



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Adaptación a la vida universitaria y estrés académico  
en estudiantes de una universidad de Chincha-2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Aliaga Ruiz, Mina Angelica (orcid.org/0000-0001-5514-7227)

**ASESORAS:**

Dra. Sierralta Pinedo, Sheila (orcid.org/0000-0001-6076-9194)

Dra. Guerra de González, Yetzy Beatriz (orcid.org/0000-0001-8801-5618)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles.

**TRUJILLO - PERÚ**

**2024**

## **Dedicatoria**

A mi madre que siempre está en cada  
consejo,

en el silencio y me abarza con su voz en la  
distancia .

A mis amigos, que de alguna manera me  
roban una sonrisa,

con cada ocurrencia y detalle a mi persona.

Mina Angelica Aliaga Ruiz

## **Agradecimiento**

A Dios por el don de la vida, cada día es una oportunidad para poder reivindicarnos y conectar con lo mas profundo de nuestra existencia.

A mi madre, por su ejemplo de bondad absoluta, por siempre escucharme en los días que te dan experiencias y sentir que todo está acomodándose en las peores tormentas.

Agradezco también a mis asesoras por todo el apoyo brindado. Gracias maestras.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, SIERRALTA PINEDO SHEILA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha-2023", cuyo autor es ALIAGA RUIZ MINA ANGELICA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo 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.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 02 de Enero del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
SIERRALTA PINEDO SHEILA <b>DNI:</b> 18157345 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6076-9194	Firmado electrónicamente por: SSIERRALTAP el 23- 02-2024 10:25:10

Código documento Trilce: TRI - 0715762





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ALIAGA RUIZ MINA ANGELICA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha-2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MINA ANGELICA ALIAGA RUIZ DNI: 45228337 ORCID: 0000-0001-5514-7227	Firmado electrónicamente por: MALIAGARU el 02-01- 2024 11:42:48

Código documento Trilce: TRI - 0715778



## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	iv
Declaratoria de Originalidad del autor.....	v
Índice de Contenidos.....	vi
Índice de Tablas .....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2 Variables y operacionalización.....	11
3.3 Población, muestra, muestreo, unidad de análisis.....	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5 Procedimientos.....	13
3.6 Método de análisis de datos.....	14
3.7 Aspectos éticos.....	14
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	37

## Indice de tablas

Tabla 1 Distribución de los estudiantes según género.....	11
Tabla 2 Población según la muestra correspondiente.....	12
Tabla 3 Resultados descriptivos: Nivel de adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chíncha.....	15
Tabla 4 Nivel de adaptación a la vida universitaria por dimensión en los estudiantes de una universidad de Chíncha.....	15
Tabla 5 Nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad de Chíncha.....	16
Tabla 6 Nivel de estrés académico según dimensión en los estudiantes de una universidad de Chíncha.....	17
Tabla 7 Correlación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	17
Tabla 8 Correlación entre la dimensión personal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	18
Tabla 9 Correlación entre la dimensión interpersonal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	19
Tabla 10 Correlación entre la dimensión Carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	19
Tabla 11 Correlación entre la dimensión estudio y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	20
Tabla 12 Correlación entre la dimensión institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha.....	20

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha. El estudio es de tipo aplicada puesto que el estudio se basa en las características reales de los fenómenos tal como son y como es que se encuentran. (Sanchez, Reyes y Mejía, 2018). El diseño es descriptivo correlacional causal no experimental de corte transversal.

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de vivencias académicas (QVA-r) para la adaptación a la vida universitaria, así mismo el inventario de estrés académico (SISCO). En cuanto a la adaptación a la vida universitaria se encontró como resultado un 74.4% de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, el 22.4% en el nivel bajo y el 3.2% en el nivel alto. De la misma en la variable del estrés académico se encontró un alto porcentaje en un nivel medio con un 76.8%, seguido por el 16% ubicado en el nivel bajo y el 7.2% en el nivel alto.

Así mismo se encontró una relación altamente significativa entre ambas variables ( $\rho = -0.585$ ;  $p < .01$ ) directa con tamaño de efecto medio.

Palabras clave: adaptación a la vida universitaria, estrés académico, estudiantes universitarios.



## Abstract

The objective of this research work was to determine the relationship between adaptation to university life and academic stress in students of a university in Chincha. The study is of applied type since the study is based on the real characteristics of the phenomena as they are and as they are found. (Sanchez, Reyes and Mejía, 2018). The design is descriptive, non-experimental, correlational, cross-sectional.

For data collection, the academic experiences questionnaire (QVA-r) was used for adaptation to university life, as well as the academic stress inventory (SISCO) . Regarding the adaptation to university life, it was found as a result that 74.4% of the students were located at the medium level, 22.4% at the low level and 3.2% at the high level. Of the same, in the academic stress variable, a high percentage was found at a medium level with 76.8%, followed by 16% located at the low level and 7.2% at the high level.

Likewise, a highly significant relationship was found between both variables ( $\rho=-.585$ ;  $p<.01$ ) with a direct medium effect size.

**Keywords:** adaptation to university life, academic stress, university students

## I. INTRODUCCIÓN

La adaptación de un estudiante recién ingresado a la educación superior durante los primeros pasos de su carrera universitaria puede resultar bastante compleja. Esto se debe a que, en comparación con su experiencia académica en la secundaria, la rutina actual presenta cambios significativos, como ajustes en los horarios, la formación de nuevas amistades y el desafío de enfrentarse al crecimiento personal. Además, la elección de la carrera universitaria, ya sea acertada o no, impacta en su rendimiento académico, a menudo dando lugar a niveles elevados de estrés o incluso a la posibilidad de abandonar los estudios.(Chucas, 2019).

De acuerdo al informe emitido por la INEI de 2021, solo el 3,0% de los jóvenes de 15 a 24 años ha conseguido finalizar sus carreras profesionales, el 18,3% no logró terminarla. Por otro lado, el 15,7% de los individuos de 25 a 29 años ha logrado completar sus estudios universitarios, pero el 13,3% tiene formación universitaria incompleta.

En referencia al estrés; en una investigación llevada a cabo en Colombia, se señaló que el 42% de los estudiantes universitarios experimentó estrés académico. Asimismo, otro estudio realizado en Perú reveló que el 13.6% también enfrentó esta situación (Flores, 2019).

Así, se puede observar que el estrés académico constituye un problema significativo entre los universitarios, ya que no solo incide negativamente en su rendimiento educativo, según lo indicado por Cornelio en 2020, sino que también afecta su bienestar físico, como señalan Casuso y colaboradores en 2019. Además, este estado de estrés académico parece generar una mayor susceptibilidad al consumo de alcohol o tabaco, según lo sugiere Zelada en 2019.

De esta manera, nos preguntamos:¿Qué tipo de relación existe entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?, Así mismo, se formuló problemas específicos los

cuales son, ¿Cómo se establece la conexión de la dimensión personal y las D E?, ¿De que manera se establece el vínculo de la dimensión interpersonal y las D E?, ¿En que modo se determina la relación de la dimensión carrera y las D E?, ¿De que forma se implanta la relación de la dimensión estudio y las D E?, ¿Cómo se estipula la relación de la dimensión institucional y las D E?.

La razón de este estudio se fundamenta en los siguientes aspectos:

Desde un enfoque teórico, la justificación de este estudio radica en su objetivo de explorar el grado de adaptación de los estudiantes en una universidad, contrastándolo con las ideas presentadas por Arellano (2018). Según este autor, el inicio de una carrera universitaria conlleva una transformación en el estudiante, manifestándose a través de diversos desafíos y sacrificios.

Desde un punto de vista práctico, examinar la conexión entre la adaptación universitaria y el estrés académico aspira ser punto de referencia para investigaciones posteriores. De acuerdo con Ynquiyay (2020), los hallazgos obtenidos facilitarán una mejor orientación para futuros estudios e investigadores.

En el ámbito metodológico, se fundamentó en el reconocimiento y entendimiento de la conexión entre las variables seleccionadas, empleando el método científico. señalado por Hernández et al. (2018).

Desde una perspectiva social, la fundamentación de este estudio reside en su abordaje de una de las problemáticas emergentes entre los adolescentes en nuestra sociedad: la deserción académica, que, a su vez, contribuye a que estos jóvenes abandonen sus estudios y, en muchos casos, se integren al ámbito laboral de manera limitada. Esta situación se alinea con las observaciones de Ynquiyay (2020), quien identifica la influencia de factores familiares como una problemática frecuente que afecta a estos jóvenes.

Desde una perspectiva epistemológica en el ámbito de la psicología educativa, esta investigación se posiciona como una fuente que ofrece una alternativa para hacer frente a los desafíos actuales asociados con las variables en cuestión. Se propone agregar información valiosa a la base de datos existente, con

el fin de contribuir a la comprensión y solución de dicho problema. Este planteamiento guarda coherencia con la investigación de Alva (2015) sobre la estandarización del C V A.

El objetivo principal de este estudio fue; Analizar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023; seguidamente se formuló los objetivos precisos;

Identificar la relación entre la dimensión personal, y las D E A. Determinar la conexión entre la dimensión Interpersonal y las D E A. Establecer la asociación entre la dimensión carrera y las D E A. Enunciar la relación entre la dimensión estudio la adaptación las D E A. Estimar la relación entre la dimensión Institucional y las D E A.

Así mismo, se plantea como hipótesis general; Existe una correlación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023.

De manera similar se contemplan las siguientes hipótesis de correlación: Existe relación entre la dimensión personal y las D E A. Existe relación entre la dimensión Interpersonal y las D E A. Existe relación entre la dimensión carrera y las D E A. Existe relación entre la dimensión estudio y las D E A. Existe relación entre la dimensión Institucional y las D E A. En contraposición como hipótesis no diferencia: No existe relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023.

## II.MARCO TEÓRICO

A escala global, en cuanto a la variable de estudio, se destaca el trabajo de Topuzov et al. (2020) Un equipo de investigadores en Ucrania realizó una investigación que se centró específicamente en la resistencia al estrés.

De acuerdo al estudio, la capacidad de resistir al estrés emergió como un elemento crucial para el ajuste de los estudiantes, contribuyendo notablemente en un 60% al éxito de dicha adaptación, especialmente entre los estudiantes extranjeros; los cuales exhibieron una capacidad superior para afrontar los obstáculos académicos y mantuvo actitudes más positivas en sus interacciones sociales.

Xie et al. (2019), elaboró un estudio. La finalidad de esta investigación fue investigar cómo la habilidad de adaptación a la vida universitaria incide en los logros académicos de los estudiantes.

Los resultados obtenidos de la investigación indicaron que los individuos evaluados presentaron una posición media de adecuación universitaria. Respecto al lazo que tiene con el síndrome de burnout, se evidenció un grado medio. En resumen, los estudiantes con una adaptabilidad universitaria más sólida podrían experimentar niveles menores de agotamiento académico.

Basándonos en diversas investigaciones sobre la variable del estrés académico, podemos referirnos a la tesis doctoral de Solís (2020) en Ecuador, Tras examinar los datos, se llegó a una conclusión que existe una débil asociación negativa ( $\rho = -.182$ ) entre las variables. El estrés registra un 44% en un nivel bajo, mientras que la autoeficacia prevalece en un 51% en el nivel medio.

Por otro lado, la investigación correlacional descriptiva de Silva (2019). En su investigación con estudiantes universitarios en México, concluyeron que experimentan un nivel moderado de estrés debido a diversos eventos durante su trayectoria académica.

El estudio hecho por Wei et al. (2018) en China, se redactó un artículo científico; el estudio emplea un diseño descriptivo correlacional de tipo transversal.

Los resultados revelaron una relación inversa entre el estrés académico y el buen descanso en la población adolescente. Por otro lado, se identificó una asociación negativa entre la calidad del sueño, particularmente en contextos de alto estrés académico.

En referencia a investigaciones previas en el ámbito nacional:

Solano et al. (2022) en su investigación sobre prácticas de aprendizaje y estrés académico encontró que existe una relación altamente favorable, también presentaron niveles de estrés moderados.

En su investigación correlacional sobre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico, Ynquillay (2020) examinó a 363 estudiantes universitarios de ambos sexos. Utilizó el cuestionario SISCO para evaluar la variable de estrés académico, los hallazgos revelaron que el 63% de los participantes experimentaban niveles moderados de estrés académico.

Aedo y Gaoma (2019) llevaron a cabo una investigación de naturaleza cuantitativa. Los hallazgos mostraron que los individuos demostraron una adaptación de nivel intermedio en cuanto a la vida universitaria, por tanto el resto experimentó un nivel ligero de aprendizaje de indefensión. En síntesis, se encontró una relación estadísticamente entre las dos variables estudiadas.

