante a la Universidad (SACQ). Una vez obtenido los cuestionarios llenados se llevó a cabo el descarte de pruebas incompletas y que no cumplan los criterios. Finalmente se procedió a llenar la base de datos con los resultados obtenidos.

## **Análisis de Datos**

Primeramente, se procedió a realizar el análisis de normalidad con el estadístico Shapiro Wilk para determinar la estadística paramétrica, obteniendo una distribución normal, es así que para el contraste de hipótesis se utilizó el estadístico Pearson. Seguidamente se empleó el estadístico descriptivo para cumplir con los objetivos específicos, dilucidando porcentajes, medias y desviaciones estándar según el tipo de variable. Finalmente se determinó porcentajes, medias y desviaciones que permiten encontrar la correlación entre la variable y el género. Se utilizó el contraste de t-Student para verificar la diferencia de género de la variable adaptabilidad a la vida universitaria y se utilizó U de Mann-Whitney para verificar la diferencia de género de estrés académico.



## CAPITULO IV

### Resultados

**Tabla 2.**

*Análisis de la normalidad*

	Asimetría	Curtosis
Adaptación Institucional	-.75	1.57
Adaptación Personal-Emocional	.10	-.15
Adaptación Académica	-.12	.40
Adaptación Social	-.12	-.37
Estresores	-.59	.83
Síntomas Físicos	-.38	-.31
Síntomas Psicológicos	-.33	-.28
Síntomas Comportamentales	-.06	.01
Estrategias de Afrontamiento	-.03	-.18

Como primer análisis se verificó la normalidad de los datos a través de los estadísticos de la asimetría y curtosis. Se utilizó el intervalo de -1.5 y 1.5 para verificar la normalidad de los datos. En la presente tabla se muestran las dimensiones de adaptación académica siendo esta adaptación institucional, personal-emocional, académica y social; también podemos ver las dimensiones de estrés académico siendo estas los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Según los resultados obtenidos, nuestra data tiene una distribución normal dado que la asimetría y curtosis se encuentran dentro del intervalo de -1.5 y 1.5 de la Campana De Gauss. Los resultados encontrados nos permiten determinar el uso de estadística paramétrica.

**Tabla 3.**

*Correlación de Pearson Estrés académico y Adaptabilidad académica*

Variable	Estrés académico
Adaptabilidad	R De Pearson .30***
	Valor p < .001

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Como siguiente análisis vamos a responder a nuestro contraste de hipótesis es decir a nuestro objetivo general, siendo este el análisis correlacional entre las variables de adaptación a la vida universitaria y estrés académico, obteniendo una relación significativa y directa ( $r=0.30$ ;  $p<.001$ ).

**Tabla 4.**

*Correlación de Adaptación Institucional y dimensiones del estrés académico*

Variable	Adaptación Institucional
Estresores	-.01
Síntomas Físicos	.01
Síntomas Psicológicos	-.04
Síntomas Comportamentales	-.14*
Estrategias de Afrontamiento	.13

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Seguidamente se hizo la relación entre la adaptación institucional y las dimensiones del estrés académico las cuales son cinco, encontrando una relación significativa e inversa entre síntomas comportamentales y adaptación institucional ( $r= -0.14$ ;  $p<.05$ ).

**Tabla 5.**

*Correlación de Adaptación Personal-Emocional y dimensiones del estrés académico*

Variable	Adaptación Personal-Emocional
Estresores	.35***
Síntomas Físicos	.42***
Síntomas Psicológicos	.48***
Síntomas Comportamentales	.36***
Estrategias de Afrontamiento	-4.106*10 <sup>-4</sup>

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Seguidamente se hizo la relación entre la adaptación personal emocional y las dimensiones del estrés académico, verificando una relación directa y significativa con estresores ( $r=0.35$ ;  $p<.001$ ); síntomas físicos ( $r=0.42$ ;  $p<.001$ ); síntomas psicológicos ( $r=0.48$ ;  $p<.001$ ) y síntomas comportamentales ( $r=0.36$ ;  $p<.001$ ).

