

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Escuela de Posgrado

MAESTRÍA EN GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN LA ADAPTACIÓN
A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CONTINENTAL– AREQUIPA 2024**

TESIS

PRESENTADA POR:

FROILAN FRANCISCO ARI TIPO

Para optar el Grado Académico de:

MAESTRO EN CIENCIAS (*Magister Scientiae*) CON MENCIÓN EN GERENCIA Y
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

TACNA – PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**ESCUELA DE POSGRADO****MAESTRÍA EN GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN****ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN LA ADAPTACIÓN A LA VIDA
UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL-
AREQUIPA 2024**

Tesis sustentada y aprobada el 13 de octubre del 2025; estando el jurado calificador
integrado por:

PRESIDENTE

:

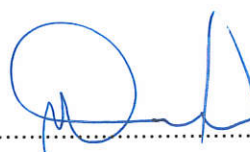
.....
Dra. Gladys Pilar Limache Arocutipa

SECRETARIO

.....
Mgr. Esmila Silvia Gámez Quintanilla

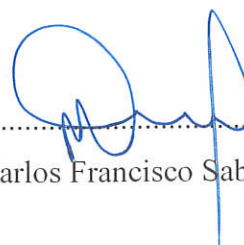
MIEMBRO

:

.....
Dr. Carlos Francisco Sabino Pauca Lazo

ASESOR

:

.....
Dr. Carlos Francisco Sabino Pauca Lazo

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dr. Carlos Francisco Sabino Pauca Lazo, en mi condición de asesora acreditada con Resolución de Escuela de Posgrado N° 14346-2024-ESPG/UNJBG del 15 de Agosto del 2024, del trabajo de tesis titulado: " *ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL- AREQUIPA 2024*", presentado por el Sr. Froilan Francisco Ari Tipo, para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias (*Magíster Scientiae*) con mención en Gerencia y Administración de la Educación.

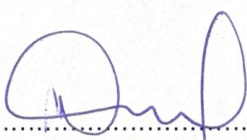
Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajo de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 2%.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la tesis y está de acuerdo al nivel PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado a solicitud del interesado con fines de continuar con los trámites respectivos para la obtención del Grado Académico de Maestro en Ciencias (*Magíster Scientiae*) con mención en Gerencia y Administración de la Educación.

Tacna, 08 de Agosto 2025

FIRMA ASESOR
Nombres y apellidos
Lazo


.....
Dr. Carlos Francisco Sabino Pauca
DNI N° 00482468



FIRMA TESISTA
Nombres y apellidos


.....
Sr. Froilan Francisco Ari Tipo
DNI N° 41544464



DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi familia, quienes con su amor y su incondicional apoyo me han guiado y motivado a lo largo de mi vida académica. A mis hermanos, quienes son una constante fuente de inspiración y ánimo. También dedico este trabajo a mis amigos, quienes me han brindado su compañía y respaldo en cada paso de este camino.

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi sincero reconocimiento a todas las instituciones y personas que contribuyeron a la realización de este estudio.

Agradezco profundamente a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann por brindarme la posibilidad de formarme y profesionalizarme.

Extiendo mi gratitud a toda mi familia por su amor, comprensión e incondicional apoyo. Gracias por confiar en mí y por ser mi soporte en los tiempos más retadores.

A mi asesor, le agradezco por su orientación experta, paciencia y los consejos imprescindibles durante todo este proceso.

Un agradecimiento especial a los estudiantes que colaboraron en esta investigación, cuya participación y disposición para compartir sus experiencias fueron esenciales para el éxito del estudio.

