



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo
de la Universidad Señor de Sipán**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Br. Erik Adderly Chucas Garcia (ORCID: 0000-0003-0954-1885)

ASESORA:

Dra. Jackeline Margot Saldaña Millan (ORCID: 0000-0001-5787-572X)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

Chiclayo – Perú

2019

DEDICATORIA

Al todo poderoso por brindar su cuidado a diario, a mi padres Ceferino Chucas y mi madre Rosa Elvira Huancas por brindarme su apoyo constante durante un toda mi etapa académica profesional, a mi hermana Jackeline Lilibeth ser una de las personas que además de mis padres me motivan a crecer como profesional; a mis colegas de la universidad por ayudarme a clarificar mis ideas en la investigación.

AGRADECIMIENTO

Al padre Dios por sus cuidados, mis padre y madre
Por su constancia en mi educación y paciencia, ser
mi motivo de crecer en mi profesión, brindarme sus
enseñanzas con ejemplos y amor. Agradecer a mis
docentes de maestría por impartir sus ideas,
conocimientos y aclarar dudas que se presentan y
con ellos crecer en mis desarrollo académica que
influye en mi alcance de magister en psicología

PAGINA DE JURADO



DICTAMEN DE SUTENTACIÓN DE TESIS

EL BACHILLER: Chucas García, Erik Adderly

Para obtener el Grado Académico de **Maestro en Psicología Educativa**, ha sustentado la tesis titulada:

ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

Fecha: 06 Agosto del 2019

Hora: 03:00pm

JURADOS:


PRESIDENTE: Dr. Víctor Augusto Gonzales Soto

Firma.....

SECRETARIO: Dr. Luis Montenegro Camacho

Firma.....

VOCAL : Dra. Saldaña Millan Jackeline Margot

Firma.....

El jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobar por Unanimidad*

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis

.....
.....
.....

Recomendaciones sobre la tesis:

.....
.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de 15 días, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Erik Adderly Chucas García, egresado (a) del Programa de Maestría (x) Doctorado () Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo SAC. Chiclayo, identificado con DNI N° 45620617


DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. Soy autor (a) de la tesis titulada: ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA, EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN.
2. La misma que presento para optar el grado de: Maestría en Psicología Educativa.
3. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
4. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
5. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
6. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Chiclayo, 06 de Agosto del 2019


Erik Adderly Chucas García
DNI: 45620617

INDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Página de jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	1
ABSTRAC	2
I. INTRODUCCION	3
II. MÉTODO.....	18
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	18
2.2. Operacionalización de las variables.....	19
2.3. Población.....	21
2.4. Criterios de selección	21
2.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
2.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos.....	22
2.7. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	22
III. RESULTADOS.....	23
IV. DISCUSIÓN.....	28
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
VII. REFERENCIAS	35
VIII. ANEXOS.....	42
Autorización para desarrollo del proyecto de tesis.....	42
Cuestionario de adaptación a la vida universitaria	43
Cuestionario SISCO Estrés Académico	46
Autorización para la publicación electrónica de la tesis	50
Acta de aprobación de originalidad de tesis	51
Reporte de turnitin	52
Autorización de la versión final del trabajo de investigación	53

ÍNDICE DE TABLA

TABLA 01: NIVELES DE ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA	23
TABLA 02: NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES	24
TABLA 03: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.....	25
TABLA 04: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LO PERSONAL	25
TABLA 05: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LO INTERPERSONAL.....	26
TABLA 06: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CARRERA	26
TABLA 07: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y EL ESTUDIO	27
TABLA 08: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA INSTITUCIÓN	27

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo comprobar la relación del estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán, tomando como referencia teorías en el modelo sistémico cognoscitivista. Este estudio es un tipo de investigación no experimental, realizado en una población de 452 estudiantes de las diferentes carreras profesionales, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estrés académico (SISCO); en cuanto a la adaptación a la vida universitaria se empleó el cuestionario de vivencias académica (QVA-r); se encontró como resultado un 66% llegó a un nivel bajo, seguido de un nivel medio 22%, alto nivel con el 06%; en cuanto a los niveles de estrés existe mayor porcentaje en el nivel alto siendo el 50%, seguido de un 29% en cuanto a promedio alto, así mismo un 15% en promedio bajo y finalmente 6% en alto bajo; así mismo se encontró una relación significativa entre ambas variables, siendo una relación negativa débil. Con estos resultados se llegaron a comprobar algunas de las hipótesis establecidas en la investigación.

Palabras claves: Adaptación universitaria, estrés académico, cognotivista

ABSTRAC

The objective of this research work is to test the relationship between academic stress and adaptation to university life in students in the first cycle of the Señor de Sipán University, taking as a reference theory in the systemic cognitive model. This study is a type of non-experimental research, conducted in a population of 452 students from different professional careers, for data collection was used the academic stress questionnaire (SISCO); as for adaptation to university life was used the questionnaire of academic experiences (QVA-r); As a result, 66% reached a low level, followed by a medium level 22%, a high level with 06%; as for stress levels, there is a higher percentage in the high level, being 50%, followed by 29% in the high average, as well as 15% in the low average, and finally 6% in the low high level; a significant relationship was also found between both variables, being a weak negative relationship. With these results, some of the hypotheses established in the investigation were verified.

Keywords: University adaptation, academic stress, cognitivist

I. INTRODUCCIÓN

El proceso de adaptación de un estudiante ingresante a una casa de estudios superior en su primer etapa de carrera universitaria, es una transición un tanto complicada ya que en su vida académica de nivel secundaria su rutina era un tanto distinta a la actual, los cambios de horarios, nuevas amistades, el reto de asumir el crecimiento personal y el mismo hecho de haber o no elegido correctamente una carrera universitaria; afecta a su desempeño académico, personal o familiar, muchas veces generando picos altos de estrés o deserción académica; esto quizá guarde relación al no adaptarse a una vida universitaria, la existencia de esta problemática se ve reflejada en los distintos porcentajes mostrados en los exámenes psicopedagógicos realizados en los semestres académicos 2018 I y II; dirigidos a estudiantes de la Universidad Señor de Sipán, donde al observar que los alumnos de las diferentes escuelas profesionales tienen dificultades en adaptarse de una manera adecuada al ambiente universitario.

Boullosa (2013), refiere que en Lima - Perú de 198 universitarios evaluados, se detectó niveles de estrés académico siendo que el 48% un nivel alto, en un nivel medio con un 41% y por un nivel bajo con el 11%. Evidenciando así dificultades de manera comportamentales y fisiológica en estos estudiantes.

Esta problemática no solo se hace presente en nuestro país; ya que los demás países la educación es diferente a la nuestra, así como nuestro hermano país de Ecuador, la educación universitaria tiene un criterio distinto de selección, en la cual el estudiante se presenta a un examen general y según su puntaje final es designado a la universidad que pueda su puntaje alcanzar, es entonces que en 2014 se realizó una investigación en la universidad de Chimborazo, en la cual se evalúa la adaptación de estudiantes universitarios, estos resultados fueron baja adaptación en el primer año académico, habiendo predominancia en la antipatía a la instrucción, hostilidad al docente.

Por otro lado, Clinciu. (2013), Menciona que asistir a la universidad se supone que es una experiencia muy desafiante que pudiera dar cambio el trayecto de la vida de los estudiantes, indican que hay un gran número de estudiantes quienes no pueden cumplir con sus obligaciones y completar sus estudios, mostró que el 40% de estudiantes de los Estados Unidos no lograron obtener un título y una proporción los que abandonaron la escuela.

Vas. (1998), en su estudio revela que un promedio de 64.5% de los estudiantes que se encontraban en varios niveles de estrés y / o depresión. Alrededor del 11% reportó niveles muy altos de estrés, mientras que gran número de alumnos estresados se ubicaron en el rango medio, estudio realizado en la universidad de Zimbabwe.

Por otro lado en la última evaluación realizada a los educandos del primer ciclo de las diferentes carreras de la USS, se observó la existencia de cierto nivel de estrés en estudiantes que van cursando sus estudios académicos, así también en el transcurso del año académico las consultas realizadas en el servicio psicopedagógico, fueron problemas relacionadas al estrés en cuanto a lo académico o ante las cercanía de las evaluaciones de los parciales, frente a este porcentaje de alumnos es que crearon talleres relacionados al tema con el fin de subsanar estas dificultades, ante la existencia de estos datos se despertó la duda en saber que implicancia tiene la no adaptación universitaria ante el estrés académico, si fuese o no significativo esta relación entre ambas variables.