**Tabla 6.**

*Correlación de Adaptación Académica y dimensiones del estrés académico*

Variable	Adaptación Académica
Estresores	-.09
Síntomas Físicos	-.02
Síntomas Psicológicos	-.10
Síntomas Comportamentales	-.12
Estrategias de Afrontamiento	.23**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se ha encontrado una relación significativa y directa entre la adaptación académica y la dimensión de estrés académico denominada estrategias de afrontamiento ( $r=0.23$ ;  $p<.01$ ).

**Tabla 7.**

*Correlación de Adaptación Social y dimensiones del estrés académico*

Variable	Adaptación Social
Estresores	-.05
Síntomas Físicos	.04
Síntomas Psicológicos	-.07
Síntomas Comportamentales	-.12
Estrategias de Afrontamiento	.18**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se ha encontrado una relación significativa y directa entre la adaptación social y la dimensión de estrés académico denominada estrategias de afrontamiento ( $r=0.18$ ;  $p<.01$ ).

**Tabla 8.***Normalidad en grupos independientes*

		W	P
Estrés académico	Femenino	.97	.03
	Masculino	.97	5.36E-03
Adaptabilidad universitaria	Femenino	.97	.12
	Masculino	.99	.53

Analizando la normalidad en grupos independientes, el estrés académico presenta una distribución no normal dado que el p valor de la prueba Shapiro Wilk es menor al 0.05 y en cuanto a adaptabilidad universitaria se presenta una distribución normal.

**Tabla 9.***Diferencia por Género*

	T	GL	P
Adaptabilidad universitaria	-1.56	198	.12

Verificando las diferencias por género, se encuentra que la adaptabilidad a la vida universitaria es similar en los varones y mujeres evaluadas ( $t = -1.56$ ;  $p = 0.12$ ).

**Tabla 10.***Diferencia por género*

	W	P
Estrés académico	4427.50	.44

Verificando las diferencias por género, se encuentra que el estrés académico es similar en los varones y mujeres evaluadas ( $U = 4427,50$ ;  $p = 0.44$ ).

**Tabla 11***Estrés Académico*

Variable	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo	Pc 25	Pc 75
Estresores	26.36	5.16	8	38	23	30
Síntomas Físicos	18.9	5.13	6	30	15	23
Síntomas Psicológicos	16.37	4.22	5	25	13.75	20
Síntomas Comportamentales	11.56	3.26	4	20	10	13.25
Estrategias de enfrentamiento	18.21	4.72	6	30	15	21
Estrés académico	91.42	16.58	39	129	81.75	105

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

En la estadística descriptiva y según la normalidad encontrada se ha explorado la media, y los percentiles 25 y 75 de la variable estrés académico y sus dimensiones verificando tendencias medias en cada una de ellas. Estrés académico (M=91.42; D.E=16.58), estresores (M=26.36; D.E=5.16), síntomas físicos (M=18.9; D.E=5.13), síntomas psicológicos (M=16.37; D.E=4.22), síntomas comportamentales (M=11.56; D.E=3.26) y estrategias de afrontamiento (M=18.21; D.E=4.72).

**Tabla 12***Adaptabilidad Académica*

Variable	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo	Pc 25	Pc 75
Adaptación Institucional	33.3	6.31	10	50	30	37
Adaptación Personal- Emocional	70.27	17.69	19	110	58	82.25
Adaptación Académica	22.47	5.66	5	36	18.75	26
Adaptación Social	23.01	6.89	5	36	18	28
Adaptabilidad	149.06	25.11	68	215	130	167

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

En la estadística descriptiva y según la normalidad encontrada se ha explorado la media, y los percentiles 25 y 75 de la variable adaptabilidad académica y sus dimensiones verificando tendencias medias en cada una de ellas. Adaptabilidad (M=149.06; D.E=25.11), adaptación institucional (M=33.3; D.E=6.31, adaptación emocional-personal (M=70.27; D.E=17.69), adaptación académica (M=22.47; D.E=5.66) y adaptación social (M=23.01; D.E=6.89).

## **CAPÍTULO V**

### **Discusión**

El ámbito universitario al que los estudiantes se enfrentan, suele ser muy estresante (Barraza, 2007); sumado a ello están los cambios fisiológicos y la transición de la etapa escolar a la educación superior (Duche et al., 2020), es fundamental recalcar que uno de los factores más relevantes fueron las diversas problemáticas que trajo la pandemia.