Finalmente, estoy agradecido con mis amigos y compañeros de clase por su amistad, apoyo emocional y palabras motivadoras.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Descripción del problema	3
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Formulación del problema general	5
1.2.2. Formulación de los problemas específicos	5
1.3. Justificación.....	6
1.3.1. Justificación Teórica.....	6
1.3.2. Justificación Practica	6
1.3.3. Justificación Metodológica.....	6
1.4. Objetivos	7
1.4.1. Objetivo general	7
1.4.2. Objetivos específicos	7
1.5. Hipótesis.....	7
1.5.1. Hipótesis general	7
1.5.2. Hipótesis específicas.....	7

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes	9
2.1.1. Antecedentes Nacionales	9
2.1.2. Antecedentes Internacionales	11
2.2. Bases teóricas	12
2.2.1. Estrés académico	12
2.2.2. Sintomatología del estrés en los estudiantes	14
2.2.3. Adaptación a la vida universitaria	15
2.3. Definición de términos básicos	17
2.3.1. Estrés académico	17
2.3.2. Adaptación a la vida universitaria	17
2.3.3. Carga de trabajo académico.....	17
2.3.4. Expectativas sociales y familiares	17
2.3.5. Competencia académica	17
2.3.6. Bienestar emocional.....	18
2.3.7. Sintomatología del estrés.....	18
2.3.8. Motivación académica.....	18
2.3.9. Satisfacción académica.....	18
2.3.10. Plazos y tiempo de entrega	18
CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	19
3.1. Tipo y Nivel de Investigación	19
3.1.1. Tipo de Investigación	19

3.1.2.	Nivel de Investigación	19
3.1.3.	Diseño de Investigación.....	20
3.2.	Población y Muestra.....	22
3.2.1.	Unidad de análisis.....	22
3.2.2.	Población	22
3.2.3.	Muestra	22
3.2.4.	Tamaño de muestra.....	22
3.3.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	23
3.3.1.	Cuestionarios	23
3.3.2.	Datos Demográficos y Contextuales	24
3.4.	Estrategia para la recolección de datos.	24
3.5.	Procesamiento de la información y Métodos Estadísticos de Análisis	25
3.6.	Comprobación de Fiabilidad con Alfa de Cronbach.....	25
	CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
4.1.	Análisis Inferencial	27
4.1.1.	Estrés académico	27
4.1.2.	Adaptación a la vida universitaria	34
4.1.3.	Análisis de ambas las variables	42
4.2.	Análisis Inferencial	63
	DISCUSIONES	70
	CONCLUSIONES.....	74
	RECOMENDACIONES.....	77

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
ANEXOS	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Comprobación de Fiabilidad con Alfa de Cronbach.....	25
Tabla 2	Nivel de Estrés académico	27
Tabla 3	Dimensión carga de trabajo del Estrés académico.....	28
Tabla 4	Dimensión expectativas académicas del Estrés académico	30
Tabla 5	Dimensión plazos y tiempo de entrega del Estrés académico	31
Tabla 6	Dimensión competencia y comparación social del Estrés académico	33
Tabla 7	Nivel de adaptación a la vida universitaria	34
Tabla 8	Dimensión satisfacción académica en la adaptación a la vida universitaria	36
Tabla 9	Dimensión integración social en la adaptación a la vida universitaria	37
Tabla 10	Dimensión bienestar emocional en la adaptación a la vida universitaria .	39
Tabla 11	Dimensión capacidad de afrontamiento en la adaptación a la vida universitaria	40
Tabla 12	Estrés académico en la adaptación a la vida universitaria	42
Tabla 13	Carga de trabajo del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	44
Tabla 14	Expectativas sociales y familiares del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	46
Tabla 15	Presión de plazos del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	48
Tabla 16	Competencia académica en el estrés académico y adaptación a la vida universitaria	49
Tabla 17	Factor económico y el estrés académico.....	51
Tabla 18	Factor económico y adaptación a la vida universitaria.....	53