Por este motivo, es de gran valor investigar sobre la adaptación universitaria, motivando con ello generar la mejora en la salud en los alumnos. Sabiendo que la universidad involucra retos que incluyen aspectos académicos e institucionales relacionado al nuevos sistemas de enseñanza y evaluación, como además lo relacionado al elegir una vocación, tomar los recursos que tiene en su medio, familia y a la plana docente. (Márquez, D. et al 2009).

Es importante mostrar investigaciones elaboradas tanto a nivel local, nacional como internacional, describen el estudio y el despertar por trabajar con las variables planteadas en favor del apoyo del estudiando. Así se muestra en:

Guerrero (2018). En su investigación Adaptación a la Vida Universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una Universidad Particular; realizada en la ciudad de Chiclayo, el estudio consistió en conocer la relación entre las variables tomadas, para llegar a tal objetivo planteado, se trabajó con una muestra de 250 jóvenes de una Universidad Particular, entre las edades de 18 y 29 años. Se trabajó como una herramienta de medición; test de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r) e Inventario de Autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (Idase). Los resultados arrojados existen relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria: Interpersonal, Carrera, Estudio, Institucional Por otro lado, existe relación positiva con la dimensión Personal.

Bonilla, León y Delgado (2015). Realizo la investigación Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Odontología de una Universidad de la Provincia de Chiclayo; teniendo como meta principal estipular el nivel de la variable en estudio proyectada en alumnos de odontología de una Universidad particular. Para llegar al objetivo se empleó el examen (DES30). En el desarrollo de la investigación se tuvo la colaboración 198 estudiantes de la escuela; obteniendo resultados los cuales se describe al 23.2% con un nivel de estrés bajo, al 53% nivel moderado y al 23.7% un nivel alto.

Cornejo y Salazar. (2018). Desarrollo la investigación Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo. Contando con 415 estudiantes tanto hombres como mujeres, en fin de obtener los resultados deseados se afianzo del SISCO. Los descubrimientos de la tesis muestran que hay un desacuerdo estadísticamente entre estudiantes de ambas universidades; así también que los últimos ciclos su nivel es mayor de estrés.

Aquino (2016). Elaboro la investigación Adaptación a la Vida Universitaria y Resiliencia en Becarios. El desarrollo contó con la participación de 122 becarios universitarios de condición económica precaria en la ciudad de lima, la cual tuvo la finalidad de identificar la existencia a una concordancia típica de las variables a estudiar, para lo cual se afianzo de la administración de dos pruebas psicométricas el (QVA-r) y (RSA); Logrando una reciprocidad directa entre ambas variables.

Laurence (2016) En su investigación Calidad de Sueño y Adaptación a la Vida Universitaria En Estudiantes Universitarios, la tesis consistió en medir el vínculo entre ambas variables a trabajar contando con el apoyo de 103 alumnos de educación superior universitaria de la ciudad de capital del Perú, a los cuales se les aplico dos instrumentos psicométricos con el fin de recoger datos para lo cual fueron (BDI-II); y (QVA-r); donde se halló un correlación significativa entre calidad y las dimensiones de adaptación universitaria, así también se pudo encontrar que los participantes provenientes de lugares fuera de lima presentaban menos adaptación en la dimensión personal que los residentes de lima.

Ponte (2017). En la investigación Adaptación a la Vida Universitaria y Resiliencia en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. La cual contó con 133 participación entre 17 y 19 años de edad, con los cuales se buscó encontrar la reciprocidad entre las variables adaptación a la vida universitaria y Resiliencia, para tal fin se utilizó el Cuestionario de medición psicométrica; llegando como resultado de la recolección de datos que se encontró una significancia en los sujetos de estudio.

Granizo (2016). En la investigación Adaptación Escolar y Estrés en los Estudiantes del Primer Semestre de la Facultad Ciencias de la Salud, en Chimborazo, tuvo el fin de buscar la reciprocidad entre las dos variables en investigación en los participantes de la investigación, en cuanto a la obtención de resultados relatan una baja adaptación académica en la población así también se muestra como deducción la presencia de una correlación seguida entre las variables de estudio, en cuanto al estrés se observó una nivel por debajo de la frecuencia.

Morales y Chávez. (2017). Elaboraron la investigación Adaptación a la Vida Universitaria y Procrastinación Académica en Estudiantes de Psicología de la ciudad de Hidalgo - México. En la cual se utilizó dos instrumentos psicométricos las escalas de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Vivencias universitarias; con las cuales se desea dar respuesta a las hipótesis sobre la existencia de relación significativa entre ambas variables, para tal fin participaron de 231 alumnos de psicología de la UMSNH; una vez procesado los datos recogidos se llegó a evidenciar niveles bajos en cuanto a las dimensiones de institución y personal que pertenecen a la variable de adaptación, por otro lado se encontró una correlación inversa entre las variables de la investigación.

Labrador (2013) Elaboro la investigación Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, teniendo como finalidad estudiar la variable establecida, así como los recursos utilizados en ella, para tal fin se tuvo la participación de 856 estudiantes de la facultad; para el cruce de datos empleó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico, investigación en la cual se obtuvo como resultados significativos en relación a la variable estrés entre estudiantes de ambas facultades, así también se obtuvo como resultado que el manejo del estrés más usado es el de leer, el practicar deporte y la música.

Es importante al adentrarse en una investigación poder definir las variables de estudio, siendo el estrés académico una de ellas es importante definir las como se realiza a continuación:

American Psychological Association (2010), hace mención que el estrés son respuestas funcionales o psicológicas a eventos internos y/o externos, de esta manera afectando en la homeostasis del sistema corporal.

William (2015), hace referencia que es una exposición clínica – biológico, siendo como factor principal la causa de tensión física o mental. Así también menciona que el estrés puede ser externo en relación a su entorno problemas sociales o interpersonales; también presencia interna por motivos de alguna enfermedad física o inestabilidad emocional. El estrés es una reacción compleja de los sistemas neurológico y endocrinológico.

Consuegra (2010), expone al estrés como aquella manifestación física y mental del organismo frente a las instancias del medio o una manifestación no concretan del organismo ante situaciones complicadas.

Teniendo claro la definición del estrés descrita líneas arriba y conociendo ya que es una reacciona a nivel fisiológico y psicológico en una persona donde puede verse afectado en diversas situaciones de su vida diaria, esto viéndose relacionado en ámbito académico

Arribas (2013) hace referencia a que el estrés se genera a raíz de los requerimientos en cuanto al sistema académico, no existiendo antecedentes relacionantes en los aspectos de la familia o pareja.

Berrío y Mazo (2011), definen al estrés académico como la reacción a nivel fisiológica, conductual y/o emocional, frente al ámbito académico.

Barraza (2007), Expresa que es un padecimiento de un estudiante de educación superior el cual se genera por fuentes externos en relación a acciones en el ámbito escolar.

Oblitas (2004) describe 3 fases del estrés:

Reacción de alarma: la manifestación de un individuo ante el estrés es de diversas formas como la irritabilidad, problemas para la concentración y dificultada en el sueño.

Etapa de resistencia: En esta fase es importante que el organismo mantenga la hiperactividad con el fin de dominar los sucesos presentes, para tener resultados positivos en cuanto al manejo del estrés.

Etapa de agotamiento: el organismo pierde la capacidad que necesita para continuar con su activación y empieza a decaer los niveles normales o disposición para ejecutar alguna actividad.

Por otro lado estas proposiciones son cuestionables puesto no se establece un punto definitivo para que un estímulo sea propuesto como estresor, más allá de los efectos que pueda generar la reacción al estrés ya sea por diversos agentes: Físico, Psicológica o Psicosocial.

Es importante de la misma manera poder conocer las posibles causas del estrés académico de definen algunos autores

Barraza, (2017) describe un grupo de estresores de los cuales cree que son parte del estrés académico, como la competencia grupal, mayor demanda de deberes de las asignaturas, sobrecarga de responsabilidades en el ambiente académico, limitado tiempo para realizar las labores académicas, dificultades con los compañeros y/o docentes, presión ante las evaluaciones o exámenes solicitados a los estudiantes.