Chau y Saravia (2019) realizaron un trabajo que se caracterizó por su enfoque descriptivo y correlacional causal. Esta metodología incluyó la evaluación de la percepción de salud. Los resultados afirmaron una correlación entre la perspectiva de salud y las cinco áreas evaluadas del Cuestionario de Vivencias Académicas.

Vidal (2019), evaluó el grado de adaptación universitaria en estudiantes que comenzaron sus estudios en una universidad pública. Según los resultados obtenidos, en líneas generales, los educandos demostraron un nivel moderado de integración a la vida universitaria.

En su estudio, Rojas (2018) se enfocó en una población compuesta por 100 estudiantes del séptimo ciclo, todas del género femenino. Para evaluar la tensión educativa, se utilizó el Inventario SISCO. Se concluyó que las estudiantes evaluadas

mostraron niveles de estrés académico, con un 62% clasificado en la categoría de alto y un 38% en la categoría de nivel medio.

A nivel regional, Lévano (2018) realizó un sondeo en una universidad de Ica, donde se observó que los estudiantes experimentaron niveles de estrés moderado. Asimismo, se identificó que los participantes lograron una adaptación positiva a la vida universitaria.

Con respecto a los fundamentos teóricos de la primera variable de estudio tenemos a continuación a:

Almeida, et.al (2000), explican que el concepto de ajuste a la vida universitaria implica una evaluación en dos niveles distintos. En el primer nivel, se considera el contexto, mientras que el segundo se refiere a los cambios personales experimentados por el individuo. De esta manera, gradualmente, los estudiantes pueden abordar tareas más complejas, lo que conduce a una adaptación efectiva.

Así mismo el mismo autor (1997), refiere las siguientes dimensiones:

El aspecto *personal* abarca la parte psicológica, físico y conductual del estudiante, al igual que factores como la disciplina, las estrategias de afrontamiento y la habilidad para adaptarse a diversas situaciones.

Simultáneamente, nos encontramos con la dimensión *interpersonal*, la cual guarda relación con la interacción en el currículo, actividades extracurriculares y las relaciones con compañeros de clase y profesores. Asimismo, se extiende a la esfera familiar y amistades, que desempeñan un papel crucial como fuente de soporte y apoyo.

En tercer lugar, la dimensión de *carrera* se enfoca en evaluar la adhesión al proyecto universitario, es decir, la dedicación hacia el desarrollo profesional y vocacional. Esto implica medir el nivel de disciplina y responsabilidad del estudiante en respuesta a las indicaciones de sus maestros, así como los resultados obtenidos en relación con dichas indicaciones.

En cuarto lugar tenemos al *estudio* se enfoca en la valoración de las competencias de estudio, las prácticas de estudio y la eficiencia en la gestión del tiempo para realizar las actividades académicas, abarcando también el análisis de los recursos empleados, tales como la biblioteca, entre otros aspectos.

Y como última a lo *institucional* se vincula con el grado de interés que el estudiante muestra hacia su institución educativa, así como su conocimiento acerca de los servicios ofrecidos por la universidad.

Por otro lado, existen tres tipos de modelos de adaptación, que a continuación describiremos:

Bronfenbrenner (1988) propone el modelo ecológico, el cual hace referencia a lo siguiente: En la fase inicial, el estudiante enfrenta confusión, caos y debilidad emocional. Posteriormente, avanza hacia una etapa de adaptación, superando los pensamientos intrusivos y negativos para finalmente adoptar una nueva actitud resaltando su seguridad, autonomía y en su medio social.

En cuanto al segundo modelo denominado social por Almeida (2000), señala que una adaptación efectiva involucra aspectos personales, interpersonales, el entorno escolar, los estudios y la institución, considerados como ejes esenciales para establecer relaciones y experiencias universitarias satisfactorias. Estas experiencias abarcan tanto las relaciones de pareja como las individuales, abordando diversos ámbitos educativos, políticos, sociales y culturales.

Finalmente el tercer modelo de aprendizaje por experiencia, formulado por Chickering (1990), propone una serie de secciones para el buen desempeño del estudiante, como por ejemplo:

Autonomía e interdependencia, implica la autonomía emocional de la persona, que se vincula con la disposición a asumir riesgos de manera individual o colectiva, siempre persiguiendo sus propias convicciones por encima de los intereses del grupo.

Gerente de emociones; la experiencia universitaria provoca la manifestación de emociones intensas como alegría, felicidad, miedo, tristeza o llanto,



contribuyendo así al fortalecimiento del equilibrio en el autocontrol y el autoconocimiento emocional del estudiante durante su tiempo en la institución educativa.

Propósito; el objetivo primordial de cada estudiante es completar su programa de formación y alcanzar el título profesional. Es así que el estudiante orienta sus propósitos hacia este logro mediante la adquisición de habilidades y una experiencia enriquecedora durante su paso por la universidad.

En cuanto al estrés académico, se susitan los siguientes componentes:

Chilet (2020) señala que el estrés académico surge principalmente como respuesta a actividades fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales frente a estímulos y tareas académicas. Por otro lado, Alarcón (2018) afirma que el estrés es un estado emocional inevitable para el ser humano, ya que este estado de ánimo se ve alterado significativamente por cambios abruptos en la vida cotidiana. Según Aragón (2022), se destaca que el principal desafío experimentado por los estudiantes universitarios es el estrés académico, ya que los cambios que enfrentan en su vida diaria se convierten en factores estresantes significativos.

La investigación sobre la variable de estrés académico se apoya en la exploración de la Teoría de la Respuesta al Estrés planteada por Hans Selye en 1974, con el objetivo de abordar la cuestión de estudio.

Fernández et al., (2015) define el estrés como la reacción no específica que cualquier individuo, experimenta ante cualquier exigencia que se le presente.

Selye (1964) fue pionero en la palabra "estrés" en el vocabulario médico, definiéndolo como la " La reacción no específica del organismo frente a cualquier requerimiento. De acuerdo con este autor, el organismo despliega un significativo esfuerzo para hacer frente a las tensiones de su entorno, designando a este proceso como Síndrome General de Adaptación.(Yong y Yip, 2018).

En relación a los tipos de estrés se clasifican en dos enunciados:

El eustrés, también conocido como estrés positivo o bueno, genera bienestar y alegría, permitiendo que la persona conserve una mente creativa y despejada.

Esto facilita afrontar adecuadamente las situaciones estresantes según Lopategui (2001). En contraste, el diestrés, también llamado estrés negativo o malo, según la definición de Hans Selye (1956), se refiere a una forma de estrés desagradable. Este tipo de estrés puede provocar un desequilibrio tanto emocional como fisiológico, y eventualmente manifestarse en forma de enfermedades psicosomáticas.

En el contexto de la indagación acerca del estrés académico, Barraza (2006) se destaca como uno de los pioneros en este ámbito. Expone el estrés constituye un proceso psicológico, sistémico y adaptativo, sugiriendo que, debido a su naturaleza intrínseca, el ser humano siempre se encontrará en constante interacción con su entorno..

Con respecto a las dimensiones del estrés, Barraza las define de la siguiente forma:

Los factores estresantes son tareas académicas que se considera que pueden generar conflictos y, si no se gestionan de manera apropiada, pueden transformarse en fuentes de estrés.

Los *síntomas*, están relacionados con la exposición a situaciones emocionales desafiantes y presentan indicadores de reacciones post-traumáticas que pueden afectar temporalmente, dando lugar a síntomas tales como depresión, ansiedad, entre otros.

La estrategias de *afrontamiento* se relaciona con la eficacia de la respuesta que la persona desarrolla frente a los elementos estresantes con el objetivo de prevenir situaciones de crisis, implica que el individuo se esfuerza por regular sus emociones (Gallardo et al., 2020).

### III. METODOLOGIA

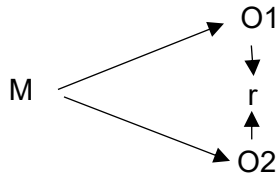
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación:

##### 3.1.1. Tipo de investigación

De naturaleza aplicada, según Ramos et al. (2020), se caracteriza por buscar soluciones prácticas a problemas específicos.

##### 3.1.2. Diseño de investigación

Es descriptivo correlacional causal, puesto que su propósito es detallar la correlación entre las variables. Además, se desarrollará en un solo periodo de tiempo, clasificándolo así como un estudio de tipo transversal, de acuerdo a Hernández-Sampieri (2018). La representación gráfica se presenta a continuación:



Donde:

M: Estudiantes universitarios del primer ciclo de psicología

O1: Adaptación a la vida universitaria

O2: Estrés académico

r: relación

#### 3.2 Operacionalización de variables

##### Variable 1: Adaptación a la vida universitaria

##### Definición conceptual

La habilidad para adaptarse gradualmente a una situación específica, como al comenzar la universidad, es utilizada por el estudiante en varios aspectos, incluyendo su interacción con diversos elementos.

### **Definición operacional:**

La evaluación de la adaptación a la vida universitaria se llevará a cabo mediante la versión reducida del Cuestionario de Vivencias Académicas, conocido como QVA, desarrollado por Almeida (1997) y adaptado por Alva (2015). Las dimensiones consideradas incluyen aspectos personales, interpersonales, vinculados a la carrera, al estudio y a la institución.

### **Variable 2: Estrés académico.**

#### **Definición conceptual:**

Se conceptualiza como un método en el cual los alumnos trabajan en fortalecer su adaptación y estado psicológico. Dado que los estudiantes conviven en el entorno escolar, se enfrentan a diversas situaciones que pueden percibir como estresantes, lo que puede llevar a un desequilibrio sistémico y la manifestación de síntomas. En respuesta a esta situación, los estudiantes buscan estrategias de afrontamiento que les ayuden a superar cualquier adversidad (Barraza, 2018).

#### **Definición operacional:**

La medición de la ansiedad académica se llevará a cabo a través del uso del Inventario de Estrés Académico de SISCO, creado por Barraza en 2007. Este instrumento incluye dimensiones que cubren estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

## **3.3. Población Muestra, muestreo y unidad de análisis**

### **3.3.1 Población**

La investigación contará con la participación de 125 estudiantes.

universitarios

#### **Tabla 1**

*Distribución de los estudiantes según género*

<b>Aulas</b>	<b>Mujeres</b>		<b>Varones</b>		<b>Total</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>

<b>MA</b>	38	21.6.%	15	8.5%	53	30.1%
<b>MB</b>	32	18.2%	11	6.3%	43	24.4%
<b>TA</b>	30	17%	10	5.75	40	22.7%
<b>TB</b>	28	15.9%	12	6.8%	40	22.7%
<b>Total</b>	128	72.7%	48	27.3%	176	100%

Fuente: Nómina matrícula SIAGIE 2023

### **Criterios de inclusión**

Alumnos que cursan el primer ciclo de psicología.

Participación voluntaria de los estudiante.

### **Criterios de exclusión.**

Alumnos ausentes durante de la evaluación.

Educandos que no completaron correctamente la herramienta de evaluación.

### **3.3.2 Muestra**

La misma refleja adecuadamente a la población, incorporando elementos de relevancia para la investigación. (Ñaupas et al., 2018).

### **Tabla 2**

*Población según la muestra correspondiente*

<b>Aulas</b>	<b>Total</b>	
	<b>F</b>	<b>f%</b>
<b>Mañana (MA)</b>	38	30.1%
<b>Mañana (MB)</b>	32	24.4%
<b>Tarde (TA)</b>	30	22.7%
<b>Tarde (TB)</b>	28	22.7%
<b>Total</b>	128	100%

Fuente: Nómina matrícula SIAGIE 2023

### **3.3.3 Muestreo**

De tipo no probabilístico por conveniencia, con el objetivo de simplificar el proceso de investigación, lo que implica la selección de participantes o casos que se encuentran fácilmente accesibles (Otzen y Monterola, 2017).

### **3.3.4 Unidad de Análisis**

Se hace referencia a los individuos que se someterán a evaluación, limitándose en este caso exclusivamente a los individuos que están en el primer ciclo de psicología. Según Hernández Sampieri (2003).

## **3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

**Técnica:** Encuesta

**Instrumentos:** Cuestionario

**Validez:**

Se realizó a través de la revisión de tres maestros y la comparación con el estadístico V de Aiken. Tanto para la primera variable como para la segunda variable, son considerados válidos, obteniendo un índice de acierto del 100% y un valor de V igual a 1.00.

**Confiabilidad:**

Se examinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, mostrando un nivel elevado de fiabilidad, específicamente en el rango de 0.71 a 0.80, según lo establecido por Almeida (2000) en el contexto de adaptación a la vida universitaria. En cuanto al instrumento de estrés académico, su confiabilidad se valida como aceptable, alcanzando un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.85. Barraza (2007).