Tabla 19	Satisfacción académica de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	55
Tabla 20	Integración social de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	57
Tabla 21	Bienestar emocional de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	59
Tabla 22	Capacidad de afrontamiento de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	61
Tabla 23	Prueba de normalidad	63
Tabla 24	Estrés académico y adaptación a la vida universitaria.....	64
Tabla 25	Relación de carga de trabajo académico y adaptación a la vida universitaria	65
Tabla 26	Relación de expectativas sociales y adaptación a la vida universitaria	66
Tabla 27	Competencia académica y adaptación a la vida universitaria.....	67
Tabla 28	Niveles económicos y adaptación a la vida universitaria y estrés académico	68
Tabla 29	Estrés académico y factores de adaptación a la vida universitaria	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Nivel de Estrés académico	27
Figura 2	Dimensión carga de trabajo del Estrés académico	29
Figura 3	Dimensión expectativas académicas del Estrés académico	30
Figura 4	Dimensión plazos y tiempo de entrega del Estrés académico.....	32
Figura 5	Dimensión competencia y comparación social del Estrés académico	33
Figura 6	Nivel de adaptación a la vida universitaria	35
Figura 7	Dimensión satisfacción académica en la adaptación a la vida universitaria	36
Figura 8	Dimensión integración social en la adaptación a la vida universitaria	38
Figura 9	Dimensión bienestar emocional en la adaptación a la vida universitaria .	39
Figura 10	Dimensión capacidad de afrontamiento en la adaptación a la vida universitaria.....	41
Figura 11	Estrés académico en la adaptación a la vida universitaria	43
Figura 12	Carga de trabajo del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	44
Figura 13	Expectativas sociales y familiares del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	46
Figura 14	Presión de plazos del estrés académico y adaptación a la vida universitaria	48
Figura 15	Competencia académica en el estrés académico y adaptación a la vida universitaria	50

Figura 16	Factor económico y el estrés académico.....	52
Figura 17	Factor económico y adaptación a la vida universitaria.....	54
Figura 18	Satisfacción académica de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	56
Figura 19	Integración social de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	58
Figura 20	Bienestar emocional de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	59
Figura 21	Capacidad de afrontamiento de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico	61

RESUMEN

La investigación, titulada “Estrés Académico y su Influencia en la Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa 2024”, tuvo como objetivo principal analizar el impacto del estrés académico en la adaptación de los estudiantes de la Universidad Continental en Arequipa durante el año 2024. La metodología empleada fue de tipo descriptiva y correlacional transversal. La población de estudio consistió en 4,975 estudiantes, con una muestra de 357. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el “Cuestionario de Estrés Académico (EEA)” y el “Formulario de Adaptación a la Vida Universitaria (EAU)”.

Los resultados mostraron una correlación significativa negativa (coeficiente de correlación = $-0,705^{**}$, $p < 0,001$), lo que indica que mayores niveles de estrés académico están asociados con una menor adaptación a la vida universitaria. En particular, se observó que factores como la elevada carga de trabajo académico ($-0,748^{**}$), las altas expectativas sociales y familiares ($-0,738^{**}$), la competencia académica ($-0,765^{**}$) y las desigualdades económicas (estrés académico $0,785^{**}$, adaptación $-0,584^{**}$) se relacionan con mayores niveles de estrés y dificultades en la adaptación universitaria. Asimismo, se identificó una correlación negativa significativa entre el estrés académico y factores como la satisfacción académica ($-0,646^{**}$), la integración social ($-0,818^{**}$), el bienestar emocional ($-0,791^{**}$), y la capacidad de afrontamiento ($-0,855^{**}$). En conclusión, el estrés académico ejerce una influencia negativa significativa en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, adaptación universitaria, bienestar estudiantil.

ABSTRACT

The research, titled “Academic Stress and its Influence on the Adaptation to University Life in Students of the Continental University – Arequipa 2024”, had as its main objective to analyze the impact of academic stress on the adaptation of the students of the Continental University in Arequipa. during the year 2024. The methodology used was descriptive and cross-sectional correlational. The study population consisted of 4,975 students, with a sample of 357. Two instruments were used to collect data: the “Academic Stress Questionnaire (EEA)” and the “Adaptation to University Life Form (EAU)”.

The results showed a significant negative correlation (correlation coefficient = $-0,705^{**}$, $p < 0,001$), indicating that higher levels of academic stress are associated with less adaptation to university life. In particular, it was observed that factors such as high academic workload ($-0,748^{**}$), high social and family expectations ($-0,738^{**}$), academic competence ($-0,765^{**}$) and economic inequalities (academic stress $0,785^{**}$, adaptation $-0,584^{**}$) are related to higher levels of stress and difficulties in university adaptation. Likewise, a significant negative correlation was identified between academic stress and factors such as academic satisfaction ($-0,646^{**}$), social integration ($-0,818^{**}$), emotional well-being ($-0,791^{**}$), and coping ability. ($-0,855^{**}$). In conclusion, academic stress exerts a significant negative influence on students' adaptation to university life.