Al hablar de la pandemia es importante conocer que una de las grandes limitaciones que trajo consigo, fue la falta de conocimiento y manejo de herramientas tecnológicas (MINEDU, 2021); puesto que estas eran poco utilizadas, todo ello produjo un retraso en el avance académico tanto profesores como alumnos se vieron afectados, siendo estos últimos los perjudicados significativamente, a ello se le suma el recurso económico que tomó gran relevancia, ya que muchos estudiantes desertaron y algunos no pudieron iniciar sus estudios superiores por la ausencia de este recurso (Vilela et al., 2021). Esta falta de recursos de diferentes índoles en muchos de los casos llevó a que los universitarios y sobre todo ingresantes puedan sentirse vulnerables y presenten dificultades en afrontar las situaciones que desencadena el primer año de estudio superior (Quintero, 2016).

De tal modo que, se tomó como población de prioridad a estudiantes de primer año, debido a que los mismos venían de atravesar una pandemia que trajo muchas consecuencias a nivel económico, social y sobre todo emocional (Ramírez et al., 2020).

Con ello es importante hacer hincapié en el proceso de ingreso a la universidad, puesto que para ello los estudiantes en muchos de los casos deben pasar por varios exámenes, sumado a esto se encuentra el límite de vacantes ofrecidos por las universidades, sin embargo se puede encontrar también diversas modalidades de ingreso, siendo estas, deportistas destacados, tercio superior, primeros puestos, entre otros; todas las modalidades de ingreso llevan consigo ciertos

límites y paradigmas a cumplir, los cuales en la gran mayoría de los casos generan que el estudiante presente un cierto nivel de preocupación, así como inquietud, además de síntomas físicos como lo son dolores de cabeza y falta de sueño; es así que todo el proceso de ingreso a la universidad se convierte en un desafío para el estudiante (Moledo et al., 2014).

Es así, que en dicha población se halla la información requerida por la presente investigación, a diferencia de alumnos de quinto ciclo en adelante, ya que ellos no pasaron por la experiencia de una transición de educación escolar a superior en medio de una pandemia (Duche Pérez et al., 2020).

A su vez en investigaciones realizadas por Barraza, se ha podido observar que uno de los grandes problemas con el que tienen que lidiar los estudiantes universitarios es el estrés académico; pues, se obtuvo que el 36% de los alumnos lo experimenta a un nivel medio, el 31% a un nivel medianamente alto y el 10% a un nivel alto (Barraza, 2007). Según dicha investigación los estudiantes estarían experimentando un alto porcentaje de estrés. Estos datos son parecidos a investigaciones encontradas en Latinoamérica, donde prevalecen índices de estrés de nivel medianamente alto y alto (Barraza, 2007). De tal manera que el estrés en la vida del estudiante puede repercutir causando principalmente problemas de salud, así como también influir de manera relevante en su rendimiento académico (Estrada Araoz et al., 2014).

En cuanto al ámbito familiar, el comportamiento presentado por el estudiante puede llegar a afectar la relación con cada miembro de la familia, generando discrepancias futuras (Chalela et al., 2020).

Por lo expuesto, se puede ver que en el contexto universitario existen situaciones estresantes, como la falta de comprensión de un determinado curso, la premura de presentar los trabajos a tiempo o el tener otras actividades extras y fuera de la universidad por realizar, que pueden llegar a repercutir en la adaptación académica de los estudiantes de primer año. Por lo



cual la presente investigación se planteó investigar qué relación existe entre el estrés académico y la adaptabilidad académica (Quintela & Gaston, 2013).

En el presente trabajo se confirma la hipótesis de investigación, eso quiere decir que a mayores niveles de estrés académico hay mayor inadaptabilidad a la vida universitaria (tabla 3). Estos resultados se apoyan en otras investigaciones como menciona Martínez (2019), encontró que 86.9% de estudiantes sufren estrés y menor adaptabilidad académica; además otro estudio realizado en Perú por Ynquillay (2020) encontró que existe una correlación fuerte entre estrés académico y adaptación a la vida universitaria, dichas investigación corroboran los datos obtenidos en esta investigación. Según la bibliografía estudiada a los estudiantes de primer año les cuesta más adaptarse y llegan a experimentar altos índices de estrés esto lo podemos ver reflejado también en nuestra investigación.