## **3.5 Procedimientos**

En relación con la ejecución del estudio, se desarrollaron a cabo los procedimientos administrativos, comenzando con la petición de permiso a la máxima autoridad de la universidad. Este aprobó el trámite y derivó la solicitud a la coordinadora de la escuela, quien fue la encargada de evaluarla y presentarla al

director de la escuela; tras obtener una aprobación por parte del director académico, en nombre del director general, se estableció una coordinación con la coordinadora de la escuela para acceder a las aulas. Previamente, se contactó a los profesores del curso y se procedió a la ejecución de los instrumentos.

### **3.6. Análisis de datos**

La información de las herramientas de evaluación, luego de ser validados de manera presencial y trasladarlos a una base de datos de excel se utilizó el SPSS, para luego poder registrar las respuestas de los estudios; proceder con la elaboración de las tablas, darles la interpretación que corresponden y finalmente elaborar la discusión de lo que se hayó en el estudio.

### **3.7 . Aspectos éticos**

Esta indagación se ajusta a los criterios establecidos por la [APA] (2020) en cuanto a la metodología, normativas y técnicas, con el propósito de asegurar la autenticidad y precisión de los datos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados Descriptivos

**Tabla 3**

*Nivel de adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	28	22.4
<b>Medio</b>	93	74.4
<b>Alto</b>	4	3.2
<b>Total</b>	125	100

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación.

Con respecto a la tabla 3 se evidencia que el 74.4% de los individuos evaluados se sitúa dentro rango intermedio, el 22.4% dentro del rango bajo y el 3.2% dentro del rango alto.

**Tabla 4**

*Nivel de adaptación a la vida universitaria por dimensión en los estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Personal</b>		
<b>Bajo</b>	51	40.8
<b>Medio</b>	67	53.6
<b>Alto</b>	7	5.6
<b>Interpersonal</b>		
<b>Bajo</b>	33	26.4
<b>Medio</b>	81	64.8
<b>Alto</b>	11	8.8
<b>Carrera</b>		
<b>Bajo</b>	29	23.2
<b>Medio</b>	55	44
<b>Alto</b>	41	32.8
<b>Estudio</b>		
<b>Bajo</b>	30	24
<b>Medio</b>	79	63.2
<b>Alto</b>	16	12.8



<b>Institucional</b>		
<b>Bajo</b>	36	28.8
<b>Medio</b>	66	52.8
<b>Alto</b>	23	18.4
<b>Total</b>	125	100

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación.

En relación a las diversas dimensiones de adaptación a la vida universitaria, evidenció que los individuos evaluados se situaron mayoritariamente en el grado medio, con porcentajes que oscilan entre el 44% y el 64.8%.

### **Tabla 5**

*Nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	20	16
<b>Medio</b>	96	76.8
<b>Alto</b>	9	7.2
<b>Total</b>	125	100

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación.

En la tabla 5, lo que respecta al grado de EA, la gran parte de los estudiantes son encontrados dentro de una posición media, abarcando el 76.8 %.

**Tabla 6**

*Nivel de estrés académico según dimensión en los estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Estresores</b>		
<b>Bajo</b>	20	16
<b>Medio</b>	96	76.8
<b>Alto</b>	9	7.2
<b>Síntomas</b>		
<b>Bajo</b>	42	33.6
<b>Medio</b>	70	56
<b>Alto</b>	13	10.4
<b>Estrategias de afrontamiento</b>		
<b>Bajo</b>	12	9.6
<b>Medio</b>	87	69.6
<b>Alto</b>	26	20.8
<b>Total</b>	125	100

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación.

Respecto a las dimensiones, se observa una predominancia del nivel medio en todas sus tres dimensiones, con porcentajes que varían entre el 56% y el 76.8%.

#### **4.2. Prueba de normalidad**

##### **Prueba de normalidad**

<b>Variable</b>	<b>Shapiro-Wilk</b>	<b>Sig.</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>.083</b>	<b>.034</b>

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación.

En cuanto a la estimación de p se hizo uso de Rho Spearman, puesto que los datos que se hayaron no se distribuyen con normalidad.

#### **4.3. Resultados inferenciales**

**Tabla 7**

*Correlación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

	<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	
	<b>Correlación (rho)</b>	<b>Sig. (p)</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>-.585**</b>	<b>.000</b>

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En el análisis de relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico, evaluado a través de la correlación de Spearman, se encontró una relación muy relevante ( $\rho = -0.585$ ;  $p < 0.01$ ) de manera inversa, con una dimensión de nivel medio. Como resultado, se descartó la hipótesis de igualdad y se valida la hipótesis alterna.

**Tabla 8**

*Correlación entre la dimensión personal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

Estrés académico	Personal	
	Correlación ( $\rho$ )	Sig. (p)
Estresores	-.337**	.000
Síntomas	-.513**	.000
Estrategias de afrontamiento	-.027	.766

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En el análisis de la dimensión personal y las diversas dimensiones del estrés académico, evaluado a través de la correlación de Spearman, se halló una conexión altamente significativa ( $p < 0.01$ ) de manera inversa, con una magnitud de nivel medio en las dimensiones de estresores ( $\rho = -0.337$ ) y síntomas ( $\rho = -0.513$ ). No se observó ninguna relación significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de E A.

**Tabla 9**

*Correlación entre la dimensión interpersonal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>Interpersonal</b>	
	Correlación (rho)	Sig. (p)
<b>Estresores</b>	-.450**	.000
<b>Síntomas</b>	-.464**	.000
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	-.053	.766

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En la tabla 9, el análisis de asociación entre la dimensión interpersonal y las diversas dimensiones del estrés académico se determinó una conexión altamente significativa ( $p < 0.01$ ) de manera inversa, con un tamaño de efecto medio en las dimensiones de estresores ( $\rho = -0.450$ ) y síntomas ( $\rho = -0.464$ ). Por otro lado, no se observó ninguna relación significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de E A.

**Tabla 10**

*Correlación entre la dimensión Carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>Carrera</b>	
	Correlación (rho)	Sig. (p)
<b>Estresores</b>	-.500**	.000
<b>Síntomas</b>	-.457**	.000
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	-.113	.210

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En la exploración de vínculos entre la dimensión carrera y las distintas dimensiones del estrés académico, se determinó una conexión altamente significativa ( $p < 0.01$ ) de manera inversa, con una magnitud de nivel medio en las dimensiones de estresores ( $\rho = -0.450$ ) y síntomas ( $\rho = -0.464$ ). No obstante, no se observó ninguna relación significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de E A.

**Tabla 11**

*Correlación entre la dimensión estudio y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>Estudio</b>	
	Correlación (rho)	Sig. (p)
<b>Estresores</b>	-.495**	.000
<b>Síntomas</b>	-.501**	.000
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	-.113	.210

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En la evaluación de relación entre la dimensión de estudio y las diversas dimensiones del estrés académico, se identificó una conexión altamente significativa ( $p < 0.01$ ) de manera inversa, con una magnitud de nivel medio en las dimensiones de estresores ( $\rho = -0.450$ ) y síntomas ( $\rho = -0.464$ ). Por lo que se evidenció una relación significativa inexistente ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de E A.

**Tabla 12**

*Correlación entre la dimensión institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha*

<b>Estrés académico</b>	<b>Institucional</b>	
	Correlación (rho)	Sig. (p)
<b>Estresores</b>	-.534**	.000
<b>Síntomas</b>	-.536**	.000
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	-.100	.268

Fuente: Base de datos de instrumentos aplicados en la investigación. Nota: \*\* p<.01; \*<.05

En la tabla 12 entre la dimensión institucional y las diversas dimensiones del estrés académico, se comprobó una conexión altamente relevante ( $p < 0.01$ ) de manera inversa, con una magnitud de nivel medio en las dimensiones de estresores ( $\rho = -0.450$ ) y síntomas ( $\rho = -0.464$ ). No obstante, no se identificó ninguna relación significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de E A.

## V. DISCUSIÓN

Este estudio determinó como objetivo general de la investigación; Analizar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023 ; estableciéndose la relación entre estas variables.

En la transición a la vida universitaria, la primera variable analizada indica un nivel moderado de adaptación. Esto insinúa que, en términos generales, los estudiantes son capaces de ajustarse de manera adecuada a las demandas académicas más avanzadas.

Esta afirmación se respalda con la investigación de Vidal (2019), la cual reveló un nivel intermedio. Esto indicaría que la adaptación de la mayoría todavía está en una etapa de evolución, posiblemente relacionada con la madurez del estudiante, que se manifiesta de manera constante y progresiva en un periodo determinado. Estos cambios internos podrían influir en el entorno social del individuo.

De manera similar, en cuanto a la primera variable, se notó que en todas sus dimensiones, los estudiantes se ubicaron en un nivel intermedio. Esto indica que, en líneas generales, los estudiantes poseen una capacidad promedio para adaptarse a nuevas experiencias.

Por su parte Aedo y Gaoma (2019), también encontraron relación altamente significativa entre las variables, ubicando además un nivel intermedio a la vida universitaria.

Esto también coincide con la investigación de Silva et al.(2019), en México, encontrando que los participantes registran un nivel medio de estrés en su proceso académico.

Asi mismo, Xie et al. (2019) también encontró en su investigación, que los estudiantes se adaptaban de manera moderada a la vida universitaria, concluyendo que si éstos en su proceso de adaptación universitaria es más estable, generaría un efecto menor en referencia al agotamiento académico.

En cuanto al grado de estrés académico, la mayoría de los estudiantes se situó en un nivel intermedio. Esto sugiere que tienen habilidades para manejar de

manera efectiva situaciones de presión y actividades académicas que requieren un esfuerzo considerable. Además, se corroboran hallazgos a nivel nacional, como los de Ynquillay (2020), que mostraron que el 63% de los participantes experimentaban estrés académico moderado. Por otro lado, discrepancias en los resultados se observan en el estudio de Rojas (2018) con estudiantes de enfermería, donde el 62% se clasificó en la categoría de estrés académico alto y el 38% en nivel medio.

De igual forma, al explorar las dimensiones del estrés académico, se evidenció una predominancia del nivel medio en las tres dimensiones. Esto sugiere que los estudiantes poseen habilidades para afrontar situaciones bajo presión en determinados contextos.

De la misma manera, Silva et al (2019), en su estudio con estudiantes universitarios mexicanos, reveló que los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés en todo lo que fue su paso por la universidad, lo que denomina una vez más el aporte de esta investigación.

Con lo que respecta a la primera hipótesis se encontró la existencia altamente relevante entre la dimensión personal con las D E ( $\rho = -.337$ ) y S ( $\rho = -.513$ ), puesto que, hay un vínculo inexistente con la dimensión EA ( $p > .05$ ). De esta manera, puede inferirse que al tratarse de una subdimensión de naturaleza positiva, en contraste con los estresores y síntomas que poseen connotaciones negativas, es comprensible que los estudiantes no se identifiquen con alternativas que podrían potencialmente mejorar el estrés, lo que contribuiría a una adaptación aún más favorable a la vida universitaria.

Este concepto es respaldado por Barraza (2006), quien sostiene que el proceso de adaptación del estudiante está condicionado por los entornos académicos, dando lugar a diversas evaluaciones por parte del alumno. En términos simples, cuando los factores estresantes generan un desequilibrio sistémico (situación estresante), se manifiestan síntomas que desencadenan una respuesta, llevando al estudiante a implementar estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, tenemos a Dominguez (2018), quien señala que la percepción que un individuo tiene sobre su habilidad para organizar y gestionar

situaciones académicas, guarda una relación directa y proporcional con su nivel de autoconfianza respecto a las expectativas sobre el rendimiento académico. Por consiguiente, según Upcraft y Gardner (1989), un alumno será visto como exitoso cuando logre alcanzar sus metas tanto académicas como personales.

Se valida la segunda hipótesis que menciona; Hay un vínculo profundamente impresionante entre la dimensión interpersonal con las D E ( $r_{h0}=-.450$ ) y S ( $r_{ho}=-.464$ ), pero no existe relación con la EA ( $p>.05$ ). Puesto que se atribuye a la estructura de la prueba, que plantea una asociación positiva entre el puntaje y el nivel de estrés. Sin embargo, en la sección específica sobre estrés académico, esta lógica se invierte, lo que podría explicar la falta de correlación con las estrategias de afrontamiento.

Según Barraza (2006), el creador del instrumento, los puntajes son más elevados en las dimensiones negativas. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento no muestran una conexión significativa, dado que se trata de una dimensión considerada positiva.

Por otra parte, de acuerdo a la dimensión interpersonal con las dimensiones de estrés académico, refieren Chickering y Reisser (1993) que los estudiantes se enfrentan constantemente a una variedad de demandas que impactan en su desarrollo de identidad y adaptación. Estas demandas incluyen la adquisición de habilidades, gestión emocional, independencia, interacciones sociales, formación de la identidad, así como el logro de objetivos y metas.