Keywords: Academic stress, university adaptation, student well-being, academic performance.

INTRODUCCIÓN

Una etapa difícil en la etapa universitaria es la transición del estudio secundario al superior lo cual puede llegar a ser crucial para el desarrollo estudiantil este, marcado por numerosos desafíos académicos, sociales y emocionales. En este contexto, el estrés académico es una parte importante la cual puede afectar de manera significativa la adaptación de los estudiantes al entorno universitario (Cocunubo, 2021). Además, puede verse afectado el rendimiento académico de los propios alumnos ya que no pueden manejar adecuadamente la presión académica y cumplir con diversas expectativas familiares y sociales, y enfrentarse a las desigualdades económicas y competencia académica los cuales pueden influencias de manera directa en el rendimiento académico y bienestar emocional.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el estrés es definido como las respuestas que se presentan en el cuerpo para poder actuar. Este fenómeno, característico del siglo XXI, impacta negativamente en la productividad y en la economía, pudiendo llevar al estancamiento de una nación. En el contexto académico, el estrés puede desencadenar problemas graves como la depresión e incluso el suicidio. El estrés académico se percibe como una manifestación compleja, fundamentalmente psicológica y adaptativa, influenciada por diversos estresores, tales como la carga de trabajo académico, las expectativas sociales y familiares, las evaluaciones y la competencia académica (Zitlally, 2021).

Este también puede y presentarse a través de diversos síntomas los cuales evidencian la presión a la que se está expuesto. Estos síntomas pueden ser físicos, como trastornos del sueño y problemas digestivos; psicológicos, como ansiedad y depresión; y conductuales, como la evasión social y la falta de motivación (Zitlally, 2021).

Por otro lado, la adaptación que se da en la vida universitaria hace referencia a las capacidades que tienen los alumnos para lograr atender todas las demandas y responsabilidades propias del nivel avanzado de educación. Esta adaptación está influenciada por varios factores, incluyendo aptitudes naturales, motivaciones y un proceso continuo de aprendizaje. Los estudiantes deben enfrentar desafíos personales y

la transición del nivel secundario al universitario, lo cual implica tanto pérdidas como oportunidades (Cassaretto, Vilela, & Gamarra, 2021).

La presente investigación, titulada Estrés Académico y su Influencia en la Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa 2024, se centra en analizar cómo la adaptación universitaria se ve influenciada por el estrés académico. Mediante enfoque descriptivo y correlacional, este estudio busca identificar las relaciones entre diversas dimensiones del estrés académico y los indicadores de adaptación universitaria, proporcionando una comprensión más profunda de estos fenómenos.

Este estudio no solo contribuye al entendimiento teórico del impacto del estrés académico en la vida universitaria, sino que también ofrece recomendaciones prácticas para la implementación de programas y estrategias que logren una mejora en el manejo del estrés con lo cual puede impactar de manera positiva en su adaptación al entorno universitario. El estudio se estructuró en cuatro capítulos:

Capítulo I: se muestra el planteamiento del problema diga así también los objetivos y la hipótesis está planteada como además las variables, en este apartado se expone la justificación e importancia de la presente investigación

Capítulo II: marco teórico cómo se presenta los antecedentes investigativos de la investigación, así como el fundamento teórico y los conceptos.

Capítulo III: Metodología de la investigación. Se presentan las características metodológicas aplicadas en la presente investigación

Capítulo IV: Resultados de la investigación, se muestran los resultados obtenidos en la investigación el cual se desglosa en dos partes la descriptiva y la diferencial, permitiendo así desarrollar la corroboración de la hipótesis planteada. Se discute la investigación además se conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Los seres humanos en la historia de la humanidad han tenido que adaptarse a cambios repentinos y desafíos inesperados causados por eventos naturales como erupciones volcánicas, terremotos, heladas y pandemias, demostrando una notable capacidad de resiliencia. Estos eventos han definido épocas, tal como la reciente pandemia de COVID-19, que presentó nuevos desafíos a nivel global y provocó cambios drásticos en las estructuras sociales, económicas y educativas (Bedoya, 2021).