Muñoz, (1999). Manifiesta que en cuanto a los estresores se pueden distinguir cuatro grupos, siendo ellos: Evaluación; donde se supone rendir exámenes escritos y orales, exámenes finales o parciales, llegando inclusive a la preparación de los mismos. Sobrecarga de trabajo; ante la enorme demanda de obligaciones para clase, falta o poco tiempo libre. Circunstancias del proceso enseñanza – aprendizaje; este tipo de estresor se relaciona al tipo de interacción del estudiante y el docente, como también a poca organización de horarios o grupos de estudio. Ajuste en el ámbito educativo; problemas de desajuste en el contexto

académico, siendo un proceso de resocialización para el estudiante, nuevas responsabilidades, o demandas académicas.

Existen algunos Factores Asociados al estrés académico descritos por autores que realizaron algunas investigaciones sobre estas variables.

La Carrera Universitaria y El Estrés Académico:

Monzón (2007) sustenta que hay una correlación entre el nivel de estrés académico y el avance del año académico o ciclo del estudiante, es decir mayor ciclo, más estrés académico.

Por otro lado, para Marty, Larraín, Figueroa y Cruz (2005) sustenta que el estrés académico aumenta muy aparte del año académico, sino también por la carrera que estudia; según los autores mencionan que la prevalencia mayor de estrés es en medicina a comparación de psicología teniendo un nivel moderado de estrés.

El Género y El Estrés Académico:

García y Muñoz. (2004) manifiestan que el género no es característica para el estrés, pero por otra parte tesis propuestas mencionan que existe mayor porcentaje de mujeres en esta problemática que en los hombres, esto se cree por la cantidad de malestares psicológicos que percibe las mujeres.

Por otro lado, Lastenia (2006) asevera que las investigaciones demuestran una reciprocidad contraria entre el estrés y el género.

La Educación y El Estrés Académico:

Caldero, Pulido y Martínez (2007). Aseveraron que la relación entre ambos factores es de manera inversa mientras una está en nivel alto la otra baja.

Núñez. (2008) asegura que, para un buen rendimiento en la institución académica, tiene que darse un nivel de estrés bajo, al igual comenta que el factor edad no tiene relevancia con estrés académico.

Por último, Hernández (2005), se describe una relación al estrés académico con el periodo de estudio o nivel de presión de asignatura.

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Barraza (2007), Explica una sucesión de suposiciones que tratan de dar explicación al estrés académico con esto poder conceptualizar, siendo las siguientes hipótesis:

Hipótesis de los mecanismos del sistema de procesamiento del estrés académico. Se describe como un continuo vaivén de los medios estresores, donde primero se debe valorar los input o la entrada que refleja las situación o hechos estresores, esto ocasionando una situación de estrés lo cual desencadena malestares o desequilibrio que se manifiesta en el comportamiento, siendo esta respuesta el output.

Hipótesis del estrés académico como fase psicológica. Se deduce como un estado psicológico al estrés académico ya que depende de los estresores y el valor que el estudiante le da a esta situación, estas situaciones no solo tienen repercusión personal ya que se puede afectar a otros ante situaciones de estresores.

Hipótesis de los indicadores de la inestabilidad sistémica que involucra el proceso de estrés académico. En este apartado se da a conocer que los estresores son desencadenantes de un desequilibrio en el sujeto, esto dependiendo a la forma de ser o ideal que cada persona tiene; es entonces propicio manifestar que cada persona aprecia de distinta forma los estímulos estresores.

Hipótesis del afrontamiento como reparador de la armonía sistémica. Luego de un desorden del mismo y las reacciones por el mismo hecho del proceso ante la reacción de los estresores, se llega a pasar una etapa de afrontamiento que es la manera que el sujeto toma acciones ante el medio que lo amenaza.

Dimensiones del estrés académico

Para Barraza en cuanto a la evaluación del proceso de estrés académico solo debería tomarse en cuenta tres componentes, mismos que fueron determinado con anticipación, para luego ser definidos a través de un análisis factorial, a continuación, se exponen los tres componentes:

Estresores académicos:

Factores que llevan a una predisposición al estrés en el entorno educativo, influenciado también en el carga emocional y estudiantil (Barraza, 2007)

Síntomas del estrés académico:

Según lo que expone Barraza, son signos psicofísicas y conductuales que muestra un educando en el ámbito académico.

Estrategias de afrontamiento:

Manera en que el alumno toma acciones para hacer frente a la demanda de situaciones externas o internan que influyen en el desequilibrio del estudiante. (Barraza, 2007).

Es igual de importante poder definir las segundas de las variables de la investigación, siendo la adaptación en la vida universitaria, es entonces que diferentes autores la definen como:

Según la RAE, define a la como la capacidad en la que consiste en moldearse “consiste en acomodarse, avenirse a diferentes situaciones, circunstancias o condiciones”.

Por otra parte para American Psychological Association, la adaptación es el ajuste a las diferentes demandas, restricciones, incluye la destreza al estudiar, coexistir y trabajar en correcta convivencia otros, participando y teniendo relaciones sociales satisfactorias

Galimberti (2006) La describe como condición en la que un individuo o un grupode personas se establecen en un entorno de manera equilibrada o en mínima medida ausencia de conflictos, estableciendo relaciones amicales de manera adecuada y sin presentar dificultades en ámbitos sociales, físico o mental.

Para García & Magaz (2011) alude que es una causa efecto, ya que establece la adaptación como un mismo efecto de acoplarse a un sistema. Ya que no solo se ve involucrado la persona que llega a un nuevo ambiente, sino que las personas pertenecientes en ese ambiente tienen que ajustarse al nuevo integrante, por tanto se da una adaptación mutua.

Teniendo claro la definición de la adaptación descrita líneas arriba podemos deducir es la manera en la que el estudiante se adhiere de manera positiva a un nuevo ambiente, sistema o grupo; todo ello enmarcado en un contexto académico.

Baker y Sirik (1999) Cree que se compone de las siguientes dimensiones:

Ajuste académico

El área de ajuste más importante para todos los estudiantes es claramente académica. La habilidad para satisfacer las demandas de los cursos de nivel universitario es esencial. Sin un grado mínimo de éxito académico medido por el promedio de calificaciones, un estudiante no tendrá la oportunidad de persistir hacia el objetivo de obtener un título de bachillerato en una institución elegida.

Ajuste social

La subescala de ajuste social de la SACQ mide el éxito de los estudiantes para hacer frente a las demandas interpersonales y sociales de la experiencia universitaria. Contiene cuatro elementos de cluster: Grado y éxito de las actividades sociales y funcionamiento en general; participación y relaciones con otras personas en campus; lidiar con la reubicación social y estar lejos de casa y personas significativas allí; satisfacción con los aspectos sociales del ambiente universitario.

Ajuste personal-emocional

La escala de ajuste personal-emocional se centra en el estado intrapsíquico del estudiante, durante el ajuste a la universidad y el grado en que el estudiante está experimentando general trastorno psicológico y cualquier problema somático concomitante.

Ajuste educativos-institucionales

La subescala de educativos-institucionales y grado de apego de institución a la que asiste el alumno. Los dos grupos dentro de esta escala son: en General; sentimientos acerca de o el grado de satisfacción con estar en universidad, así también en la universidad; Sentimientos sobre o el grado de satisfacción de asistir a la institución en particular en la que el estudiante está inscrito actualmente, un alto nivel de integración en los ámbitos académico y social de un institución específica de educación superior reforzará y fortalecerá el apego de un estudiante a la escuela y su determinación de completar el título de bachillerato en esa institución, mientras que un nivel más débil de integración académica y social disminuirá estos compromisos.

El adquirir competencias: el adoptar habilidades físicas e intelectuales, para su relación social y/o personal facilitando así su ajuste.

Control de emociones: manera en que conocemos y manejamos nuestros sentimientos, desde el mismo hecho de cómo actuar, donde y con quien realizar o expresar ciertas acciones o actitudes

Alcanzar la autonomía: radica en educarse en la toma de decisiones sin buscar apoyo alguno asumiendo su independencia, sin buscar la aprobación del resto.

Crear identidad propia: crear y reconocer sus propias características y necesidades sea física o emocionales.

Manejo de las relaciones interpersonales: etapa en la que el estudiante debe generar capacidades de empatía, amistad y confianza, para así disminuir el hecho de ser defensivo o menos vulnerables.

Saber o tener su propósito: implica en tener claro sus propios fines, planes o aspiraciones tanto de manera personal como intelectual, para desarrollar actitudes que establezcan esta meta.

Perfeccionamiento de su integridad: desarrollar un acumulado de creencias y valores que rijan su avance individual.