Se confirma la tercera hipótesis que postula una relación de alta importancia ( $p<.01$ ) la dimensión carrera con las DE ( $r_{ho}=-.500$ ) y S ( $r_{ho}=-.457$ ), por otro lado, no hay relación con la dimensión E A ( $p>.05$ ). Esto indica que el iniciación de una carrera se ve afectado por la perspectiva individual del estudiante. Aunque las expectativas del estudiante son, en general, realistas, la carencia de estrategias apropiadas para avanzar en el proceso podría generar la creencia de que no es posible seguir adelante, lo que eventualmente podría desembocar en la deserción.

Esta afirmación está respaldada por la investigación de Chucas (2019), que destaca que una adaptación académica deficiente en los estudiantes lleva consigo complicaciones, especialmente el desarrollo de bajas expectativas en



cuanto a su carrera y futuro profesional. Además, tienden a utilizar estrategias asertivas limitadas para el aprendizaje y experimentan una aversión parcial o total hacia su institución educativa. Los modos de afrontamiento son acciones cognitivas y conductuales que habilitan al individuo para adaptarse y enfrentar situaciones que amenazan su bienestar (Alania et al., 2020).

En relación a la dimensión carrera, Bandura (1999) sostiene lo siguiente:

Si un estudiante desarrolla una actitud positiva hacia sus capacidades, estará más inclinado a creer en su capacidad para alcanzar metas complejas y desafiantes. Por el contrario, aquellos que mantienen creencias negativas sobre su rendimiento solo se convencerán de lograr metas simples o aquellas que no exijan mucho esfuerzo.

Se respalda la hipótesis que afirma la conexión altamente significativa en la dimensión estudio ( $p < .01$ ) con las DE ( $\rho = -.495$ ) y S ( $\rho = -.501$ ), en contraste no hay vínculo ( $p > .05$ ) con la dimensión E A. Es posible que los educandos necesiten habilidades integrales para abordar sus estudios; no obstante, algunos de ellos experimenta dificultades para mantener la concentración en las tareas académicas y enfrenta desafíos al planificar sus lecciones.

Painepan (2016) sugiere que durante los primeros años de adaptación a la vida universitaria, es probable que, a pesar del esfuerzo invertido, los estudiantes obtengan calificaciones insatisfactorias, lo que podría generar frustración y una percepción elevada del nivel de enseñanza. En algunas situaciones, cuando los estudiantes logran comprender y superar estos desafíos de manera adecuada, reconocen que estos son parte del proceso necesario para aprender y mejorar.

Por otro lado Dominguez (2014), refiere que la percepción que un individuo tiene sobre su habilidad para organizar y gestionar situaciones académicas es la clave para que el estudiante pueda desenvolverse de la mejor manera posible, lo que indicaría que si el estudiante percibe de manera desfavorable su capacidad de estudio, podría ocasionar disgustos e insatisfacción con lo que está aprendiendo.

Se acepta la última hipótesis donde refiere; la existencia entre la dimensión institucional ( $p < .01$ ) con las D E ( $\rho = -.534$ ) y S ( $\rho = -.536$ ), no obstante no hay correlación con la dimensión E A. Los universitarios sienten afinidad a su casa de estudios donde llevan a cabo su formación, sin embargo la escasa comprensión de los servicios que la universidad proporciona dificulta la confianza en la disponibilidad de estrategias de solución.

De acuerdo a Chucas (2019), refiere que mientras el alumno perciba su ambiente universitario poco favorable, esto generaría poca identificación con la casa de estudios.

De la misma manera Almeida (1997), considera importante evaluar diversos aspectos al decidir dónde continuar sus estudios, incluida la percepción sobre los servicios, calidad y estructuras de la institución. Este criterio también puede influir en la adaptación del estudiante: si la institución carece de infraestructura adecuada, servicios de calidad y atención directa al estudiante, es probable que el alumno pierda interés en comprometerse con la institución.

Coincidiendo con Bandura (1987), señala la existencia de una interacción dinámica entre la percepción que una persona tiene de sus propias capacidades y su adaptación a las circunstancias del entorno. Esto implica que el individuo influye en su entorno al modificarlo, al mismo tiempo que el ámbito social influye en la persona, lo que resulta en un constante intercambio de información y modificación mutua entre el estudiante y su entorno.

Finalmente se acepta la hipótesis general que afirma que la correlación es de suma importancia ( $\rho = -.585$ ;  $p < .001$ ) inversa y en nivel medio entre las dos variables de estudio. Igualmente, un nivel intermedio de estrés ocasiona sentimientos de inquietud o nerviosismo (Torres, 2020), y en ocasiones puede manifestarse con cambios en los hábitos alimenticios (Tutaya, 2020).

Esto significa que existe una correspondencia inversa entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico; es decir, a medida que la adaptación mejora, se observa una disminución del estrés académico y viceversa. En este sentido, un mejor ajuste a la vida universitaria se traduce en una mayor estabilidad en la interacción con compañeros y en el desempeño académico.

Esta mejora implica una comunicación más efectiva y una mayor empatía, generando una conexión entre ambas variables analizadas.

Todos estos descubrimientos están respaldados por la investigación realizada por Martínez (2019), en estudiantes de distintas ciudades del territorio peruano reveló una correlación significativa y de magnitud considerable ( $p < 0,05$ ). Este estudio concluyente establece la existencia de una interacción significativa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.

Este respaldo se deriva del estudio realizado por Castro (2018), quienes indican que la respuesta del organismo a las demandas sociales, como parte de su proceso adaptativo, desencadena diversas manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que influyen en la salud del individuo.

De la misma manera, Wei et al. (2018), en su estudio, revelaron una relación inversa entre el estrés académico y el buen descanso en los adolescentes de la muestra.

De igual forma, Lévano (2018) en su estudio de una universidad del Sur, identificó que los estudiantes experimentaban un grado moderado de estrés, sin embargo, la mayoría llegó a tener un grado de adaptación favorable.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se observa una conexión altamente significativa ( $\rho = -0.585$ ;  $p < 0.01$ ) entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad en Chincha, año 2023. Por lo tanto, la hipótesis nula se descarta y se valida la suposición de estudio.

2. La adaptación de los estudiantes de una universidad de Chincha a la vida universitaria se encuentra principalmente a un nivel intermedio, abarcando el 74.4%, seguido por el 22.4% en grado bajo y el 3.2% en grado alto.

3. Se observa una conexión con el estrés académico en alumnos de una universidad en Chincha, año 2023, predominantemente en un 76.8%, correspondiente al nivel medio. Le sigue el 16% en el nivel bajo y el 7.2% en el nivel alto.

4. Se nota una relación profundamente relevante ( $p < 0.01$ ) entre la D P y las DE ( $\rho = -0.337$ ) y S ( $\rho = -0.513$ ). Sin embargo, no se observa una conexión significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de EA.

5. Se detecta una conexión extremadamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre la DI y las DE ( $\rho = -0.450$ ) y S ( $\rho = -0.464$ ). lo cual es altamente relevante. No obstante, no se evidencia una conexión significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de EA.

6. Se constata una conexión sumamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre la DC y las DE ( $\rho = -0.500$ ) y S ( $\rho = -0.457$ ). No obstante, no se identifica una relación significativa ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de EA.

7. Se presenta una conexión notoriamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre la dimensión estudio y las DE ( $\rho = -0.495$ ) y síntomas ( $\rho = -0.501$ ). No obstante, no se encuentra una relación adecuada ( $p > 0.05$ ) con la D E A.

8. Se evidencia una conexión altamente representativa ( $p < 0.01$ ) entre la D INS y las DE ( $\rho = -0.534$ ) y S ( $\rho = -0.536$ ). No obstante, no se ajusta una relación de alto valor ( $p > 0.05$ ) con la dimensión de EA.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primero:** Organizar charlas o workshops dirigidos a los estudiantes con la finalidad de guiarlos y ofrecerles las herramientas fundamentales para manejar de manera eficaz el estrés académico, así como adoptar estrategias de afrontamiento apropiadas.

**Segundo:** Los docentes universitarios, además de su labor educativa, tienen la responsabilidad de actuar como guías en el proceso de adaptación de los estudiantes, promoviendo la capacidad de compromiso y el establecimiento de confianza. Por lo que se sugiere fortalecer las estrategias pedagógicas a través de programas de capacitación en inteligencia emocional, dado que los estudiantes lo perciben como el factor predominante que origina estrés, entre otros elementos.

**Tercero:** La institución universitaria debería llevar a cabo un programa de intervención diseñado para reducir los efectos del estrés académico en el alumnado. En caso de ser requerido, este programa debería comenzar desde el primer ciclo, involucrando de manera activa a las familias de los estudiantes.

**Cuarto:** Se sugiere a futuros investigadores ampliar tanto la población como la muestra de estudio, permitiendo así un análisis más detallado y profundo del comportamiento de las variables.

**Quinto:** Se propone que la Escuela Profesional de Psicología desarrolle e incorpore un curso centrado en el desarrollo de habilidades blandas y técnicas de relajación, con el objetivo de mejorar la adaptación a la vida universitaria y prevenir la incidencia del estrés académico

## REFERENCIAS

Aedo, R. y Gahona, J. (2018). *Adaptación a la vida universitaria e indefensión aprendida en los estudiantes de primer y segundo año de enfermería*. [consultado el 09 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9919/ENaeusrm%26gazejf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alania, R.D., Llancari, R.A., Rafaele, M., y Ortega, D.I.D. (2020). Adaptación del Inventariode Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *SociaLium*, 4(2), 111-130. Disponible en: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>

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\\_38.pdf?sequence=1](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6662/RGP_38.pdf?sequence=1)

Almeida, L., Soarea, A., y Ferreira, J. (2000). *Transição e adaptação a universidade: Apresentação do questionario de vivencias Académicas Psicologia*, 189-208. Disponible en:

<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v14i2.510>

Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio

Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

Alva, J. (2015). *Adaptación y estandarización del cuestionario de vivencias académicas para jóvenes universitarios: un análisis psicométrico*. Tesis de licenciatura, Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo. Obtenido de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1773>

Arellano, I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de*

Lima Este. tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima-Perú. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/986>

American Psychological Association (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7a ed.). Disponible en: [https://www.caribbean.edu/Base\\_de\\_datos/Nuevas\\_Normas\\_del\\_Manual\\_APA\\_7.pdf](https://www.caribbean.edu/Base_de_datos/Nuevas_Normas_del_Manual_APA_7.pdf)

Bandura, A. (1999). Teoría social cognitiva de la personalidad. En L. Pervin y O. John (Eds.), *Manual de personalidad: Teoría e investigación* (pp. 154–196). Guilford Press. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>

Bandura, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Espasa-Calpe. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=23047>

Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de, 21 Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/331906816\\_INVENTARIO\\_SISCO\\_SV21\\_Inventario\\_Sistematico\\_COgnoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico\\_Segunda\\_version\\_de\\_21\\_items](https://www.researchgate.net/publication/331906816_INVENTARIO_SISCO_SV21_Inventario_Sistematico_COgnoscitivista_para_el_estudio_del_estres_academico_Segunda_version_de_21_items)

Barraza, A. (2007). Inventario SISCO de estrés académico. *Universidad Pedagógica de Durango, Investigación educativa*(7), 48-65. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Berry, J., Poortinga, Y., y Pandey, J. (1997). *Handbook of cross-cultural psychology*. Massachusett: Ayllu y Bacon. Disponible:

[https://www.academia.edu/45581712/Handbook\\_of\\_cross\\_cultural\\_psychology\\_second\\_edition\\_Volume\\_1\\_Theory\\_and\\_method](https://www.academia.edu/45581712/Handbook_of_cross_cultural_psychology_second_edition_Volume_1_Theory_and_method)

Bronfenbrenner, U. (1988). *La ecología del desarrollo humano, experimentos en entornos naturales diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós. Recuperado de:

[https://www.academia.edu/36385958/Bronfenbrenner\\_1979\\_La\\_ecologia\\_del\\_desarrollo\\_humano](https://www.academia.edu/36385958/Bronfenbrenner_1979_La_ecologia_del_desarrollo_humano)

Castro, J y Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista panamericana de pedagogía*, 26, 97-117 Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9085427.pdf>

Casuso, M. et al. (2019). Asociación entre la salud percibida y el estrés académico en estudiantes universitarios españoles. *European journal of education and psychology*, 109-123. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291090>

Cornelio, M. (2020). Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 – I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión) Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4023>

Chavez J. y Peralta R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>

Chilet Cama, W. M. (2021). El estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1, de la facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería. Disponible en:

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5723/TESIS\\_CHILET%20CAMA.pdf?sequence=1](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5723/TESIS_CHILET%20CAMA.pdf?sequence=1)

Chickering, A. (1990). Seven principles for good practice in undergraduate education. Washington: Bulletin . Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/222591491\\_The\\_Seven\\_Principles\\_of\\_Good\\_Practice\\_A\\_framework\\_for\\_evaluating\\_online\\_teaching/link/5b3f73a90f7e9b0df5ffaa9/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwiaWF0Ijoi](https://www.researchgate.net/publication/222591491_The_Seven_Principles_of_Good_Practice_A_framework_for_evaluating_online_teaching/link/5b3f73a90f7e9b0df5ffaa9/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwiaWF0Ijoi)  
[19](https://www.researchgate.net/publication/222591491_The_Seven_Principles_of_Good_Practice_A_framework_for_evaluating_online_teaching/link/5b3f73a90f7e9b0df5ffaa9/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwiaWF0Ijoi)



Chickering, A. y Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2ed.). Jossey-Bass. Disponible en: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=976040>

Chucas (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo. Chiclayo. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37010>

Departamento Nacional de Planeación. (2019). *Visión Colombia II Centenario*. Disponible en: [https://archivo.cepal.org/pdfs/GuiaProspectiva/visionColombiaIIcentenario\\_2019comp le.pdf](https://archivo.cepal.org/pdfs/GuiaProspectiva/visionColombiaIIcentenario_2019comp le.pdf)

Domínguez, S. (2018). autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Revista De Psicología*, 4, 43–54. Recuperado de: <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/20>

Domínguez, S., Yauri, C., Mattos, E., & Ramírez, F. (2014). Propiedades psicométricas de una escala de autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 2(1), 27-39. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/profile/Sergio-Dominguez-Lara/publication/279204238\\_Propiedades\\_psicometricas\\_de\\_una\\_escala\\_de\\_autoeficacia\\_para\\_situaciones\\_academicas\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_peruanos/links/559048ee08aed6ec4bf65bd4/Propiedades-psicometricas-de-una-escala-de-autoeficacia-para-situaciones-academicas-en-estudiantes-universitarios-peruanos.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sergio-Dominguez-Lara/publication/279204238_Propiedades_psicometricas_de_una_escala_de_autoeficacia_para_situaciones_academicas_en_estudiantes_universitarios_peruanos/links/559048ee08aed6ec4bf65bd4/Propiedades-psicometricas-de-una-escala-de-autoeficacia-para-situaciones-academicas-en-estudiantes-universitarios-peruanos.pdf)

Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto). Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santa María). Recuperado de:

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.040>

[4. PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Gallardo, Y., Alcas, N., Acevedo, J. E. y Ocaña, Y. (2020). Time Management and Academic Stress in Lima University Students. *International Journal of Higher Education* 9(9), 32-40. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1281218.pdf>

Garay, J., Santos, M., Félix, M., Beltrán, M., y Jiménez, V. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Paraninfo Digital*, 12 (28). Recuperado de: <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e166.pdf>

Guerrero, Y. (2018). Adaptación a la vida universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una Universidad Particular. *Revista paian*, 9(1), 48 - 59. Disponible en: <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/849>

Hernández, Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Disponible en: [https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wpcontent/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92\\_95.pdf](https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wpcontent/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf)

Lévano (2018). *Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de I a VIII ciclo escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Ica*. [consultado el 09 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2378>

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

Maldonado, S. y Muñoz, M. (2019). Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima Este. *Universidad peruana unión*, 42-51. Recuperado de:

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1723>

Márquez, D., Ortiz, S. y Rendón, M. (2009). Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico. *Revista*

colombiana de Psicología. 18(1). Disponible en: [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1028/Chacaltana%20Hern%C3%A1ndez%2C%20KM\\_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1028/Chacaltana%20Hern%C3%A1ndez%2C%20KM_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Psicología, Lima. Recuperado de:

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%ADnez\\_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%ADnez_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. y Idoiaga Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Publica*, 36(4). Disponible en: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>

Ramos, R., Viña, M. M. y Gutiérrez, N. (2020). Investigación aplicada en tiempos de COVID-19. *Revista de la OFIL* 30(2), 93. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ofil/v30n2/1699-714X-ofil-30-02-93.pdf>

Rojas Ahumada, M. P. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2485>

Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., y Mejía Sáenz, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Disponible en: <https://isbn.cloud/9786124735141/manual-de-terminos-en-investigacion-cientifica-tecnologica-y-humanistica/>

Sarduy, A., Sarduy, M., Collado, L., y Cardet, A. (2019). *Características del estrés académico presente en estudiantes de enfermería de segundo semestre de la universidad estatal península santa elena, ecuador*. Trabajo presentado en el Congreso de la Sociedad Cubana de Enfermería, La Habana, Cuba. Resumen recuperado de <http://enfermeria2019.sld.cu/index.php/enfermeria/2019/paper/view/271/200>

Sánchez, H y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Visión universitaria. Disponible en:

[https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%3%8DA\\_Y\\_DISE%3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%3%93N\\_CIENT%3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%3%8DA_Y_DISE%3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%3%93N_CIENT%3%8DFICA)

Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill. Disponible en: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1914079>

Silva M., Lopez J., y Columba M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y ciencia, Universidad Autonoma de aguas calientes. México. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/index.html>

Solano Dávila O.L., Salas Vásquez B.J., Manrique Flores S.M., Núñez Lira L.A. (2022) Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru) [Relação entre hábitos de estudo e estresse acadêmico em estudantes universitários da área de Ciências Básicas de Lima (Peru)] [Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)] Disponible en:

<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85127550109&doi=10.12804%2frevistas.urosario.edu.co%2frevsalud%2fa.10716&partnerID=40&md5=05c1fb0750856e1445824986ecc06f7e>

Solís, R. (2020). *Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes de una unidad educativa pública de Guayaquil 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/50163>

Tutaya (2020). *Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de licenciatura. Repositorio. Disponible: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA\\_LEGUA\\_FIAMA\\_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Upcraft, M. y Gardner, J. (1989). *The Freshman Year Experience. Helping Students Survive and Succeed in College*. Jossey-Bass Inc., Publishers, 350 Sansome St., San Francisco, CA 94104-1310. Disponible en:

<https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=en&cluster=12937297801105351256>

Ynquiyay (2020). *Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada*. Tesis de maestría, Universidad Norber Wiener, Lima. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6829>

Yong, S. y Yip, M. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J.* 59(4): 170–171 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/>

Xie, Y., Cao, D., Sun, T., & Yang, L. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 1 - 9. Doi:Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICION
<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	Capacidad de acomodarse de manera progresiva a una determinada situación, por ejemplo al ingresar a la universidad, el estudiante hace uso de ellas tanto en la forma de relacionarse. Como otros factores	Ingresar a la universidad conforma un nuevo espacio sociocultural, lo que exige contemplar el periodo de adaptación en tres dimensiones: personal, interpersonal y contextual	<b>Personal</b>	Percepción de bienestar físico y psicológico	4, 9, 11, 13, 17,21, 23, 26, 28, 39, 45, 52, 55	Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida (QVR-r). Almeida, Gomez y Solares 1999). Adaptado en Perú por (Alva, 2015)	Escala ordinal
			<b>Interpersonal</b>	Relación con pares, participación con actividades extracurriculares	1,6,19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 59		
			<b>Carrera</b>	Adaptación al pregrado. Proyecto vocacional . Perspectiva de carrera.	2, 5, 7, 8, 14, 18, 20, 22,37, 51,54, 56,60		
			<b>Estudio</b>	Competencias de estudio. Organización de tiempo. Recurso de aprendizaje. Hábito de estudio.	10,25,29,31,32,34 ,35,41,44, 47, 49, 53,57		
			<b>Institucional</b>	Interés hacia la institución. Percepción sobre calidad de servicios. Determinación por continuar estudios	3,12,15, 16,46, 48,50, 58		

## ANEXO 1

### Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés académico	Respuesta del cuerpo a situaciones externas que perturban el estado emocional de la persona, repercutiendo en su rendimiento físico y académico.	El nivel de estrés está representado por las siguientes dimensiones: estresores, síntomas (físicas, psicológicas, comportamentales) y estrategias de afrontamiento.	<b>Estresores</b>	Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	3.1, 3.2, 3.3; 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Cuestionario de Estrés académico SISCO (Barraza,2007)	Escala ordinal
			<b>Reacciones</b>	Disfunciones gástricas . Cansancio, Ansiedad, indecisión	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6		
				Tono de humor depresivo y tristeza Irritabilidad y preocupación excesiva	4.7, 4.8, 4.9,4.10, 4.11		
				Aislamiento, absentismo y desgano. Tendencia a conflictos, polemizar, discutir	4.12, 4.13,4.14,4.15		
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	Ser asertivo y elogiarse. Concentrarse y elaborar un plan	5.1, 5.2, 5.3,5.4,5.5, 5.6, 5.7, 5.8					



## ANEXO 2

Matriz de consistencia :							
Titulo: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHINCHA, 2023							
			Variables e indicadores				
			Variable 1: Adaptación a la vida universitaria				
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Niveles y rango
<p>¿Qué tipo de relación existe entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cómo se establece la relación de la dimensión personal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2013?, ¿Cómo se establece</p>	<p>Analizar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Identificar la relación entre la dimensión personal, y las dimensiones estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha,</p>	<p>Existe relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023.</p>	<b>Personal</b>	Percepción de bienestar físico y psicológico	4, 9, 11, 13, 17,21, 23, 26, 28, 39, 45, 52, 55	<p>Escala nominal:</p> <p>1.-No tiene ninguna relación conmigo.</p> <p>2.- Tiene poca relación conmigo.</p> <p>3.- Algunas veces de acuerdo.</p> <p>4.-Muy relacionado conmigo.</p>	<p>Escala Likert</p> <p>De 20 a 39 (nivel de adaptación bajo);</p> <p>De 40 a 59 (nivel de adaptación medio)</p> <p>y 60 a 80 (nivel de</p>
			<b>Interpersonal</b>	Relación con pares, participación con actividades extracurriculares	1,6,19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 59		
			<b>Carrera</b>	Adaptación al pregrado. Proyecto vocacional . Perspectiva de carrera.	2, 5, 7, 8, 14, 18, 20, 22,37, 51,54, 56,60		
			<b>Estudio</b>	Competencias de estudio. Organización de tiempo. Recurso de aprendizaje. Hábito de estudio.	10,25,29,31,32,34,35,41,44, 47, 49, 53,57		
			<b>Institucional</b>	Interés hacia la institución.	3,12,15, 16,46, 48,50, 58		

<p>la relación de la dimensión interpersonal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2013?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión estudio y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?.</p>	<p>2023. Determinar la relación entre la dimensión Interpersonal del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión estudio y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión Institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023.</p>			<p>Percepción sobre calidad de servicios. Determinación por continuar estudios</p>		<p>5.-Siempre relacionado conmigo.</p>	<p>adaptación alto).</p>
---	--	--	--	--	--	--	--------------------------

--	--	--	--	--	--	--	--

## ANEXO 2

Matriz de consistencia :							
Titulo: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHINCHA, 2023							
			Variables e indicadores				
			Variable 2: Estrés académico				
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	DIMENSIONES	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Niveles y rango
<p>¿Qué tipo de relación existe entre la adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cómo se establece la relación de la dimensión personal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha,</p>	<p>Analizar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Identificar la relación entre la dimensión personal, y las dimensiones estrés académico en</p>	<p>Existe relación entre la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Chíncha, 2023.</p>	<b>Estresores</b>	Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	3.1, 3.2, 3.3; 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	<p>Escala nominal:</p> <p>1.Nunca . 2.- Rara vez . 3.- Algunas veces 4.-Casi siempre 5.-Siempre</p>	<p>Escala Likert</p> <p>De 0 a 33% nivel leve del estrés - De 34% a 66% nivel moderado del estrés - Del 67% al 100% nivel severo de estrés</p>
			<b>Reacciones</b>	Disfunciones gástricas . Cansa ncio, Ansiedad, indecisión	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6		
				Tono de humor	4.7, 4.8, 4.9.4.10, 4.11		

<p>2013?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión interpersonal y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2013?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?, ¿Cómo se establece la relación de la dimensión estudio y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?, ¿Cómo se establece la relación de</p>	<p>estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Determinar la relación entre la dimensión Interpersonal del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión estudio la adaptación las dimensiones del</p>			<p>depresivo y tristeza</p> <p>Irritabilidad y preocupación excesiva</p>			
	<p>Interpersonal del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión carrera y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión estudio la adaptación las dimensiones del</p>			<p>Aislamiento, absentismo y desgano.</p> <p>Tendencia a conflictos, polemizar, discutir</p>	<p>4.12, 4.13, 4.14, 4.15</p>		
	<p>Interpersonal del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión estudio la adaptación las dimensiones del</p>			<p><b>Estrategias de Afrontamiento</b></p> <p>Ser asertivo y elogiarse.</p> <p>Concentrarse y elaborar un plan</p>	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</p>		

<p>la dimensión institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023?.</p>	<p>estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023. Establecer la relación entre la dimensión Institucional y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha, 2023.</p>						
---	--	--	--	--	--	--	--

### ANEXO 3

#### Cuestionario de vivencias académicas- versión reducida (QVA-r)

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

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

a.- Edad:                      Sexo: Masculino       Femenino                       Fecha:  
Facultad: .....                      Escuela: .....