En este contexto, el bienestar mental de los estudiantes universitarios en el periodo post-pandemia se ha vuelto un tema crítico que requiere investigación exhaustiva. La educación, que se presenta no solo como una vía para generar conocimientos, sino también como un medio para reducir la pobreza, impulsar la innovación y propiciar la cohesión social, se ha visto afectada por la creciente problemática del estrés académico. Particularmente los discentes pueden verse expuestos a a diversos desafíos que logran generar un aumento en su estrés, generando repercusiones negativas en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Diversos estudios han evidenciado que factores como las expectativas personales y familiares, la carga académica, la competitividad profesional, las desigualdades económicas y la presión social para alcanzar los objetivos académicos son determinantes que aumentan el nivel de estrés en los discentes (Cassaretto, Vilela, & Gamarra, 2021). Este problema ha sido objeto de investigación en diferentes países, Vera (2022), en la Universidad Konrad Lorenz de Bogotá, determinó que ciertos hábitos no saludables se relacionan con niveles elevados de estrés, aunque no siempre manifiesten síntomas agudos.

Estudios internacionales como el de Bedoya (2021) en Colombia y Zitlally (2021) en México, demostraron que los niveles de estrés en el ámbito de los estudios puede vincularse con aspectos como la ansiedad y la regulación emocional. Bedoya observó que la aplicación de estrategias de regulación emocional está asociada con una mejor adaptación universitaria y niveles menores de estrés. Por su parte, Zitlally destacó que los periodos de evaluación académica y la carga de prácticas profesionales intensifican de manera exponencial el estrés y la ansiedad que pueden tener los discentes, lo cual evidencia la importancia de abordar esta problemática para lograr disminuir los efectos negativos que pueda causar en los estudiantes.

Además, la investigación realizada por Jurado y et al. (2021) en Iberoamérica identificó una preocupante correlación que existe entre la la ansiedad , la ideación suicidia incluso la depresión la cual puede verse ocasionada por los niveles de estrés que presentan los discentes. Este estudio enfatizó que las mujeres tienden a presentar mayor vulnerabilidad frente al estrés académico, lo cual subraya la importancia de tener en cuenta las diferencias de género al momento de diseñar intervenciones.

En Perú, esta problemática no es ajena ya que se ha logrado evidenciar que el estrés puede lograr a tener un impacto negativo e importante en los discentes, especialmente en instituciones con mayores exigencias académicas. La falta de políticas institucionales efectivas para abordar este problema aumentando el riesgo del problema en el aspecto mental, incluyendo la depresión. Como observó Cocunubo (2021), el uso de estrategias de afrontamiento, como técnicas de relajación, pueden ser importantes para minimizar los factores estresores en el estudiante y a su vez promover su bienestar.

El proceso de adaptación a la vida universitaria representa un desafío crítico, especialmente durante la transición desde la educación secundaria, donde los estudiantes deben ajustarse a nuevas exigencias, responsabilidades y ambientes. Fonseca (2023) destacó que factores como el entorno social, cultural y económico tienen un papel crucial en la adaptación de los discentes. Para desarrollar optimamente en la vida universitaria óptima requiere el equilibrio de estos factores, los cuales promueven un ambiente de motivación y asertividad, fundamentales para cumplir con las exigencias educativas y laborales.

Considerando el contexto internacional, la evidencia de países como Colombia, México y otros de la región Iberoamericana pone de manifiesto que el estrés académico es una problemática global que influye en la salud mental de los discentes. Sin embargo, en el contexto peruano, la falta de investigaciones y políticas específicas orientadas a reducir el estrés académico hace que esta problemática sea aún más apremiante.

En este contexto, los estudiantes deben afrontar un proceso de adaptación a la etapa universitaria utilizando distintas estrategias propias y apoyándose en recursos institucionales, familiares, personales y sociales para favorecer su formación profesional. Esta problemática motiva la investigación, considerando la falta de estudios a nivel local.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Formulación del problema general

¿Cómo influye el estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024?