En cuanto a la correlación de adaptación Institucional y las dimensiones del estrés, se encontró que, a mayores síntomas comportamentales, los estudiantes experimentan menor inadaptabilidad institucional a la vida universitaria (tabla 4). Los síntomas comportamentales son las reacciones de la conducta del individuo, es decir son la respuesta al estrés (Manrique et al., 2019) y el ajuste institucional muestra la satisfacción que el estudiante tiene para adaptarse a la universidad y comprometerse con culminar su carrera universitaria (Dominguez-Lara et al., 2019); por lo expuesto si los jóvenes no se sienten identificados en su institución o comienzan a tener dudas sobre continuar con su carrera que eligieron tiende a presentar menos adaptación a la vida universitaria. De tal manera que se corrobora con la investigación realizada por Cliniciu (2013), encontrando una relación moderada entre el estrés y la adaptación institucional. No se encontraron otras investigaciones que contradigan dichos resultados.

Por otra parte, en la correlación de adaptación personal-emocional y las dimensiones del estrés, se observó que, a mayor presencia de estresores, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, los estudiantes experimentan mayor inadaptabilidad emocional a la vida

universitaria (Tabla 5). Los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales son las manifestaciones de la conducta de los jóvenes y los estresores son los acontecimientos que ocurren en su ámbito académico que les produce estrés (Manrique et al., 2019), en consecuencia el ajuste personal-emocional dependerá del estado intrapsíquico del estudiante (Bakker y Siryk, 1989); por lo tanto si los jóvenes comienzan a presentar estrés en situaciones como los exámenes o trabajos entre otros su ajuste personal-emocional se verá disminuido y por ende afecta su esfera de adaptación a la vida universitaria. De tal modo se corrobora con la investigación realizada por Clinciu (2013), encontrando una relación negativa entre el estrés y la adaptación institucional; no se encontraron otras investigaciones que contradigan dichos resultados. Debido a esto podemos inferir que la adaptación personal-emocional tiene mayor relación con el estrés, teniendo como principio las cuestiones emocionales y personales. Como mencionan Bakker y Siryk (1989) lo personal-emocional pronostica el desempeño académico de los estudiantes, porque lo afectivo es importante para su adaptación.

En la correlación de adaptación académica y las dimensiones del estrés, se encontró que, a mayores estrategias de afrontamiento, los estudiantes experimentan mayor adaptabilidad (menor inadaptabilidad) a la vida universitaria (Tabla 6). Dichas estrategias son un recurso que ayuda a los estudiantes a vencer la procrastinación entre otros aspectos que estén perjudicando la adaptación (Manrique et al., 2019) y el ajuste académico ayudará a que los jóvenes tengan la capacidad de cumplir con las exigencias de cada curso y seguir esforzándose por conseguir su objetivo, siendo este el terminar su carrera universitaria (Bakker y Siryk, 1989). En la investigación realizada por Clinciu (2013), se encontró una relación moderada entre el estrés y la adaptación académica. En otro trabajo realizado por dos autores se dio a conocer que el ajuste académico puede pronosticar el éxito en el desempeño de los estudiantes (Petersen et al., 2009; Winter & Yaffe, 2000). No se encontraron otras investigaciones que contradigan dichos resultados.

Asimismo, en la correlación de adaptación social y las dimensiones del estrés, encontramos que, a mayores estrategias de afrontamiento, los estudiantes experimentan mayor adaptabilidad (menor inadaptabilidad) a la vida universitaria (tabla 7). Como bien sabemos las estrategias nos ayudarán a vencer dificultades que están provocando malestares en la persona en toda su autonomía (Alameida et al., 2002); un ajuste social permite que el individuo tenga éxito en su experiencia en la universidad en cuanto a relaciones interpersonales (Bakker y Siryk, 1989). No se han encontrado investigaciones que corroboren dichos resultados. Pero según definiciones se puede reafirmar que las personas podemos manejar además de aprender estrategias que nos ayuden a enfrentar situaciones amenazantes, de esta manera tener un autocontrol de uno mismo y poder gestionar las habilidades sociales que permitirán tener una mejor adaptación en vida la estudiantil (Lazarus, R. S., 1964).