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

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

Nº		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	Ultimamente me he sentido confundido (a) y desorientado (a).					
12	Me gusta la universidad en la que estudio.					
13	Hay situaciones en la que pierdo el control.					
14	Me siento comprometido (a) con la carrera que elegí.					
15	Conozco bien los servicios que presta la universidad.					
16	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro.					
17	Ultimamente 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 mi 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 mas estables, duraderas es 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 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 siento ansioso (a).					
56	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.					
57	Soy puntual para llegar al inicio de las clases.					
58	Mi universidad posee buena infraestructura.					
59	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.					
60	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.					



ANEXO 3

Inventario SISCO de estrés académico

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

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

a.- Edad:                      Sexo: Masculino       Femenino       Fecha:  
Facultad: .....                      Escuela: .....

b.- Trabaja actualmente    SI     NO

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

SI     NO

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

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

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

4.- Señale con que frecuencia presentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

#### Reacciones Físicas

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

#### Reacciones Psicológicas

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

#### Reacciones Comportamentales

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

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

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

## ANEXO 4

### Instrumento: Cuestionario de Vivencias Académicas

#### Ficha técnica:

Nombre del Instrumento	Cuestionario de Vivencias Académicas con escala de Likert
Autor y año.	<b>Original:</b> Questionário de Vivencias Académicas (QVA) Leandro S Almeida -1997
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel de adaptación a la vida universitaria de los estudiantes
Muestra	297 estudiantes de segundo a noveno semestre de la facultad de psicología de una universidad bogotana
Forma de Administración o modo de aplicación	Se aplica en forma Individual - presencial
Tiempo de duración	20 minutos
Normas de aplicación	De acuerdo a la muestras del estudio, los encuestados marcan en cada ítem del cuestionario de acuerdo a una valoración cualitativa (no tiene ninguna relación conmigo. tiene poca relación conmigo, Algunas veces de acuerdo; Muy relacionado conmigo; siempre relacionado conmigo).con un total de 60 ítems, distribuidos en cinco dimensiones: Personal, interpersonal, carrera, estudio, institucional.
Escala e indicador	Escala Likert y cuestionario para variable Adaptación a la vida universitaria.
Validez:	El instrumento de recolección de datos cumple con los requisitos de validez. La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. Los jueces hicieron observaciones sobre los ítems en cuanto a pertinencia, relevancia y forma. En cuanto a la validez de constructo, se observa una estructura factorial similar a la reportada para el

	<p>instrumento original. En ambos reportes la estructura está compuesta por cinco factores, y el porcentaje de varianza explicado (40.5% en el estudio actual y 41.7% en el estudio original), cerca del 50% de la varianza total, indica que el fenómeno de adaptación a la vida universitaria puede ser explicado por los factores propuestos por Almeida et al. (2001), razón por la cual se puede concluir que el QVA-r cuenta con las propiedades necesarias para estimar niveles confiables y válidos del fenómeno.</p>
<p>Confiabilidad:</p>	<p>El instrumento de recogida de datos cumplirá con los requisitos de confiabilidad mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach.</p> <p>El coeficiente <math>\alpha</math> de Cronbach para todas las dimensiones es superior a .60. Al compararse estos coeficientes con los obtenidos en el estudio original (Almeida et al., 2001).</p>

## ANEXO 4

### Instrumento: Inventario de Estrés académico SISCO

#### Ficha técnica

Nombre del Instrumento	Inventario SISCO con escala de Likert
Autor y año.	<b>Original:</b> Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Barraza Matias Arturo-2007
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes
Muestra	
Forma de Administración o modo de aplicación	Se aplica en forma Individual - presencial
Tiempo de duración	20 a 25 minutos
Normas de aplicación	De acuerdo a la muestras del estudio, los encuestados marcan en cada ítem del cuestionario de acuerdo a una valoración cualitativa (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre).con un total de 31 ítems, distribuidos en tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento
Escala e indicador	Escala Likert y cuestionario para variable estrés académico
Validez:	En el caso de la validez se optó por tomar procedimientos ubicados en el rubro de evidencias basada en la estructura interna (Elosua, 2003) o de validez de constructo (Cohen y Swerdlik, 2001); estos procedimientos fueron: a) análisis de consistencia interna, b) análisis de grupos contrastados y c) análisis factorial.

Confiabilidad:	<p data-bbox="655 194 1453 322">El instrumento de recogida de datos cumplirá con los requisitos de confiabilidad mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach.</p> <p data-bbox="655 344 1453 678">El Inventario SISCO SV-21 presenta una confiabilidad de .85 en alfa de Cronbach. Con relación a sus dimensiones constitutivas, la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83 en alfa de Cronbach, mientras que la de síntomas presenta una confiabilidad de .87 y la de estrategias de afrontamiento una de .85., ambas también en alfa de Cronbach.</p>
----------------	---





Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
	Personal, interpersonal, carrera, estudio, institucional	

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación a usted le presento el cuestionario de Vivencias académicas elaborado por Almeida adaptado por Alva en el año 2015 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semánticas son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Personal
- Objetivos de la Dimensión: Percepción y bienestar físico y psicológico

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción de bienestar físico y psicológico	Presento cambios en mi estado de ánimo	3	3	3	
	Me siento triste o abatido (a).	3	3	3	
	Últimamente me he sentido confundido (a) y desorientado (a).	3	3	3	
	Hay situaciones en la que siento que pierdo el control.	3	3	3	
	Últimamente me he sentido pesimista.	3	3	3	
	Siento cansancio y somnolencia durante el día.	3	3	3	
	Siento confianza en mí mismo (a).	3	3	3	
	Me he sentido solo (a) durante el último tiempo (meses o semestre).	3	3	3	
	Tengo momentos de angustia.	3	3	3	
	Pienso en muchas cosas que me ponen triste.	3	3	3	
	Me siento físicamente débil.	3	3	3	
	Tengo dificultad para tomar decisiones.	3	3	3	
	Me he sentido ansioso.	3	3	3	

- Segunda dimensión: Interpersonal
- Objetivos de la Dimensión: Relación con pares, participación con actividades extracurriculares

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa la relación con pares, participación con actividades extracurriculares	Hago amistades con facilidad en mi universidad.	3	3	3	

	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.	3	3	3	
	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.	3	3	3	
	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.	3	3	3	
	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de estudio.	3	3	3	
	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.	3	3	3	
	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.	3	3	3	
	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.	3	3	3	
	Se me conoce como una persona amigable y simpática.	3	3	3	
	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios	3	3	3	

	de clase.				
	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.	3	3	3	
	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.	3	3	3	
	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Carrera

Objetivos de la Dimensión: Adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa acerca de la adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad), por medio de la carrera que elegí.	3	3	3	
	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.	3	3	3	
	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.	3	3	3	

Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.	3	3	3	
Me siento comprendido en la carrera que elegí.	3	3	3	
Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.	3	3	3	
Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.	3	3	3	
Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.	3	3	3	
Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.	3	3	3	
Me siento decepcionado(a) de mi carrera.	3	3	3	
Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.	3	3	3	
Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.	3	3	3	
Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.	3	3	3	

- Cuarta dimensión: Estudio
- Objetivos de la Dimensión: Organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa sobre competencias del estudio, organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio	Organizo bien mi tiempo.	3	3	3	
	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.	3	3	3	
	Utilizo la biblioteca de la universidad.	3	3	3	
	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.	3	3	3	
	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.	3	3	3	
	Mantengo al día mis deberes académicos.	3	3	3	
	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.	3	3	3	
	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en la que invierto mi tiempo.	3	3	3	
	Logro tomar buenos apuntes en las clases.	3	3	3	

	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.	3	3	3	
	Procuro organizar la información obtenida en clases.	3	3	3	
	Tengo buenas capacidades para el estudio.	3	3	3	
	Soy puntual para llegar al inicio de clases.	3	3	3	

- Quinta dimensión: Institucional

a) Objetivos de la Dimensión: Interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa el interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.	3	3	3	
	Me gusta la universidad en la que estudio.	3	3	3	
	Conozco bien los servicios que presta la universidad.	3	3	3	
	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.	3	3	3	
	Mi universidad no me genera interés.	3	3	3	
	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada	3	3	3	

	(cantidad y variedad de bibliografía).				
	Me gusta el sector donde está ubicada mi universidad.	3	3	3	
	Mi universidad posee buena infraestructura	3	3	3	

  
 Dra. Ana Patricia Serna  
 DOCTORA EN PSICOLOGIA  
 C.F.P. 1963  
 POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Firma del evaluador



## Anexo 5 Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Inventario SISCO de estrés académico**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 6. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Lina Iris Palacios Cerna		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor	(x )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (x )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica		
<b>Institución donde labora:</b>	Independiente		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )		
	Más de 5 años (x )		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)			

### 7. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 8. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

<b>Nombre de la Prueba:</b>	V QVA-r	Cuestionario de Vivencias en su versión reducida
<b>Autor:</b>	Almeida S. Leandro	
<b>Procedencia:</b>	Portugal	Portugal
<b>Administración:</b>	Individual, colectiva	
<b>Tiempo de aplicación:</b>	15 a 20 minutos	
<b>Ámbito de aplicación:</b>	A partir de los 17 años hacia adelante	
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)	

### 9. Soporte teórico



Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
	Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	

**10. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el inventario de SISCO de estrés académico elaborado por Barraza, adaptada por Jabal en el año 2017. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindarnos sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Nos informa la recarga de labores académicas, falta de tiempo para realizar actividades, clase no entendibles.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	La competencia con compañeros del grupo.	3	3	3	
	Sobre carga de tareas y trabajos escolares	3	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor (a).	3	3	3	
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	3	3	3	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	
	No entender los temas que se abordan en las clases.	3	3	3	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	3	3	3	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3	3	3	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión:


INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	
	Fatiga crónica (cansancio permanente).	3	3	3	
	Dolores de cabeza o migrañas.	3	3	3	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	3	3	3	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	3	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3	3	3	
Síntomas o reacciones psicológicas; nos informa tono de humor, depresivo y tristeza; irritabilidad y preocupación excesiva.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3	3	3	
	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	3	3	3	
	Ansiedad, angustia o desesperación.	3	3	3	
	Problemas de concentración.	3	3	3	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	3	3	3	
Síntomas o reacciones comportamentales; nos informa aislamiento, absentismo y desgano,	Conflicto o tendencia a polemizar.	3	3	3	

tendencia a conflictos, discutir.	Aislamiento de los demás.	3	3	3	
	Desgano para realizar las labores escolares.	3	3	3	
	Aumento o reducción de alimentos.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Estrategias de Afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión:

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa ser asertivo y elogiarse; concentrarse y elaborar un plan.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	3	3	3	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3	3	3	
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	3	3	3	
	Elogios a sí mismo.	3	3	3	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	3	3	3	
	Búsqueda de información sobre la situación	3	3	3	
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	3	3	3	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)	3	3	3	
--	--	---	---	---	--

  
Dra. Ana María Balboa Serru  
DOCTORA EN PSICOLOGÍA  
C.P.S. 1063  
POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Firma del evaluador

## Anexo 5 Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Vivencias académicas QV-r** .”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 11. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	César Eduardo Bustamante Ulfe		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x )	Doctor	( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (x )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica		
<b>Institución donde labora:</b>	Independiente		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años (x )		
	Más de 5 años ( )		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

### 12. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 13. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida QVA-r
<b>Autor:</b>	Almeida S Leandro
<b>Procedencia:</b>	Portugal
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva
<b>Tiempo de aplicación:</b>	15 a 20 minutos
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Desde los 17 años hacia adelante
<b>Significación:</b>	Explicar Está compuesta por 5 dimensiones: personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional.