1.2.2. Formulación de los problemas específicos

- a) ¿Cómo influye la carga de trabajo académica en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios?
- b) ¿De qué manera las expectativas sociales y familiares afectan el estrés académico y la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria?
- c) ¿Cuál es el impacto de la competencia académica entre estudiantes en sus niveles de estrés y adaptación universitaria?
- d) ¿Cómo influyen las desigualdades económicas en el estrés académico y la capacidad de los estudiantes para adaptarse a la vida universitaria?
- e) ¿Qué factores afectan la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria y cómo se relaciona esto con sus niveles de estrés?

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación Teórica

Se proporcionó una base teórica sólida con el objetivo de contribuir al cuerpo de conocimientos existente mediante la exploración de la relación entre ambas variables. La investigación revisó y analizó la literatura académica distinguida, identificando los factores que provocan el estrés de carácter académico y su impacto en la adaptación de los discentes, lo cual contribuyó a profundizar en el entendimiento de los aspectos teóricos del tema y sirvió como referente para estudios posteriores en este campo.

1.3.2. Justificación Práctica

Este estudio tiene una importancia significativa enfocada en la práctica, ya que los hallazgos podrían beneficiar a la secundaria de Juliaca. Al conocer los grados de estrés académico en los discentes, se podrá diseñar e implementar un plan estratégico para proporcionar herramientas necesarias en distintas problemáticas, como talleres o cursos, que les ayuden a manejar el periodo universitario de manera efectiva. La colaboración con psicólogos de la institución permitirá abordar las necesidades emocionales y mentales de los discentes, brindándoles un apoyo integral. Esto contribuirá a mejorar su bienestar y rendimiento académico, promoviendo una experiencia educativa más positiva y exitosa.

1.3.3. Justificación Metodológica

El estudio también representó una justificación relevante en el ámbito metodológico ya que los resultados obtenidos en la investigación fueron mediante una evaluación detallada de las diversas causas y características que puede tener el estrés en el ámbito académico. Esto permitió detallar la comprensión de los aspectos tácitos que contribuyen a este problema y tomar medidas específicas con la intención de optimizar la eficacia en la educación. La evaluación constante de estas medidas y la implementación de metodologías para la optimización continua de la calidad educativa garantizaron un ambiente académico más saludable y favorable para los estudiantes, beneficiando tanto su adaptación a la etapa universitaria como su desarrollo personal y académico.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Analizar la influencia del estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Evaluar cómo la carga de trabajo académico afecta el nivel de estrés de los estudiantes universitarios.
- b) Analizar la influencia de las expectativas sociales y familiares en el estrés académico y la adaptación universitaria.
- c) Investigar el impacto de la competencia académica entre estudiantes en sus niveles de estrés y adaptación a la vida universitaria.
- d) Examinar cómo las desigualdades económicas influyen en el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.
- e) Estudiar los factores que afectan la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria y su relación con el estrés académico.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

El estrés académico tiene una influencia significativa en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024.

1.5.2. Hipótesis específicas

- a) **H1** La carga de trabajo académica elevada aumenta significativamente los niveles de estrés en los estudiantes universitarios.

- b) **H2** Las altas expectativas sociales y familiares están positivamente relacionadas con mayores niveles de estrés académico y dificultades en la adaptación a la vida universitaria.
- c) **H3** La competencia académica entre estudiantes contribuye a incrementar los niveles de estrés y dificulta la adaptación a la vida universitaria.
- d) **H4** Las desigualdades económicas están asociadas con un mayor estrés académico y una menor capacidad de adaptación a la vida universitaria.
- e) **H5** Los estudiantes de primer año presentan mayores niveles de estrés debido a la dificultad para adaptarse a la vida universitaria, lo que impacta en su rendimiento académico y bienestar emocional.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Tenorio (2022), realizó un estudio titulado “Determinar la relación entre el Estrés Académico y la Adaptabilidad a la Vida Universitaria”. La investigación fue correlacional, empleando instrumentos como el “Inventario SISCO” y el “Cuestionario QVA-R” en 383 discentes con edades entre 18 y 21 años. Los resultados obtenidos indican que existe una relación altamente significativa, de grado bajo y negativa entre ambas variables; asimismo, las correlaciones entre las dimensiones fueron muy significativas. Se concluyó que existe un nivel un menor de adaptación se origina por una elevado nivel de estrés en los universitarios.