La Adaptación como un Constructo a Evaluar en los Adolescentes

En psicología al mencionar de adaptación hace alusión al constructor que muestra la importancia del bienestar individual; es una de las definiciones que nos permite conocer referente a la seguridad emocional y de la personalidad. Existen diversas definiciones o conceptualizadas descritas por autores acerca de la adaptación, el cual de alguna manera coinciden al decir que es la manera en que la persona se desenvuelve en un medio de vida, García y Magaz (1998) indica que alguien como buena adaptación posee pensamientos positivos sobre sí mismo, considerándose competente y con vida exitosa; tiene buena relación, disfruta de su vida y no se inunda en problemas.

Es entonces que, se considera:

La adaptación individual, es un proceso de ajuste del comportamiento del individuo con sus propias necesidades, gustos, preferencias, deseos en momentos del entorno en el que

vive, ajustándose a las normas y necesidades personales; construyendo o no un hábito y estado emocional con concordancia con su lugar donde vive (García & Magaz, 1998, p. 13).

Así mismo comenta Orte y March (1996) considera que la adaptación es un trascurso entre el individuo y el medio, es entonces que conceptualiza a la inadaptación como un desequilibrio personal que recae en conflictos o fricciones en el ambiente.

Las definiciones mencionadas sobre el ajuste dan referencia a una carestía que posee el individuo para poder encajar en un medio valiéndose de sus propias características físicas y emocionales, incluyendo así también sus necesidades; para encontrar así la armonía entre si y su ambiente. Para Horrocks (1984); asevera que el adolescente en esta etapa busca desarrollar algunas conductas de su Yo y la aceptación e integración serán concluyentes para la conducta social y personal en el adolescente y así formar al futuro adulto.

Formulación del problema.

La presente investigación se pretende llegara a responder una interrogante planteada ¿Existe una relación del estrés académico en la adaptación de vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo?

Justificación.

Es importante exponer las razones que motivan a realizar la investigación, teniendo en cuenta que para investigar se debe tener un propósito definido, así también porque es conveniente realizar esta investigación al igual que los beneficios que traería este aporte.

La tesis tiene como variables de estudio el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria la problemática más existente en cuanto a la formación académica, donde se tiene como objetivo principal evidenciar la correlación existente entre las dos variables, esto servirá para tener una base sólida con la finalidad de poder ayudar al estudiante ingresante a una casa de formación de estudio superior y en su interacción con las diferentes asignaturas, presión de llevar una carrera profesional en una universidad; llegando a estudiar las variables más afondo para con ello las autoridades encargadas del seguimiento o guía del estudiante puedan crear estrategias, planes que ayuden a cada a los formadores a detectar las variables y estas no afecten al estudiante ya que podrían generar una sintomatología somática o problemas de índole emocional psicológica, así como también a la deserciones profesionales

al no encontrar medios de solución o estrategias de afrontamiento, por otro lado la presente investigación para pie a conocer más afondo a los futuros investigadores de las consecuencias o los porque es que se genera esta problemática en estudiantes universitarios, ayudando en su formación académica profesional.

Hipótesis

En cuanto a la contribución de la posible solución al problema se planteó la hipótesis:

Existe una relación significativa entre el estrés académico y la adaptación de vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán

No existe una relación significativa entre el estrés académico y la adaptación de vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Existe relación estrés académico y lo personal en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

No existe relación estrés académico y lo personal en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Existe relación estrés académico y lo interpersonal en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

No existe relación estrés académico y lo interpersonal en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Existe relación estrés académico y la carrera en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

No existe relación estrés académico y la carrera en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Existe relación estrés académico y el estudio en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán

No existe relación estrés académico y el estudio en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán

Existe relación estrés académico y la institución en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

No existe relación estrés académico y la institución en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Los objetivos son las metas que se establecen o se deben lograr para con ellos responder a la interrogante planteada en la investigación (Briones, 2003). Es entonces que se planteó lo siguiente:

Objetivo general:

Determinar la relación del estrés académico en la adaptación de vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán

Objetivo específico:

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Identificar el nivel de adaptabilidad a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

Comparar la relación estrés académico y lo personal en estudiantes del primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán.

Comparar la relación estrés académico y lo interpersonal en estudiantes del primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán

Comparar la relación estrés académico y la carrera en estudiantes del primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán

Comparar la relación estrés académico y el estudio en estudiantes del primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán

Comparar la relación estrés académico y la institución en estudiantes del primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán.

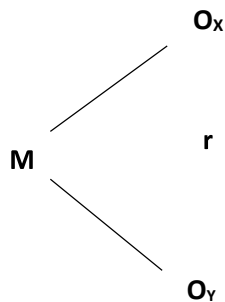
II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El enfoque del estudio es cuantitativo, donde Hernández (2014) manifiesta que es donde se hace una recolección de datos con el fin de poder probar la hipótesis planteada con una base numérica, llevándola a un análisis de datos para establecer o corroborar comportamiento y probar teorías.

El diseño es de tipo no experimental transversal, descriptivo correlacional, Hernández (2014) menciona que tiene como objetivo el investigar el nivel de acontecimiento de una variable en una población determinada, y la relación que posee entre dos o más categorías, en un momento o tiempo determinado. (p. 155 - 157).

Cuyo esquema es:



Donde:

M: Muestra

O_x: Estrés Académico

O_y: Adaptación a la vida universitaria

R: Relación

2.2. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
V1: Estrés Académico.	Barraza (2007) El estrés académico es el estudio de las reacciones físicas y emocionales en coexistencia de múltiples formas para el campo del estudio.	Bajo Nivel Promedio Bajo Promedio Alto Alto nivel	Estresores	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
			Síntomas	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25.
			Estrategias de afrontamiento	26, 27, 28, 29, 30, 31.

V2: Adaptación a la vida universitaria	Almeida (2000) Es el proceso en el cual un individuo se acopla de manera correcta a las diferentes situaciones que puede vivir en cuanto procesos de educación superior.	Bajo Medio Alto	Personal	4, 9, 11, 13, 17, 21, 23, 26, 28, 39, 45, 52 y 55
			Interpersonal	1, 6, 19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43 y 59
			Carrera	2, 5, 7, 8, 14, 18, 20, 22, 37, 51, 54, 56 y 60
			Estudio	10, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 41, 44, 47, 49, 53 y 57
			Institucional	3, 12, 15, 16, 46, 48, 50 y 58

2.3. Población

La investigación se realizó en la universidad señor de Sipán, en la cual se tuvo una población de 2000 alumnos ingresantes al semestre 2019 – I. para tal motivo se realizó un muestreo probabilístico obteniendo una muestra de 320 estudiantes. Hernández (2014) menciona que es una técnica en la cual se le da las mismas oportunidades a los individuos de una población para ser escogidos o designados.

2.4. Criterios de selección

Inclusión

Estudiantes que se encuentren presentes en la evaluación.

Ingresantes a primer ciclo en el 2019 – I.

Desarrollo correcto de las evaluaciones.

Exclusión

Ingresantes de segunda carrera.

Estudiantes que hayan desarrollado de manera incorrecta las evaluaciones.

No llegar a la hora de evaluación.

2.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para desarrollar el estudio se tiene que anticipar los materiales de logística, disponibilidad y materiales extras para la recolección de información adecuada adecuadamente para llegar a cumplir con los objetivos planteados en la investigación, en primer lugar se solicitó la autorización para realizar la evaluación, estableciendo unas posibles fechas para las evaluaciones; en la fecha de evaluación se les dio las instrucciones a los participantes para desarrollar los instrumentos.

Se aplicó el cuestionario SISCO – Estrés Académico Se usó el Inventario SISCO del Estrés Académico, del autor Arturo Barraza realizada en el 2006; con la finalidad de buscar los rasgos d estrés académico, realizado en la ciudad de Durango, México; en estudiantes de educación media superior. Obtuvo una confiabilidad de alfa de Cronbrach de 0.90. En el 2017 se realizó la adaptación del SISCO en una población de Trujillo – Perú; donde se realizó una validación de contenido bajo el criterio de 10 jueces teniendo como resultado que cada ítem es claro.

Posteriormente se utilizó el cuestionario de adaptación a la vida universitaria versión reducida (QVA-r); quien tiene el nombre original es "Questionário de Vivências Acadêmicas" (QVA), del autor Almeida, teniendo como objetivo conocer y explicar los niveles de adaptación de alumnos en la universidad, evaluando 5 dimensiones; las respuestas es de tipo Likert; en el 2009 la investigación es revisada y reestructurada en Colombia por Márquez Rodríguez., quedando reducida a 60 ítems a diferencia del original que contaba con 170 ítems; en cuanto a la validez se realizó un análisis factorial exploratorio; teniendo como resultado el 40.5% de varianza total. En cuanto a la confiabilidad se obtuvo una medición de Alfa de Cronbach es superior a 0.60.