### 14. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición

**15. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación a usted le presento el cuestionario de Vivencias académicas elaborado por Almeida adaptado por Alva en el año 2015. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

A continuación, a usted le presento el inventario de SISCO de estrés académico elaborado por Barraza, adaptada por Jabal en el año 2017. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindarnos sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel



4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Personal
- Objetivos de la Dimensión: Percepción y bienestar físico y psicológico

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción de bienestar físico y psicológico	Presento cambios en mi estado de ánimo	3	3	3	
	Me siento triste o abatido (a).	3	3	3	
	Últimamente me he sentido confundido (a) y desorientado (a).	3	3	3	
	Hay situaciones en la que siento que pierdo el control.	3	3	3	
	Últimamente me he sentido pesimista.	3	3	3	
	Siento cansancio y somnolencia durante el día.	3	3	3	
	Siento confianza en mí mismo (a).	3	3	3	
	Me he sentido solo (a) durante el último tiempo (meses o semestre).	3	3	3	
	Tengo momentos de angustia.	2	3	3	Se podría anexar alguna sintomatología de la angustia, como se presenta.
	Pienso en muchas cosas que me ponen triste.	3	3	3	
	Me siento físicamente débil.	3	3	3	
	Tengo dificultad para tomar decisiones.	3	3	3	
	Me he sentido ansioso.	3	3	3	

- Segunda dimensión: Interpersonal
- Objetivos de la Dimensión: Relación con pares, participación con actividades extracurriculares

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa la relación con pares, participación con actividades extracurriculares	Hago amistades con facilidad en mi universidad.	3	3	3	
	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.	3	3	3	
	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.	2	3	3	
	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.	3	3	3	
	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de estudio.	3	3	3	
	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.	3	3	3	
	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.	3	3	3	
	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.	3	3	3	

	Se me conoce como una persona amigable y simpática.	3	3	3	
	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de clase.	3	3	3	
	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.	3	3	3	
	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.	3	3	3	
	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Carrera

Objetivos de la Dimensión: Adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa acerca de la adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad), por medio de la carrera que elegí.	3	3	3	
	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta	3	3	3	

	carrera.				
	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.	3	3	3	
	Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.	3	3	3	
	Me siento comprendido en la carrera que elegí.	3	3	3	
	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.	3	3	3	
	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.	3	3	3	
	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.	3	3	3	
	Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.	3	3	3	
	Me siento decepcionado(a) de mi carrera.	3	3	3	
	Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.	3	3	3	
	Estoy estudiando una carrera diferente a la	3	3	3	

	que siempre quise.				
	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.	3	3	3	

- Cuarta dimensión: Estudio
- Objetivos de la Dimensión: Organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa sobre competencias del estudio, organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio	Organizo bien mi tiempo.	3	3	3	
	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.	2	3	2	Me siento a gusto desarrollando diversas actividades programadas.
	Utilizo la biblioteca de la universidad.	2	3	2	Se me hace fácil vincularme con la biblioteca de la universidad
	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.	3	3	3	
	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.	3	3	3	
	Mantengo al día mis deberes académicos.	3	3	3	
	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.	3	3	3	



	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en la que invierto mi tiempo.	3	3	3	
	Logro tomar buenos apuntes en las clases.	3	3	3	
	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.	3	3	3	
	Procuro organizar la información obtenida en clases.	2	3	2	Procuro organizar la información en clases de tal forma que la comprenda
	Tengo buenas capacidades para el estudio.	3	3	3	
	Soy puntual para llegar al inicio de clases.	3	3	3	

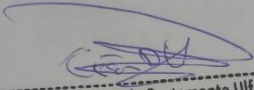
- Quinta dimensión: Institucional

b) Objetivos de la Dimensión: Interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa el interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.	3	3	3	
	Me gusta la universidad en la que estudio.	3	3	3	
	Conozco bien los servicios que presta la universidad.	3	3	3	
	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me	3	3	3	



	encuentro actualmente.				
	Mi universidad no me genera interés.	3	3	3	
	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía).	3	3	3	
	Me gusta el sector donde está ubicada mi universidad.	3	3	3	
	Mi universidad posee buena infraestructura .	3	3	3	



Mgtr. César Eduardo Bustamante Ulfe  
 PSICÓLOGO  
 CPsP. 40728  
 Magister en Intervención Psicológica  
 Director de Psicoeducate Perú

Firma del evaluador





Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
	Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	

**20. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el inventario de SISCO de estrés académico elaborado por Barraza, adaptada por Jabal en el año 2017. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semánticas son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindarnos sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Nos informa la recarga de labores académicas, falta de tiempo para realizar actividades, clase no entendibles.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	La competencia con compañeros del grupo.	3	3	3	
	Sobre carga de tareas y trabajos escolares	3	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor (a).	3	3	3	
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	3	3	3	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	
	No entender los temas que se abordan en las clases.	3	3	3	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	3	3	3	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3	3	3	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión:

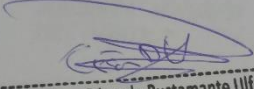
INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	
	Fatiga crónica (cansancio permanente).	3	3	3	
	Dolores de cabeza o migrañas.	3	3	3	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	3	3	3	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	3	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3	3	3	
Síntomas o reacciones psicológicas; nos informa tono de humor, depresivo y tristeza; irritabilidad y preocupación excesiva.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3	3	3	
	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	3	3	3	
	Ansiedad, angustia o desesperación.	3	3	3	
	Problemas de concentración.	3	3	3	Dificultades para mantener la atención estable.
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	3	3	3	Control de impulsos también podría agregarse
Síntomas o reacciones comportamentales; nos informa aislamiento, absentismo y desgano,	Conflicto o tendencia a polemizar.	3	3	3	

tendencia a conflictos, discutir.	Aislamiento de los demás.	3	3	3	
	Desgano para realizar las labores escolares.	3	3	3	
	Aumento o reducción de alimentos.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Estrategias de Afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión:

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa ser asertivo y elogiarse; concentrarse y elaborar un plan.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	3	3	3	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3	3	3	
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	3	3	3	
	Elogios a sí mismo.	3	3	3	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	3	3	3	
	Búsqueda de información sobre la situación	3	3	3	
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	3	3	3	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)	3	3	3	
--	--	---	---	---	--



Mgr. César Eduardo Bustamante Ulfe  
PSICÓLOGO  
CPsP. 40728  
Magister en Intervención Psicológica  
Director de Psicoeducate Perú

Firma del evaluador

## Anexo 5

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida QVA-r.**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 21. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Kathia Janeth Carlos Dávila		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x )	Doctor	( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (x )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica		
<b>Institución donde labora:</b>	Independiente		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años (x )		
	Más de 5 años ( )		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)			

#### 22. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 23. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida QVA-r		
<b>Autor:</b>	A	Almeida S. Leandro	
<b>Procedencia:</b>	Portugal		
<b>Administración:</b>	Individual y colectiva		
<b>Tiempo de aplicación:</b>	15 a 20 minutos		
<b>Ámbito de aplicación:</b>	A partir de los 17 años hacia adelante		
<b>Significación:</b>	Explica Está compuesta por 5 dimensiones: personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional		

#### 24. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
	Personal, interpersonal, carrera, estudio, institucional	

**25. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Vivencias académicas elaborado por Almeida adaptado por Alva en el año 2015. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semánticas son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Personal
- Objetivos de la Dimensión: Percepción y bienestar físico y psicológico

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción de bienestar físico y psicológico	Presento cambios en mi estado de ánimo	3	3	3	
	Me siento triste o abatido (a).	3	3	3	
	Últimamente me he sentido confundido (a) y desorientado (a).	3	3	3	
	Hay situaciones en la que siento que pierdo el control.	3	3	3	
	Últimamente me he sentido pesimista.	3	3	3	
	Siento cansancio y somnolencia durante el día.	3	3	3	
	Siento confianza en mí mismo (a).	3	3	3	
	Me he sentido solo (a) durante el último tiempo (meses o semestre).	3	3	3	
	Tengo momentos de angustia.	3	3	3	
	Pienso en muchas cosas que me ponen triste.	3	3	3	
	Me siento físicamente débil.	3	3	3	
	Tengo dificultad para tomar decisiones.	3	3	3	
Me he sentido ansioso.	3	3	3		

- Segunda dimensión: Interpersonal
- Objetivos de la Dimensión: Relación con pares, participación con actividades extracurriculares

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa la relación con pares, participación con actividades extracurriculares	Hago amistades con facilidad en mi	3	3	3	





	universidad.				
	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.	3	3	3	
	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.	3	3	3	
	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.	3	3	3	
	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de estudio.	3	3	3	
	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.	3	3	3	
	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.	3	3	3	
	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.	3	3	3	
	Se me conoce como una persona amigable y simpática.	3	3	3	

	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de clase.	3	3	3	
	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.	3	3	3	
	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.	3	3	3	
	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Carrera

Objetivos de la Dimensión: Adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa acerca de la adaptación al pre grado, proyecto vocacional y perspectiva de carrera	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad), por medio de la carrera que elegí.	3	3	3	
	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.	3	3	3	
	Elegí bien la carrera que estoy	3	3	3	



	estudiando.				
	Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.	3	3	3	
	Me siento comprendido en la carrera que elegí.	3	3	3	
	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.	3	3	3	
	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.	3	3	3	
	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.	3	3	3	
	Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.	3	3	3	
	Me siento decepcionado(a) de mi carrera.	3	3	3	
	Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.	3	3	3	
	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.	3	3	3	

	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.	3	3	3	
--	--	---	---	---	--

- Cuarta dimensión: Estudio
- Objetivos de la Dimensión: Organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa sobre competencias del estudio, organización de tiempo, recursos de aprendizaje, hábitos de estudio	Organizo bien mi tiempo.	3	3	3	
	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.	3	3	3	
	Utilizo la biblioteca de la universidad.	3	3	3	
	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.	3	3	3	
	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.	3	3	3	
	Mantengo al día mis deberes académicos.	3	3	3	
	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.	3	3	3	
	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en la que invierto mi tiempo.	3	3	3	



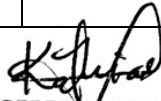
	Logro tomar buenos apuntes en las clases.	3	3	3	
	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.	3	3	3	
	Procuro organizar la información obtenida en clases.	3	3	3	
	Tengo buenas capacidades para el estudio.	3	3	3	
	Soy puntual para llegar al inicio de clases.	3	3	3	


- Quinta dimensión: Institucional

c) Objetivos de la Dimensión: Interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa el interés hacia la institución, percepción sobre calidad de servicios, determinación por continuar estudios.	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.	3	3	3	
	Me gusta la universidad en la que estudio.	3	3	3	
	Conozco bien los servicios que presta la universidad.	3	3	3	
	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.	3	3	3	
	Mi universidad no me genera interés.	3	3	3	

	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía).	3	3	3	
	Me gusta el sector donde está ubicada mi universidad.	3	3	3	
	Mi universidad posee buena infraestructura	3	3	3	



**Kathia Janeth Carlos Davila**  

**C..Ps.P. 40729**  
**PSICOLOGA**

Firma del evaluador

## Anexo 2 Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento **“Inventario de SISCO de estrés académico.”**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 26. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Kathia Janeth Carlos Dávila		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x )	Doctor	( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (x )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica		
<b>Institución donde labora:</b>	Independiente		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años (x )		
	Más de 5 años ( )		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)			

### 27. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 28. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Inventari	Inventario SISCO de estrés académico
<b>Autor:</b>	Barraza	Barraza Macías Arturo
<b>Procedencia:</b>		México
<b>Administración:</b>	Individua	Individual
<b>Tiempo de aplicación:</b>		20 a 25 minutos
<b>Ámbito de aplicación:</b>		Desde los 16 años hacia adelante
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta por 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	

### 29. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
	Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	

**30. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el inventario de SISCO de estrés académico elaborado por Barraza, adaptada por Jabal en el año 2017. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semánticas son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindarnos sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Estresores
- Objetivos de la Dimensión: Nos informa la recarga de labores académicas, falta de tiempo para realizar actividades, clase no entendibles.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	La competencia con compañeros del grupo.	3	3	3	
	Sobre carga de tareas y trabajos escolares	3	3	3	
	La personalidad y carácter del profesor (a).	3	3	3	
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.).	3	3	3	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	3	3	
	No entender los temas que se abordan en las clases.	3	3	3	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	3	3	3	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3	3	3	

- Segunda dimensión: Síntomas
- Objetivos de la Dimensión:

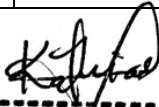
INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recarga de labores académicas. Falta de tiempo para realizar actividades. Clase no entendibles	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3	3	3	
	Fatiga crónica (cansancio permanente).	3	3	3	
	Dolores de cabeza o migrañas.	3	3	3	
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	3	3	3	
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3	3	3	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3	3	3	
Síntomas o reacciones psicológicas; nos informa tono de humor, depresivo y tristeza; irritabilidad y preocupación excesiva.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3	3	3	
	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	3	3	3	
	Ansiedad, angustia o desesperación.	3	3	3	
	Problemas de concentración.	3	3	3	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	3	3	3	
Síntomas o reacciones comportamentales; nos informa aislamiento, absentismo y desgano,	Conflicto o tendencia a polemizar.	3	3	3	

tendencia a conflictos, discutir.	Aislamiento de los demás.	3	3	3	
	Desgano para realizar las labores escolares.	3	3	3	
	Aumento o reducción de alimentos.	3	3	3	

- Tercera dimensión: Estrategias de Afrontamiento
- Objetivos de la Dimensión:

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nos informa ser asertivo y elogiarse; concentrarse y elaborar un plan.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	3	3	3	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3	3	3	
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	3	3	3	
	Elogios a sí mismo.	3	3	3	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	3	3	3	
	Búsqueda de información sobre la situación	3	3	3	
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	3	3	3	

	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que me preocupa)	3	3	3	
--	--	---	---	---	--

  
Kathia Janeth Carlos Davila  
C..Ps.P. 40729  
PSICOLOGA

Firma del evaluador

## ANEXO 6

### Tabla

*Validación por criterio de expertos del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas QVA-r*

Ítem	Expertos	Nº de acuerdos	IA	V	Interpretación
Ítem 1	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 2	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 3	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 4	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 5	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 6	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 7	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 8	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 9	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 10	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 11	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 12	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 13	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 14	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 15	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 16	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 17	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 18	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 19	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 20	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 21	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 22	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 23	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 24	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 25	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 26	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 27	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 28	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 29	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 30	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 31	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 32	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 33	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 34	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 35	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 36	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 37	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 38	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 39	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 40	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 41	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 42	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 43	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 44	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 45	3	3	100%	1.00	Válido

---

Ítem 46	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 47	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 48	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 49	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 50	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 51	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 52	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 53	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 54	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 55	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 56	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 57	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 58	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 59	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 60	3	3	100%	1.00	Válido

---

Nota: V de Aiken: Validez para 3 jueces: 1.00= válido; 1.00>Inválido

Descripción: Tras la validación por expertos y la contrastación con el estadístico V de Aiken, se obtuvo que los 60 ítems son válidos con un índice de acierto del 100% y V=1.00.

## ANEXO 6

### Tabla

*Validación por criterio de expertos del instrumento: Inventario SISCO del estrés académico*

Ítem	Expertos	N° de acuerdos	IA	V	Interpretación
Ítem 1	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 2	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 3	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 4	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 5	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 6	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 7	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 8	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 9	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 10	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 11	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 12	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 13	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 14	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 15	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 16	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 17	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 18	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 19	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 20	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 21	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 22	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 23	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 24	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 25	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 26	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 27	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 28	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 29	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 30	3	3	100%	1.00	Válido
Ítem 31	3	3	100%	1.00	Válido

Nota: V de Aiken: Validez para 3 jueces: 1.00= válido; 1.00>Inválido

Descripción: Tras la validación por expertos y la contrastación con el estadístico V de Aiken, se obtuvo que los 31 ítems son válidos con un índice de acierto del 100% y V=1.00.

ANEXO 7

PRUEBA PILOTO DE CONFIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO QUE EVALÚA LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.

N° En cu es ta s	Preguntas																																																															
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0																								
1	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	5	3	4	3	5	2	3	4	3	4	5	3	5	4	3	4	5	2	3	3	3	3	4	4	3	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3	1	3	3	4	3	1	4	3	1	5			
2	2	4	1	3	4	2	4	4	4	3	3	5	3	5	2	5	1	3	3	3	3	5	3	4	3	2	5	1	5	1	2	3	2	5	4	2	3	2	4	2	3	1	5	4	2	4	2	4	2	3	2	1	5	2	4	3	5	4	3	3				
3	4	5	3	4	5	1	5	5	3	3	3	3	3	5	3	5	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	3	3	5	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3	4	4	3	2	3	3	2	5			
4	4	3	4	2	1	1	4	5	2	4	3	3	3	4	2	5	1	5	5	5	2	4	4	4	4	2	4	3	3	1	2	3	4	4	1	5	5	5	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	1	1	3	5	5	3	1	4	4	2	5				
5	4	5	3	2	2	1	4	4	1	3	1	3	2	4	3	4	1	2	3	3	4	4	5	3	4	1	3	1	2	1	3	4	4	4	3	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	4	3	1	3	3	4	4	3	1	2	3	3	2	4	4	3	1	4
6	3	4	1	4	5	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4	3	3	3					
7	3	5	2	3	3	2	4	5	3	3	3	4	2	5	3	2	2	4	2	5	3	4	3	3	5	3	4	4	3	5	2	3	1	4	2	4	5	4	3	1	4	1	2	5	2	1	4	4	4	1	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4				
8	3	5	4	3	4	2	5	4	3	2	3	5	2	5	5	5	2	3	3	4	2	5	4	5	3	3	5	2	2	1	3	2	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	5	5	3	5	2	2	1	4	5	5	5	1	2	3	5	2	2	5	4	1	5
9	3	4	4	5	5	3	5	4	4	3	4	5	5	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	5	4	4	4		
10	3	4	2	1	2	2	5	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	2	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	4	1	1	4	2	3	3	3	3	1	1	3	3	4	1	1	1	2	1	2	

Fuente: Muestra Piloto.



**1. Prueba de Confiabilidad del Instrumento que evalúa la adaptación a la vida universitaria “ $\alpha$ ” Alfa de Cronbach.**

**CONFIABILIDAD TOTAL:**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,891	60

Salida SPSS versión 26.0

**CONFIABILIDAD SEGÚN ÍTEMS:**

Estadísticas de total de elemento				
Preguntas	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pregunta1	190,4000	447,378	,209	,890
Pregunta2	189,4000	448,933	,154	,890
Pregunta3	190,9000	425,211	,534	,886
Pregunta4	190,7000	417,789	,734	,883
Pregunta5	190,3000	423,789	,475	,887
Pregunta6	191,9000	450,989	,089	,891
Pregunta7	189,3000	450,011	,160	,890
Pregunta8	189,5000	446,500	,258	,890
Pregunta9	190,9000	434,100	,492	,887
Pregunta10	190,8000	447,289	,257	,890
Pregunta11	191,0000	430,000	,677	,885
Pregunta12	189,8000	433,956	,455	,887
Pregunta13	190,9000	426,322	,558	,886
Pregunta14	189,6000	417,600	,710	,883
Pregunta15	190,9000	441,656	,292	,889
Pregunta16	189,6000	431,600	,459	,887
Pregunta17	191,7000	426,233	,608	,885
Pregunta18	190,5000	435,833	,446	,888
Pregunta19	190,3000	455,789	-,075	,893

Pregunta20	190,1000	430,767	,490	,887
Pregunta21	190,3000	444,456	,206	,890
Pregunta 22	189,3000	443,567	,458	,888
Pregunta23	190,1000	462,100	-,293	,894
Pregunta24	189,9000	447,433	,172	,890
Pregunta25	190,0000	459,333	-,207	,893
Pregunta26	191,1000	430,989	,631	,886
Pregunta27	189,8000	452,178	,034	,892
Pregunta28	190,9000	427,656	,448	,887
Pregunta29	190,9000	474,322	-,480	,899
Pregunta30	191,3000	438,011	,229	,891
Pregunta31	190,9000	416,989	,766	,883
Pregunta32	190,7000	445,344	,284	,889
Pregunta33	190,4000	441,156	,232	,890
Pregunta34	189,9000	433,211	,608	,886
Pregunta35	191,0000	453,556	-,013	,892
Pregunta36	190,0000	434,889	,363	,888
Pregunta37	189,5000	428,722	,637	,885
Pregunta38	190,0000	425,333	,567	,886
Pregunta39	190,7000	424,011	,744	,884
Pregunta40	190,2000	441,733	,196	,891
Pregunta41	189,8000	454,622	-,048	,892
Pregunta42	191,3000	431,122	,542	,886
Pregunta43	190,3000	425,789	,506	,886
Pregunta44	190,3000	469,789	-,457	,897
Pregunta45	191,4000	431,822	,622	,886
Pregunta46	191,3000	469,567	-,337	,898
Pregunta47	190,3000	440,900	,422	,888
Pregunta48	189,8000	438,178	,643	,887
Pregunta49	190,4000	446,711	,154	,891
Pregunta50	190,9000	417,656	,598	,885
Pregunta51	192,3000	450,678	,088	,891
Pregunta52	190,9000	446,544	,165	,891
Pregunta53	190,0000	446,667	,185	,890
Pregunta54	189,8000	444,844	,221	,890
Pregunta55	191,1000	433,433	,559	,887
Pregunta56	191,6000	460,933	-,167	,896
Pregunta57	189,9000	422,767	,584	,885

Pregunta58	190,3000	436,900	,561	,887
Pregunta59	191,5000	441,833	,202	,891
Pregunta60	189,7000	418,678	,788	,883

Salida SPSS versión 26.0

**ANEXO 8**

**PRUEBA PILOTO DE CONFIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

N° Encuestas	Preguntas																														
	P3.1	P3.2	P3.3	P3.4	P3.5	P3.6	P3.7	P3.8	P4.1	P4.2	P4.3	P4.4	P4.5	P4.6	P4.7	P4.8	P4.9	P4.10	P4.11	P4.12	P4.13	P4.14	P4.15	P5.1	P5.2	P5.3	P5.4	P5.5	P5.6	P5.7	P5.8
1	2	4	3	4	3	3	2	4	5	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	1	5	3	3
2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4
3	2	3	3	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	1	1	4	3	2
4	1	4	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	4	2	1	2	3	1	1	2	2	3	3	4	4	3	1	5	4	4
5	3	3	3	4	4	3	3	5	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3
6	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	1	1	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4
7	2	4	4	3	3	2	1	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	1	2	4	3	2	4	5	3	4	2	2
8	3	5	3	4	3	4	2	3	4	4	5	3	4	5	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	5	4	2	2	4	4
9	2	5	3	5	3	3	3	4	4	4	4	3	2	5	3	3	3	4	2	1	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4
10	2	2	2	3	1	1	1	3	4	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	3	1

Fuente: Muestra Piloto.

**2. Prueba de Confiabilidad del Instrumento que evalúa el estrés académico “ $\alpha$ ” Alfa de Cronbach.**

**CONFIABILIDAD TOTAL:**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,917	31

Salida SPSS versión 26.0

**CONFIABILIDAD SEGÚN ÍTEMS:**

Estadísticas de total de elemento				
Preguntas	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pregunta1	90,5000	266,500	,378	,916
Pregunta2	89,1000	266,100	,268	,917
Pregunta3	89,8000	266,178	,398	,916
Pregunta4	89,0000	261,333	,663	,913
Pregunta5	89,9000	255,656	,674	,912
Pregunta6	89,9000	244,544	,858	,908
Pregunta7	90,3000	257,344	,484	,914
Pregunta8	89,3000	256,678	,567	,913
Pregunta9	89,3000	268,900	,129	,920
Pregunta10	90,0000	236,222	,863	,907
Pregunta11	89,4000	243,822	,903	,908
Pregunta12	90,4000	256,267	,678	,912
Pregunta13	89,8000	265,733	,179	,921
Pregunta14	88,9000	251,433	,725	,911
Pregunta15	90,0000	253,556	,840	,910
Pregunta16	90,2000	247,067	,801	,909
Pregunta17	90,0000	255,778	,635	,912
Pregunta18	89,9000	244,100	,795	,909
Pregunta19	90,7000	243,344	,755	,910

Pregunta20	91,0000	256,222	,619	,913
Pregunta21	90,7000	260,456	,600	,913
Pregunta 22	90,6000	259,378	,602	,913
Pregunta23	89,6000	251,378	,698	,911
Pregunta24	89,2000	259,733	,546	,914
Pregunta25	89,2000	273,511	,038	,920
Pregunta26	88,9000	256,322	,504	,914
Pregunta27	89,7000	277,789	-,101	,923
Pregunta28	90,6000	276,711	-,074	,922
Pregunta29	89,1000	269,433	,104	,921
Pregunta30	89,3000	268,678	,264	,917
Pregunta31	89,7000	264,233	,275	,918

Salida SPSS versión 26.0

### **Confiabilidad de los instrumentos**

De un total de 20 pruebas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad se obtuvo un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de  $\alpha = 0.891$  ( $\alpha > 0.80$ ) para el instrumento que evalúa la adaptación a la vida universitaria, la confiabilidad Alfa de Cronbach de  $\alpha = 0.917$  ( $\alpha > 0.90$ ) para el instrumento que evalúa el estrés académico; lo cual indica que los instrumentos son confiables.