Cassaretto y otros (2021) realizaron un estudio con el objetivo de realizar una “Descripción de Estrés Académico (EA), en sus variables conductuales, académicas y sociodemográficas”. La muestra, en la cual se aplicaron el Cevju-Perú y el Inventario SISCO, estuvo conformada por 1,801 estudiantes de universidades ubicadas en seis localidades del Perú. Los resultados indicaron que el 83 % de los universitarios experimentaban estrés académico, con grados medio alto y medio. El análisis de los datos mediante regresión lineal múltiple arrojó modelos de carácter medio para la Frecuencia de estresores ($p < 0,001$, $R^2 = 0,13$) e Intensidad del estrés ($p < 00,001$, $R^2 = .16$), mientras que los Síntomas ($p < 0,001$, $R^2 = 0,32$) presentaron modelos más sólidos. Los hábitos de salud mostraron una influencia significativa en todos los modelos. Se concluyó que el EA es una complicación considerable y que el papel predictivo del género, la motivación estudiantil y, en general, las conductas asociadas con la salud mental influyen en los niveles de EA.

Segura (2023), en su tesis, tuvo como objetivo “determinar la relación entre el estrés los alumnos que recién ingresaron y la adaptación en la facultad de Enfermería”.

El estudio fue no experimental, básico, prospectivo, transversal y correlacional. La unidad de estudio fue compuesta por 40 alumnos que ingresaron y se encuentran en el primer semestre, y se emplearon los instrumentos SISCO SV-21 y QVA-R. Los resultados mostraron que los ingresantes manifestaron una baja adaptación universitaria en un 15,0 %, una adaptación de carácter medio en un 85,0 % y una adaptación de carácter alto en un 0 %. Por otro lado, los ingresantes demostraron un estrés académico leve en un 7,5 %, moderado en un 52,5% y severo en un 40,0%. Además, se evidenció una relación del 16,7 % entre el estrés leve y una baja adaptación, una baja adaptación con estrés moderado en un 83,3 %, una adaptación media con estrés leve en un 5,9 %, una adaptación media con estrés moderado en un 47,1 % y una adaptación media con estrés severo en un 47,7 %. Se concluyó que la adaptación universitaria y el estrés académico se relacionan de manera significativa ($p = 0,011$), con una correlación positiva pero baja según Tau-b de Kendall (0,338).

Fonseca (2023), en su tesis, buscó “determinar la relación entre el fin académico y el Estrés Académico (EA) en estudiantes de educación superior del área de radiología, en el año 2022”. El enfoque fue cuantitativo-deductivo, correlacional, transversal y aplicado. Se emplearon el formulario de metas académicas y el formulario de estrés académico, ambos con respuestas de tipo Escala Likert, en un total de 80 educandos de radiología. Los resultados indican un $Rho = -0,427$ y un $p\text{-valor} = 0,000$, demostrando que la relación entre las metas académicas y el estrés académico es significativa. Se concluyó que las metas académicas y el estrés académico guardan una relación significativa.

Delgado (2021), en su tesis, buscó conocer la relación que existe entre la adaptabilidad y el estrés en discentes de enfermería. Fue descriptiva y transversal correlacional. La muestra fue de 100 discentes matriculados en el semestre 2020-1. Los resultados indican el grado de estrés académico en los discentes fue moderado en un 57 %. Al detallar las dimensiones, se obtuvieron los siguientes resultados: reflejos físicos en un 59%, reflejos psicológicos en un 46 %, reflejos comportamentales en un 70 % y estresores en un 57 %. Además, se demostró que la adaptabilidad a la etapa universitaria fue favorable en un 88 %, con una adaptación académica del 92 %, social del 90 % e

institucional del 81 %. Contrariamente, un 12 % presentó una adaptación desfavorable. Se concluyó que el estrés y la adaptabilidad tiene una relacion entre las variables no significativas.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Vera (2022), de la Universidad Konrad Lorenz de Bogotá, en su tesis, buscó identificar “la relación entre el estilo de vida y el Estrés Académico (EA) percibido en discentes de posgrado. Fue correlacional, no experimental y cuantitativo. Se emplearon el Inventario SISCO y el Cuestionario CEVJU-R en una muestra de 180 discentes. Los hallazgos indicaron una relación limitada entre ciertas facetas de los estilos de vida y el EA percibido. En resumen, se observó que, aunque los sujetos no mostraron síntomas notables asociados al estrés académico, sí existen otros elementos externos vinculados con hábitos no saludables.