En cuanto a la prueba toma en cuenta a la validez se obtuvo a través del ítem test empleando el Alpha de Cronbach, el cual ayudo a establecer que los ítems tomados en cuenta presentan una correlación directa y significativa. En cuanto a la confiabilidad se estableció realizar el Alpha de Cronbach, con el cual se obtuvo como resultado: Personal (0.785), Interpersonal (0.761), Carrera (0.801), Estudio (0.783), Institucional (0.804) y Escala General (0.761).

2.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos.

En la investigación se tomará en cuenta los nombres de cada autor tomados como referencia en cuanto a los aportes realizados citándolos mediante normas APA, así también se solicitara la autorización a las autoridades pertinentes para acceder a la toma de evaluación a la muestra deseada, cabe recalcar la confidencialidad de los colaboradores en la investigación es esencial.

2.7. Plan de procesamiento y análisis de datos.

Obtenido los datos mediante los test psicométricos, lo sucesivo es hacer trasladar los datos en Microsoft Excel, el cual facilita la sistematización de la información, con el fin de realizar un análisis estadístico, para lo cual se utilizará un programa informático denominado SPSS 25, donde la información será correlacionada en las distintas dimensiones y poder observar su índice de significancia. Como el fin de dar a conocer o corroborara las hipótesis planteadas en la investigación.

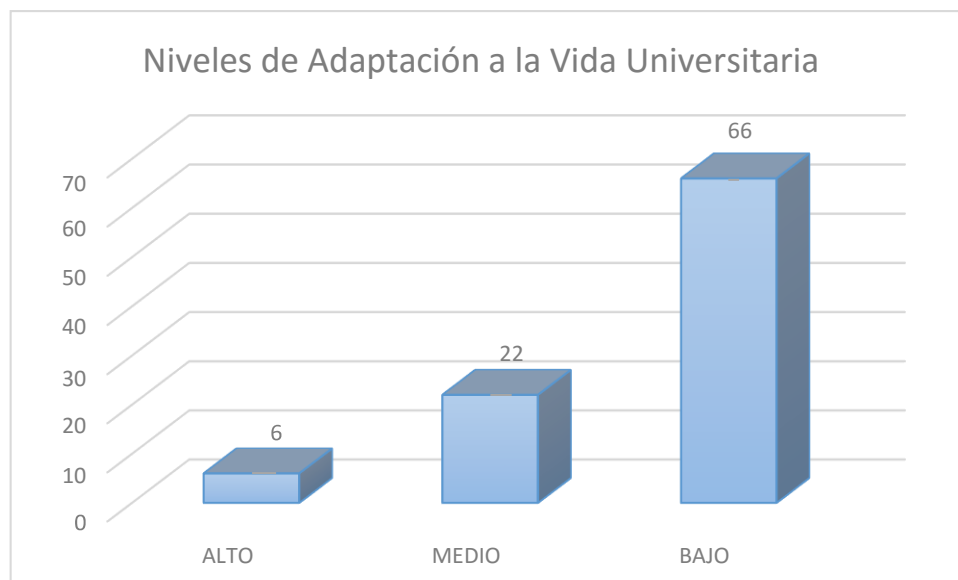
III. RESULTADOS

Tabla 01:

Niveles de Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ADAPTACION A LA VIDA UNIVERSITARIA		
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	28	6
MEDIO	126	22
BAJO	298	66
Total	452	100

En la tabla 1 se muestra los niveles de Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor, los cuales un 66% llegó a un nivel bajo, lo que muestra la no adaptación a la vida universitaria, seguido de un nivel medio 22%, indicando una adaptación promedio a la vida universitaria y finalmente alto nivel con el 06% donde se observa una buena adaptación a la vida universitaria.



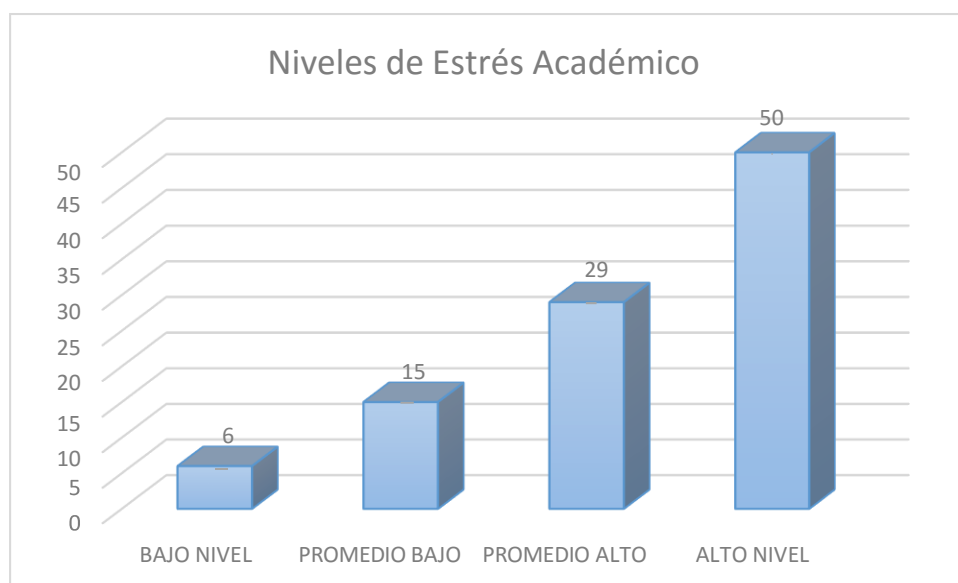
Fuente: Creación Propia

Tabla 02:

Niveles de Estrés académico en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADÉMICO		
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
BAJO NIVEL	27	6
PROMEDIO BAJO	69	15
PROMEDIO ALTO	129	29
ALTO NIVEL	227	50
Total	452	100

En cuanto a la tabla 02, se observa los niveles de Estrés Académico en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor, Existe mayor porcentaje en el nivel alto siendo el 50%, seguido de un 29% en cuanto a promedio alto, así mismo un 15% en promedio bajo y finalmente 6% en alto bajo.



Fuente: Creación Propia

Tabla 03:

Relación entre Estrés Académico y la Adaptación a la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	ADAPTACION A LA VIDA UNIVERSITARIA	
	<i>r</i>	<i>P</i>
N: 452	-,104	0.027

$p < .05^*$

Nota. $P < .05^*$ Existe Relación Significativa

En la tabla 3 se aprecia que existe una relación entre ambas variables a una significancia bilateral (.027) a un nivel $p > .05$. Lo que indica la asociación en ambas variables.

Tabla 04:

Relación entre Estrés Académico y lo personal en la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	PERSONAL	
	<i>r</i>	<i>P</i>
N: 452	0.043	0.363

$p < .05^*$

Nota. $P < .05^*$ Existe Relación Significativa

En la tabla 04, se aprecia que no existe relación entre Estrés Académico y lo personal con un coeficiente de correlación (0.043) y una significancia bilateral (0.363) a un nivel $p > .05$. Lo que observa la asociación en ambas variables.

Tabla 05:

Relación entre Estrés Académico y lo Interpersonal en la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	INTERPERSONAL	
	<i>r</i>	<i>P</i>
	-0.040	0.395
N: 452	p<.05*	

Nota. P<.05* Existe Relación Significativa

En la tabla 05, se aprecia que no existe relación entre Estrés Académico y lo Interpersonal con un coeficiente de correlación (-0.040) y una significancia bilateral (0.395) a un nivel $p > .05$. Lo que observa la asociación en ambas variables.

Tabla 06:

Relación entre Estrés Académico y la Carrera en la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	CARRERA	
	<i>r</i>	<i>P</i>
	-,145	0.002
N: 452	p<.05*	

Nota. P<.05* Existe Relación Significativa

La tabla 06, se aprecia que existe relación entre Estrés Académico y la carrera con un coeficiente de correlación (-,145) y una significancia bilateral (0.002) a un nivel $p > .05$. Lo que observa la asociación en ambas variables.