Finalmente, se encontró que la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico son experimentados de la misma manera en hombres y mujeres (Tabla 8 y 9). Estos resultados difieren de otras investigaciones, en el año 2020, los autores Domínguez y Prada encontraron que las mujeres se adaptan más fácilmente que los hombres. Además, Reyes y Antonia (2018) realizaron una investigación cuyo resultado apuntó a que las mujeres experimentan mayor estrés. Por otra parte, Hyun (2016) realizó un estudio encontrando que las mujeres experimentan más niveles de estrés. Al comparar las evidencias, los resultados obtenidos por las investigadoras son diferentes a los estudios expuestos.

En conclusión, los ajustes sociales y académicos se relacionan más con las estrategias de afrontamiento, esto se puede deber a que los jóvenes llegan aprender formas y métodos para enfrentar situaciones que los aquejan y/o incomodan en determinados momentos, adoptando así mecanismos de defensa, que será de utilidad en su adaptación.

Entre las limitaciones para la realización de este estudio se encontró que ha sido escasa la literatura enfocada en la población de ingresantes ya que en muchos estudios se observó una

fusión entre población adolescente y juventud, por otro lado la mayoría de estudios analizan a estudiantes de últimos años establecidos en el mundo académico; por otro lado se ha evidenciado la poca apertura y disposición de varios candidatos a participantes ya que tenían temores o vergüenza de exponer sus vivencias personales; se ha excluido algunas unidades de estudio que no cumplían con los criterios de inclusión y exclusión encontrando ambigüedades respecto al semestre académico y edad. Por último, se señala la imposibilidad de generalizar los resultados por el tipo de muestreo no probabilístico tomado en cuenta.

En cuanto a las recomendaciones se plantea la replicabilidad del estudio con una muestra más amplia de varones y mujeres para verificar las posibles diferencias en cuanto al estrés y adaptabilidad; es importante establecer criterios de inclusión más rigurosos cuando se desea trabajar con ingresantes a la universidad; asimismo desarrollar estudios a través de un diseño longitudinal para identificar la variabilidad del comportamiento de las variables en una muestra específico pero en intervalos de tiempo similares dentro de un semestre académico; en cuanto a la recomendaciones de carácter social, es necesario re implementar los departamentos psicopedagógicos de las instituciones universitarias para reforzar las estrategias de afrontamiento en los ingresantes a través de programas de prevención y promoción, capacitaciones a docentes y administrativos; asimismo la virtualidad ha visibilizado las falencias en el uso de las nuevas tecnologías lo cual debería ser motivo de reforzamiento y capacitación para una nueva normalidad mixta y más tecnológica.

## **Conclusiones**

Primera. Si existe relación significativa y directa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana. Es decir que a mayor estrés existiría mayores dificultades en la adaptación universitaria.

Segunda. En cuanto al estrés académico se han encontrado tendencias medias en la muestra de ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

Tercera. En cuanto a la adaptación a la vida universitaria se ha encontrado tendencias medias en la muestra de ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

Cuarta. No existen diferencias significativas al comparar el estrés académico según el sexo en la muestra de ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

Quinta. No existen diferencias significativas al comparar la adaptación a la vida universitaria según el sexo en la muestra de ingresantes de una institución privada de Arequipa Metropolitana.

## Referencias

- Abdullah, M. C., Elías, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst First Year Students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences* 8(3).
- Albillos Benito, V. (2018). Aproximación al concepto psicológico de adaptación. *Revista pedagógica* 4(5), 95-113.  
<https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/5-Aproximaci%C3%B3n-al-Concepto-Psicol%C3%B3gico-de-Adaptaci%C3%B3n.pdf>
- Amézquita, M., Gonzáles, R. & Zuluaga, D. (2000). 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.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502003000400003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502003000400003)
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología* 29(3), 1038-1059.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación educativa*, 4.  
[https://www.researchgate.net/publication/28285958\\_Caracteristicas\\_del\\_estres\\_academico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_Educacion\\_Media\\_Superior](https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior)
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283.  
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como Respuesta. *Infad Revista de psicología*. 1 (1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