Tabla 07:

Relación entre Estrés Académico y el Estudio en la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	ESTUDIO	
	<i>r</i>	<i>P</i>
	-,121	0.002
N: 452	p<.05*	

Nota. P<.05* Existe Relación Significativa

En la tabla 07, se aprecia que existe relación entre Estrés Académico y el Estudio con un coeficiente de correlación (-,121) y una significancia bilateral (0.002) a un nivel p>.05. Lo que observa la asociación en ambas variables.

Tabla 08:

Relación entre Estrés Académico y la Institución en la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipán.

ESTRÉS ACADEMICO	INSTITUCIO I	
	<i>r</i>	<i>P</i>
	-,114	0.015
N: 452	p<.05*	

Nota. P<.05* Existe Relación Significativa

En la tabla 08, se aprecia que existe relación entre Estrés Académico y la Institución con un coeficiente de correlación (-,114) y una significancia bilateral (0.015) a un nivel p>.05. Lo que observa la asociación en ambas variables.

IV. DISCUSIÓN

De acuerdo con lo obtenido al respecto de los niveles de la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes del primer ciclo de la USS, se hayo mayor porcentaje en el nivel bajo, explicando que su nivel de adaptación es nula o tiene complicaciones, seguido del nivel medio, explicando que tiene algunas complicaciones para ajustarse a la etapa universitaria, así también se evidencio un bajo porcentaje en el nivel alto, lo que explica que existen algunos estudiantes si se ajustan al cambio de vida escolar a la universitaria. Descubrimientos que se asemejan en la tesis de Granizo (2016), Adaptación Escolar y Estrés en los Estudiantes del Primer Semestre de la Facultad Ciencias de la Salud, en Chimborazo donde describe que en sus resultados obtiene un hallazgo de un mayor porcentaje en el nivel bajo de adaptación en la población universitaria evaluada.

Es entonces que podemos deducir en cuanto a los hallazgos encontrados en el proceso de la investigación en la universidad Señor de Sipán en el año académico 2019 –I, se observa que las características más representativas son tanto en la dimensiones de carrera en la que hace referencia a como es la adaptación a pregrado; a si también las perspectivas que posee sobre su desempeño en la carrera que eligió, iniciando desde la elección o proyecto vocacional, es decir el estudiante no se encuentra adaptado a la elección de su carrera o al desempeño que está llevando en su elección; frente a los indicadores de Estudio en evalúa las competencias en cuanto al estudio, hábitos, organización de horarios y tiempo; así como el uso de herramientas que utiliza el alumno durante su desarrollo en las asignaturas, como el llegar a la biblioteca y otros recursos que le faciliten el proceso académico este indicador ayudara; es entonces que la experiencia durante la entrevistas realizadas a los estudiantes el desconocimiento de utilizar herramientas tales que faciliten su proceso educativo hará que la adaptación sea baja y la presión aumente en ellos disminuyendo su compromiso en la adaptación en el nuevo ámbito educativo superior, además se encentra inmiscuido la manera en que recibieron instrucción en sus distintas casas de estudio secundario y como ellos pudieron crear o programar espacios esenciales que le ayuden a poder sobre llevar algún malestar académico.

Baker y Sirik nos dice que en el área de ajuste más importante para todos los estudiantes es claramente académica. La habilidad para satisfacer las demandas de los cursos de nivel universitario es esencial. Sin un grado mínimo de éxito académico medido por el promedio de calificaciones, un estudiante no tendrá la oportunidad de persistir hacia el objetivo de obtener un título de bachillerato en una institución elegida.

Para Almeida en la Dimensión Institucional describe al evaluar donde seguir sus estudios, la apreciación que tiene sobre como es el lugar donde estudia los servicios, calidad y estructuras existentes en el institución; este indicador de igual manera puede calar en el proceso de adaptación estudiantil, ya que si la institución no es la adecuada como la infraestructura los servicios de prestación y la atención directa al mismo estudiante, el alumno dejara de preocuparse por superar o relacionarse en realidad con la institución, además de ello que la institución este brindando un servicio de calidad y que esto esté avalado por alguna institución de igual manera hará que el estudiante se encuentre en clama y desees involucrarse más con la casa de estudio.

Baker y Sirik (1999) educativos-institucionales y grado de apego de institución a la que asiste el alumno. Los dos grupos dentro de esta escala son: en General; sentimientos acerca de o el grado de satisfacción con estar en universidad, así también en la universidad; Sentimientos sobre o el grado de satisfacción de asistir a la institución en particular en la que el estudiante está inscrito actualmente, un alto nivel de integración en los ámbitos académico y social de una institución específica de educación superior reforzará y fortalecerá el apego

Es entonces que lo descrito por Clinciu (2013), Menciona que asistir a la universidad se supone que es una experiencia muy desafiante que pudiera dar cambio el trayecto de la vida de los estudiantes, indican que hay un gran número de estudiantes quienes no pueden cumplir con sus obligaciones y completar sus estudios, mostró que el 40% de estudiantes de los Estados Unidos no lograron obtener un título y una proporción los que abandonaron la escuela

En cuanto a los resultados de los niveles de estrés académico de estudiantes del primer ciclo de la USS, se obtuvo mayor porcentaje en el nivel alto donde explica que los estudiantes presentan o padecen de estrés académico, seguido de promedio alto lo que hace referencia que este grupo de estudiantes tienen algunos signos de estrés, así también promedio bajo; por último se encontró bajos niveles en el nivel bajo de estrés indicando que este grupo de estudiantes no poseen estrés académico; dichos resultados que se contradicen con la investigación de Granizo (2016), en la tesis de pregrado Adaptación Escolar y Estrés en los Estudiantes del Primer Semestre de la Facultad Ciencias de la Salud, en Chimborazo donde describe que existe un mayor porcentaje en nivel de estrés leve; seguido un bajo porcentaje en el nivel moderado; en estudiantes universitarias de Ecuador.

Los resultados tienen de igual contradicción en la investigación realizada por Bonilla, León y Delgado (2015) Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Odontología de una Universidad de la Provincia de Chiclayo, descubriendo que se encontró un porcentaje elevado en el nivel moderado de estrés, mientras en los niveles alto y bajo su porcentaje es promedio. De igual forma Vas (1998), describe que en una de sus estudios halló un porcentaje considerable de alumnos en los cuales se encontraban en los niveles promedio de estrés y una minoría en niveles altos.

Sin embargo, lo descrito por Boullosa (2013), en su investigación realizada en la ciudad de Lima - Perú realizada a 198 universitarios evaluados, se detectó niveles de estrés académico siendo que el 48% un nivel alto, en un nivel medio con un 41% y por un nivel bajo con el 11%. Evidenciando así dificultades de manera comportamentales y fisiológica en estos estudiantes; resultados que tienen similitud con los descubrimientos realizados en los estudiantes de la universidad señor de Sipán en el periodo 2019-I; los hallazgos aciertan con los resultados de Labrador (2013) en la tesis Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, teniendo como participación de 856 estudiantes de la facultad; se obtuvo como resultados significativos en relación a la variable estrés entre estudiantes de ambas facultades, así también se obtuvo como resultado que el manejo del estrés más usado es el de leer, el practicar deporte y la música.

otro lado en cuanto a la relación o correlación existente entre las variables estrés académico y adaptación a la vida universitaria; se descubrió que existe una la relación entre ambas variables; bajo una tendencia negativa débil; Resultados que se asemejan a los descritos por Granizo (2016), en su tesis Adaptación Escolar y Estrés en los Estudiantes del Primer Semestre de la Facultad Ciencias de la Salud, en Chimborazo, donde revela que la relación en la tesis fue de correlación directa en los estudiantes del primer semestre, donde la adaptación fue mayor porcentaje en el nivel bajo de adaptación, mientras que en estrés se observó tendencia a la frecuencia alto nivel; lo que significaría que a mayor estrés menor es la adaptación en los estudiantes.

Por otra parte, este hallazgo aporta y suman a los resultados hallados por Cornejo y Salazar (2018) en su tesis Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo. Siendo aplicada a 415 alumnos de los primeros ciclos de ambas instituciones quienes describen que a mayor sea el ciclo académico el estrés en los estudiantes aumente, de esto podemos deducir o se despertaría la interrogante si estos estudiantes que presentan mayor niveles de estrés se encontrarían o se encuentran adaptados a su vida académica universitaria.

Finalmente se observa también la existencia de correlación entre estrés académico con algunos de las dimensiones en la adaptación universitaria en los estudiantes del primer ciclo de la USS; Tales como la carrera, el Estudio y la Institución, siendo esta relación negativa débil, lo que indica que cuando el estrés aumente algunas de las dimensiones disminuye en su forma o intensidad, los resultados encontrados se acercan a lo descrito por Guerrero (2018), en la investigación Adaptación a la Vida Universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una Universidad Particular; en la cual describe una correlación negativa entre ansiedad a los exámenes y las dimensiones de adaptación Interpersonal, Carrera, Estudio, Institucional. A su vez se contradice con el hallazgo de relación positiva en la dimensión personal; puesto que en nuestra investigación no se encontró relación en la dimensión personal. Es importante también agregar que una de las variables propuestas por Guerrero no es igual a las de esta investigación, pero ella es una de las reacciones que se muestra en el estrés académico.

Así también lo descrito por Monzón (2007) sustenta que hay una correlación entre el nivel de estrés académico y el avance del año académico o ciclo del estudiante, es decir mayor ciclo, más estrés académico, hipótesis que se asocia a lo encontrado en la población de la USS en el ciclo 2019 – I; al igual lo expuesto por Marty & eat (2005) sustentando que el estrés académico aumenta muy aparte del año académico, sino también por la carrera que estudia; según los autores mencionan que la prevalencia mayor de estrés es en medicina a comparación de psicología teniendo un nivel modera de estrés; en cuanto a las relaciones de los demás indicadores Núñez (2008) asegura que para un buen rendimiento y adaptación en la institución académica, tiene que darse un nivel de estrés bajo, al igual comenta que el factor edad no tiene relevancia con estrés académico en este tipo de indicador; de igual manera lo descrito por Hernández (2005), se describe una relaciona al estrés académico con el periodo de estudio o nivel de presión de asignatura.

V. CONCLUSIONES

1. La investigación se realizó con el fin de determinar la relación entre estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la universidad señor de Sipán, se llegó a las siguientes conclusiones:
2. Se pudo encontrar que si existe relación entre estrés académico y la adaptación universitaria.
3. En cuanto a los niveles del estrés académico se halló mayor porcentaje en alto nivel, seguido de Promedio alto junto a promedio bajo y se encontró menor porcentaje del nivel bajo de estrés académico.
4. En lo referente al nivel de adaptación a la vida universitaria se pudo encontrar mayor porcentaje en el nivel bajo, seguido del nivel medio y un menor porcentaje le nivel alto.
5. Por otro lado, se pudo evidenciar que, si existe una correlación entre estrés académico y adaptación universitaria, siendo este una correlación negativa.

VI. RECOMENDACIONES

A partir de la investigación se podría diseñar un programa que ayude a los estudiantes, en cuanto a la intervención y/o prevención del estrés académico y adaptación a la vida universitaria, para con ello poder disminuir la deserción académico en estudiantes sea externa o interna.

Crea talleres que estén orientados en el manejo del estrés académico y afrontamiento; para con ello poder reducir los niveles de estrés académico en estudiantes, estas estrategias podrían estar orientadas en respiración diafragmática, reorganización de tiempos, etc.

Diseñar talleres bajo el enfoque humanista que ayude al estudiante a integrarse de manera correcta en su nuevo periodo de educación superior, orientadas en manejo de habilidades sociales, integración de grupo, trabajo intrapersonal e interpersonal, trabajo en equipo, manejo de la ansiedad.

VII. REFERENCIAS

- Abello, R., Díaz, M., & Pérez, V. (2007). Traducción y adaptación del Cuestionario de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r). Departamento de Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Recuperada de: <https://books.google.com.pe/books?id>.
- American Psychological Association (2010). APA. Diccionario conciso de Psicología. México: Editorial El Manual Moderno. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=GIX7CAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Almeida, L. S. (1997). Questionário de vivências acadêmicas para jovens universitários: estudos de Construção de validação. Portugal: Universidade do Minho. Recuperado de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6662/RGP_3-8.pdf?sequence=1.
- Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, J. (2000). Transição e adaptação à Universidade: Apresentação do Questionário de Vivências Académicas (QVA). Universidade do Minho, Universidade de Coimbra. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-204920000002.
- Almeida, L. S. Guisande, M. A. & Soares, A. P. (s. f.). Academic achievement on first year collage student: The confluence of multiple variables. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=sAvVnf7IUfgC&pg=PA46&lpg=PA46&dq>.
- Almeida, L., Santos, A., Dias, P., Botelho, S & Ramalho, V. (1998). Dificultades de adaptación y de realización académica en la enseñanza superior: un análisis según las preferencias vocacionales y el nivel escolar. Portugal: editoria: Gallego, (2). 1138-1663. Recuperado de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6648/RGP>.

- Aquino, J. (2016). Adaptación a la Vida Universitaria y Resiliencia en Becarios. Chiclayo – Perú. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Aleksandr, O., Pazukhina, S., Yakushin, A., & Ponomareva, T. (2018). A study of first-year students' adaptation difficulties as the basis to promote their personal development in university education. (11), Moscow, Russian Recupereate http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2018_1/psych_1_2018-6_Orlov.pdf.
- Arribas, M, J (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Revista de educación DOI: 10-4438/1988-592X- RE-2011-360-126. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf.
- Barraza, A. (2003, febrero 21). El estrés académico en los alumnos del postgrado. Psicología Científica. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2005, Septiembre 04). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Psicología Científica. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>.
- Barraza, A. (2007, Febrero 26). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Psicología Científica. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>.
- Baker, W., & Siryk, B. (1999). SACQ Student Adaptation to College Questionnaire. Manual. Los Angeles, Western Psychological Services. Recuperado de https://www.wpspublish.com/store/Images/Downloads/Product/SACQ_Sample-Test-Report.pdf
- Baker, S. (2004). Intrinsic, extrinsic and amotivational orientations: their role in university adjustment, stress, well-being and subsequent academic performance. University of Sheffield. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-004-1019-9>.

- Baba, H, Kaçay. Z (2017) Investigation of university students' adaptation level to the university. Sakarya University – Turkish. Recuperado de: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4281>.
- Berrío, N & Mazo, R. (2011) Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia.
- Bedoya, F; Matos, L (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195/21>.
- Benevides. A; Francischetto. V; Penha da Costa. A (2013). Intelligence and social competence in university adaptation. Teaching and Learning Psychology. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300001>.
- Bonilla, M; Delgado, K. (2015). Realizo la investigación Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Odontología de una Universidad de la Provincia de Chiclayo. Perú (tesis para optar el título de cirujano dentista).
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima (Tesis de licenciatura de bachillerato). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Caldera, J; Pulido, B y Martinez, 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. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf.
- Cornejo, J; Salazar, R. (2018). Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo – Perú (Tesis para obtener el grado de bachiller en Psicología).
- Consuegra, N. (2010). Diccionario de psicología. 2º Edición. Bogotá: Ecoe Ediciones.

- Clinciu A. (2013) Adaptation and Stress for the First Year University Students. Transilvania. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281300952X>.
- Elsevier, V. (2013) Adaptation and Stress for the First Year University Students. Transilvania University of Brasov PSIWORLD 2012. Brasov, Romania .Recuperate: <https://pdf.sciencedirectassets.com/277811/1-s2.0-S1877042813X00102/1-s2.0-S1877042813009518/>
- Dyson, R; Renk, K (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. Journal of Clinical Psychology University of central Florida. Interscience. Recuperado de: <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/freshmen-adaptation-to-university-life-depressive-symptoms-stress-and-2hUu5tuN3q>.
- Essays, UK. (2018). Transition from Highschool to University Essay. Recuperado de: <https://www.ukessays.com/essays/education/transition-of-first-year-students-into-university-life-education-essay.php?vref=1>
- García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=616829>
- García, P & Magaz, L. (1998). Escala Magallanes de Adaptación. Madrid. España: Grupo Albor COHS. Recuperado de: <http://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/emaMANU.pdf>
- Guerrero, Y. (2018) Adaptación a la Vida Universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una Universidad Particular. Chiclayo – Perú. (Tesis para obtener el grado de bachiller en Psicología).
- Granizo, L. (2016). Adaptación Escolar y Estrés en los Estudiantes del Primer Semestre de la Facultad Ciencias de la Salud, Chimborazo – Ecuador (En Opción Al Grado Académico De Magister En Psicología Clínica).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. 6° Edición. México: McGraw-Hill

- Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>.
- Horrocks, J. (1984). *Psicología de la adolescencia*. 1a. ed. Trillas - México. Recuperado de: <https://www.gandhi.com.mx/psicologia-de-la-adolescencia>.
- Kuhne, W & Pérez Marinkovic, p(2011) *Guía de apoyo psicológico para Universitarios*, 2ª ed., Universidad de Santiago de Chile.
- Robert W, (1999). *The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Recuperado de: <https://www.wpspublish.com/app/>
- Márquez, D., Ortiz, S., & Rendón, M. (2009) *Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida: análisis psicométrico*; *Revista Colombiana de Psicología*. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1450>.
- Marty, M; Lavin, M; Figueroa, M; Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro - Psiquiátrica*; Universidad de los Andes, Santiago de Chile. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>.
- Mahmood. H; Galloway. M (2018). *Analysis of Acculturative Stress and Sociocultural Adaptation Among International Students at a Non-Metropolitan University*. *Journal of International Students*. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1166767.pdf>.
- Monzón, M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista Apuntes de Psicología*. Universidad de Sevilla – España. Recuperado de: http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf.
- Morales, M; Chavez, J. (2017). *Adaptación a la Vida Universitaria y Procrastinarían Académica en Estudiantes de Psicología de la ciudad de Hidalgo – México*.
- Nakalema G & Ssenyonga J. (2014) *Academic stress: its causes and results at a Ugandan University*. Recuperado de: <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>.

- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*. Pontificia Universidad Javeriana – Colombia, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>.
- Laurence, B. (2016) En su investigación *Calidad de Sueño y Adaptación a la Vida Universitaria En Estudiantes Universitarios* (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica)
- Labrador, C. (2013) *Elaboro la investigación Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. (Tesis para optar al grado de Doctor por la Universidad de Alcalá.)
- Lastenia, L. (2006). Factores asociados en el estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicológica*.
- Latipov, Z; Ziyatdinov, A; Demidova, L; Gerasimov, V; Zaoztrovtsseva, M. (2017) The problem of adaptation of foreign students studying in Russian universities. Vol 38. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n56/a17v38n56p27.pdf>.
- Li. M; Campbell. J (2006). *Cultural Adaptation: A Case Study of Asian Students Learning Experiences at a New Zealand*. Edith Cowan University. Recuperado de: <https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=>.
- Orte, C & March, C. (1996). *Pedagogía de la inadaptación social: Educación Social*. Valencia, España: NAU Libres. Recuperado de: https://www.researchgate.net/268217080_Pedagogia_de_la_inadaptacion_social
- Ponte, A. (2017). *Adaptación a la Vida Universitaria y Resiliencia en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo*. (Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciado En Psicología).
- Pawel, P (2018). *International Students at the Medical University of Łódź: Adaptation Challenges and Culture Shock Experienced in a Foreign Country*. Central and Eastern European Migration; Vol 2. Recuperado de:

<http://www.ceemr.uw.edu.pl/vol-7-no-2-2018/research-reports/international-students-medical-university-d-adaptation-challenges>

Samara University (2017). University adaptation programme. Samara University – Rusia. Recuperado de: <https://ssau.ru/english/studentslife/adaptation/>.

Vas, R.; Mbajjorgu, E. (1998). A Preliminary Study of Stress Levels Among First Year Medicals Students at the University of Zimbabwe. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10101425>

Varsha, D. (2016) Students Adapting to University Life: Stressors and Coping Strategies. Vol 4, No 3. Asian Journal of Business and Management. Recuperado de: <https://ajouronline.com/index.php/AJBM/article/view/1078>.

William S. (2015). Medical Definition of Stress. Recuperado de: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=20104>

ANEXOS



"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

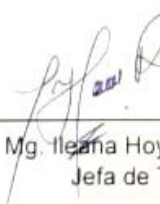
Pimentel, 19 de Julio 2019

Dra. Mercedes Collazos Alarcón
Directora Escuela de Posgrado
Universidad Cesar Vallejos – Filial Chiclayo

Presente.-

Es grato dirigirme a usted, para expresar mi cordial saludo y a la vez hacerle presente que el Maestrante Chucas Garcia Erik Adderly, identificado con DNI 45620617, alumno de la Escuela de Posgrado del III ciclo, de la Maestría en Psicología Educativa, de la casa superior que usted forma parte, le informo que ha sido **AUTORIZADO**, para que realice la aplicación de sus instrumentos de su tesis denominada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA, EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.**

Agradezco anticipadamente su atención.


Mg. Ileana Hoyo Rodríguez
Jefa de Tutoría



ADMISIÓN E INFORMES
074 481610 - 074 481632
CAMPUS USS
Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe

Cuestionario de vivencias académicas – Versión Reducida (QVA-R)

INSTRUCCIONES

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloca un aspa (x) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente. Responde **TODOS** los ítems. Tomando en cuenta la siguiente consigna:

- 1: No tiene ninguna relación conmigo; totalmente en desacuerdo; nunca sucede.
- 2: Tiene poca relación conmigo; bastante en desacuerdo; pocas veces sucede.
- 3: Algunas veces de acuerdo y otras en desacuerdo; algunas veces sucede, otras no.
- 4: Muy relacionado conmigo; muy de acuerdo; sucede bastantes veces.
- 5: Siempre relacionado conmigo; totalmente de acuerdo; siempre sucede

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Hago amistades con facilidad en mi universidad.					
2	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad) por medio de la carrera que elegí.					
3	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.					
4	Presento cambios en mi estado de ánimo (inestabilidad emocional).					
5	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.					
6	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.					
7	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.					
8	Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.					
9	Me siento triste o abatido(a).					
10	Organizo bien mi tiempo.					
11	Últimamente me he sentido confundido(a) y desorientado(a).					
12	Me gusta la universidad en la que estudio.					
13	Hay situaciones en las que siento que pierdo el control.					
14	Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.					
15	Conozco bien los servicios que presta mi universidad.					
16	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.					

17	Últimamente me he sentido pesimista.					
18	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.					
19	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.					
20	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.					
21	Siento cansancio y somnolencia durante el día.					
22	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.					
23	Siento confianza en mí mismo(a).					
24	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.					
25	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.					
26	Me he sentido solo(a) durante el último tiempo (meses o semestre).					
27	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso.					
28	Tengo momentos de angustia.					
29	Utilizo la biblioteca de la universidad.					
30	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.					
31	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.					
32	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.					
33	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.					
34	Mantengo al día mis deberes académicos.					
35	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.					
36	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos 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	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de					

	clase.					
41	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.					
42	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.					
43	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.					
44	Logro tomar buenos apuntes en 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 (cantidad y variedad de bibliografía).					
49	Procuro 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	Me he sentido ansioso(a).					
56	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.					
57	Soy puntual para llegar al inicio de las clases.					
58	Mi universidad posee buena infraestructura.					
59	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.					
60	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.					

ANEXO 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 postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda 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 y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

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	

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

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) mucho.

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

3.- 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 te inquietaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra..... Especifique.					

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

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					
	(1) Nunca	(2)	(3)	(4)	(5) Siempre

		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... Especifique).					



Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y nombres: CHUCAS GARCIA ERIK ADDERLY
D.N.I. : 45620617
Domicilio : Manzana 5 Lote 12 Pueblo Joven Simón Bolívar - Chiclayo
Teléfono : Fijo : 074-781154 Móvil :979666602
E-mail : erickpsicotec@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad: Presencial
[] Tesis de Pregrado
Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

[x] Tesis de Post Grado
[] Maestría [] Doctorado
[x] Grado : Maestro en Psicología Educativa
Mención :

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:
Chucas García Erik Adderly

Título de la tesis:
ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA, EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, Autorizo a publicar en texto completo mi trabajo de investigación o tesis.

Firma : [Signature]
Erik Adderly Chucas García

Fecha :28-09-2019



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Jackeline Margot Saldaña Millan, Asesora del curso de desarrollo del trabajo de investigación y revisor de la tesis del estudiante, **Chucas García Erik Adderly** titulada: Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la universidad Señor de Sipán., constato que la misma tiene un índice de similitud de **13 %** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 06 de agosto de 2019

.....
Dra. Jackeline Margot Saldaña Millan
DNI: 40635167

Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria, en Estudiantes del Primer Ciclo de la Universidad Señor de Sipan

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	7%
2	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.umb.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Senor de Sipan Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru	<1%



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA LA JEFA DE UNIDAD DE POSGRADO A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Chucas Garcia Erik Adderly

INFORME TÍTULADO:

ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Maestro en Psicología Educativa

SUSTENTADO EN FECHA: 6 de Agosto de 2019

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por Unanimidad

FIRMA DE LA JEFA DE LA UNIDAD DE POSGRADO