- Baker RW, Siryk B. (1989). Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). *Manual Western Psychological Services.*
- Baker, W., & Siryk, B. (1999). SACQ Student Adaptation to College Questionnaire. *Manual Western Psychological Services.*
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit Revista psicologica. 27(2).*  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005)
- Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor.* Ediciones Pirámide. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=34183>
- Cerezo, S., & Hernandez, M. (2010). Comparación de indicadores psicológicos y fisiológicos en mujeres hipertensas y enfermeras normotensas. *Avances en psicología latinoamericana 28(1).* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79915029005>
- Chau C., Saravia JC. (2014). Adaptación Universitaria y su relación con la Salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología 23(2).*  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n2/v23n2a03.pdf>.
- Cliniciu A. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Transylvania.*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813009X>.
- Darwin, Charles. (1921). *El origen de las especies por medio de la selección natural.*  
<http://www.memoriachilena.gob.cl/archivos2/pdfs/MC0007564.pdf>
- Dominguez Granda, J., & Rama, C. (2013). *La educación a distancia en el Perú.* Editorial Grafica Real S.A.C.  
[https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/la\\_educacion\\_a\\_distancia\\_en\\_peru.pdf](https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/la_educacion_a_distancia_en_peru.pdf)

- Dominguez Lara, S., Prada Chapoñan, R. E. (2020). Adaptación universitaria en estudiantes peruanos de ciencias de la salud. Diferencia por sexo y grupo etario. *Archivos de medicina* 20, 410-415.  
<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3754/5854>
- Dominguez Lara, S., Prada Chapoñan, R. y Gravini Donado, M. (2019). Estructura interna del Student adaptation to college questionnaire (SACQ) en universitarios de primer año. *Educación Médica* 22, 335-345.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8037998>
- Duche-Perez, A.B., Paredes-Quispe, F.M., Gutiérrez-Aguilar, O.A. & Carcausto-Cortez, L.C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales* 26 (3), 244-258.  
<https://www.redalyc.org/journal/280/28063519018/html/>
- Feldt, R.C, Graham, M & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 44(2), 92-104.  
<https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- García, M. & Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*. (19), 11-33. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf>
- Gómez-Arteta, I. y Escobar-Mamani, F. (2021). *Educación virtual en tiempos de pandemia: incremento de la desigualdad social en el Perú*. SCIELO, 1-13.  
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/1996/3262/3383>
- Guardia, S.B. (2020). Educación y pandemia. El reto de una formación humanística y ética. *Cátedra UNESCO Patrimonio Cultural y Turismo Sostenible Universidad de San*



- Martín de Porres, 11-12. <http://catedraunesco.usmp.edu.pe/pdf/educacion-pandemia.pdf>
- Hussain, A., Kumar, A. & Husain, A. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 34, 70-73.  
[https://www.researchgate.net/profile/Subramani-Chellamuthu/publication/321572693\\_Academic\\_Stress\\_and\\_Mental\\_Health\\_Among\\_High\\_School\\_Students/links/5a277809a6fdcc8e866e6419/Academic-Stress-and-Mental-Health-Among-High-School-Students.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Subramani-Chellamuthu/publication/321572693_Academic_Stress_and_Mental_Health_Among_High_School_Students/links/5a277809a6fdcc8e866e6419/Academic-Stress-and-Mental-Health-Among-High-School-Students.pdf)
- Hyun, N (2016). The Relationships between Academic stress and Adjustment at University Life in Korean University students. Department of Nursing, college of Natural Science. *Andong National University Andong, Korea* 27 (2), 124-131.  
<https://jkachn.org/search.php?where=aview&id=10.12799/jkachn.2016.27.2.124&code=0200JKACHN&vmode=PUBREADER>
- Kloster, K.G.& Perrota, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina). Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus, R. S. (1964). A laboratory approach to the dynamics of psychological stress. *American Psychologist* 19, 400-411.
- Mansilla, E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología* 3(2).  
[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)
- Márquez, D., Ortiz, S. & Rendón, M. (2008). Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1). <http://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/1450/1083>

- Manrique Millones, D., Millones- Rivalles, R. & Manrique- Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>.
- Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.  
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Martinez-Quispe, L.M. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* (tesis para optar el título de licenciada en psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%a9nez\\_Quispe\\_Estr%c3%a9s\\_acad%c3%a9mico\\_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%a9nez_Quispe_Estr%c3%a9s_acad%c3%a9mico_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Morales, M. y Chaves, J. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de Psicología*. Desarrollo Humano para la Innovación Social 4(8).
- OMS (2021). *Brote de la enfermedad por coronavirus*. <https://es.unesco.org/covid19>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. Int. J. Morphol 35(1), 227-232.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. Revista Educación.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica.  
[https://www.google.com.pe/books/edition/El\\_estr%C3%A9s/d8-KuiJAOXIC?hl=es&gbpv=1&dq=el+estres+que+es+y+como+evitarlo&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/El_estr%C3%A9s/d8-KuiJAOXIC?hl=es&gbpv=1&dq=el+estres+que+es+y+como+evitarlo&printsec=frontcover)
- Paula, I. (2007). *¡NO PUEDO MÁS! Intervención cognitivo conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Graficas Muriel.  
[https://books.google.com.pe/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=LAZARUS+ES+EL+ESTRES&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj2xrDR7s75AhV0IJUCHb8\\_AcEQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=LAZARUS%20ES%20EL%20ESTRES&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Jm_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=LAZARUS+ES+EL+ESTRES&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj2xrDR7s75AhV0IJUCHb8_AcEQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=LAZARUS%20ES%20EL%20ESTRES&f=false)
- Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano (12va Ed)*. McGraw-Hill.  
<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Pérez, J. (2018). *Trata el estrés con PNL*. PNL. [https://www.cerasa.es/libro/trata-el-estres-con-pnl\\_49747/](https://www.cerasa.es/libro/trata-el-estres-con-pnl_49747/)
- Petersen I, Louw J & Dumont, K (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology*, 29(1), 99-115.  
<https://doi.org/10.1080/01443410802521066>
- Proaño, D. (2015). *Como el estrés laboral incide en el desempeño de los conductores de transporte de carga pesada Transhercules*. (Tesis de Licenciatura, Universidad central del Ecuador). Repositorio UCE.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7501/1/T-UCE-0007-400i.pdf>

- Venancio, G. (2018) *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura, Universidad nacional Federico Villareal).  
Repositorio UNFV.  
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Robinet, A. L. & Perez, I. (2020) Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8042542.pdf>
- Segura, R. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en psicología*, 36.  
<https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- SUNEDU (2021). *Informe Bienal sobre la realidad universitaria peruana*.  
<https://www.gob.pe/institucion/sunedu/informes-publicaciones/2824150-iii-informe-bienal-sobre-la-realidad-universitaria-en-el-peru>
- Winter, M & Yaffe M (2000). First year student adjustment to university life as a function of relationship with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 19-37.  
<https://doi.org/10.1177/0743558400151002>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la presente, se solicita su autorización para que Ud. sea partícipe del Proyecto de Investigación **El regreso a la Presencialidad. “Estrés académico y adaptación a la vida Universitaria en estudiantes ingresantes de Instituciones Privadas de Arequipa Metropolitana”** conducido por Anabelen Shintya Medina Chaiña y Daniela Angela Zuñiga Calisaya, bachilleres en Psicología por la Universidad Católica San Pablo. El proyecto a realizar tiene como objetivo principal conocer en nivel de estrés, así como la adaptación que tienen los alumnos en el primer semestre de su vida universitaria de Arequipa metropolitana.

A continuación, llenar el espacio en blanco, solo con su nombre:

Yo, \_\_\_\_\_, acepto de manera voluntaria ser partícipe en la resolución de dos cuestionarios psicológicos y una ficha sociodemográfica, teniendo presente que los datos obtenidos serán trabajados con anonimato y solo con fines de investigación.

Es importante que usted considere que su participación en este estudio es completamente libre y voluntaria, y que tiene derecho a negarse a participar sin tener que dar argumentos ni sufrir consecuencia alguna de dicha decisión.

Arequipa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022

---

Firma

## Anexo 2

### FICHA SOCIODEMOGRAFICA

#### I. Datos personales

Sexo:	Hombre <input type="checkbox"/>	Mujer <input type="checkbox"/>
Edad:		
Lugar de nacimiento:		
¿Trabajas actualmente?:	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

#### II. Datos académicos

Carrera:		
Semestre:		
¿Has cambiado de carrera?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Te has retirado de la universidad en algún momento?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Presentas alguna discapacidad física o mental?	SI <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>