Bedoya (2021), en la Revista Praxis & Saber, titula su investigación “Regulación emocional-cognitiva, estrés y adaptación en discentes de universidades colombianas”. El cual tuvo un enfoque correlacional y no experimental, la muestra fue de 555 discentes de la ciudad de Colombia en un rango etario de 16 a 49 años. Los resultados indicaron niveles altos en todas las dimensiones a excepción de la actividad física. También se identificó que existe una correlación significativa. La investigación sugiere que la aplicación de metodologías positivas de regulación emocional-cognitiva, junto con niveles bajos de estrés, está asociada con una mejor salud general, la adopción de hábitos saludables y una mayor adaptación al entorno universitario.

Zitlally (2021), en su estudio sobre la “relación entre la ansiedad y el estrés académico (EA) de estudiantes de la escuela de enfermería”, desarrolló Una tesis de tipo descriptiva además esta fue correlacional y comparativa en los resultados. La muestra fueron 275 discentes de enfermería, con edades entre 18 y 28 años. Los resultados indican que los alumnos habían realizado su último examen seis meses antes de la aplicación del instrumento, mientras que el 12,7 % restante se encontraba en período de calificaciones. Un 91,6 % de los estudiantes reportó sentirse estresado, calificando este sentimiento mayoritariamente como moderado, mientras que el 85,5 % manifestó haber

experimentado ansiedad. Estos resultados sugieren que los períodos de evaluación pueden ser condicionantes para la manifestación de ansiedad y estrés. Además, el 74,2 % de los participantes estaba realizando prácticas durante el semestre, lo que podría influir en la aparición de estos sentimientos. En resumen, los discentes de enfermería presentan altos niveles de ansiedad y estrés, con variaciones dependiendo del semestre, además de un efecto moderado de otras variables involucradas.

Jurado y colaboradores (2021), en la Revista Hispanoamericana de Psicología, llevaron a cabo un análisis de discursos científicos dónde se hablaba del estrés en los dientes en iberoamérica el estudio fue realizado en el 2010 hasta el 2020 se logró analizar un total de 73 investigaciones las cuales estaban en diversas plataformas de investigación, para ello se utilizó la metodología prismaapé PRISMA-P. Los estudios analizados fueron mayoritariamente cuantitativos, descriptivos y correlacionales. Los hallazgos revelan una correlación entre la patología, ansiedad coma ideación suicida, depresión. También se logró observar que existe una relación significativa entre diversas variables sociodemográficas y los niveles de estrés; en particular, ser del género femenino se asoció con un mayor riesgo psicosocial en relación con la manifestación de EA.

Cocunubo (2021) investigó la relación entre el afrontamiento y el rendimiento académico (RA) en estudiantes universitarios. La investigación fue correlacional, cuantitativa, transversal y descriptiva. Como instrumento, se aplicó el “Brief Cope” a 150 estudiantes de pregrado. Los hallazgos muestran que existe una afectación en el microsistema y los subsistemas asociados debido a estresores constantes (Moreno, 1996). Esto sugiere que sería beneficioso implementar programas de prevención que se enfocan en mitigar el estrés, utilizando estrategias para afrontar los contextos académicos estresantes, así como técnicas de reducción del estrés mediante la relajación, las cuales podrían aplicarse en momentos de alta tensión.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el estrés es el conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al cuerpo para actuar. Esta condición, vista como un

padecimiento mental característico del siglo XXI, impacta negativamente en la productividad general y, en consecuencia, en la economía, lo cual podría llevar al estancamiento de una nación. Expertos señalan que el estrés puede desencadenar depresión e incluso conducir al suicidio. Por lo tanto, el estrés académico (EA) se percibe como una manifestación compleja, fundamentalmente psicológica y adaptativa. Se ha observado que las disciplinas relacionadas con la salud, como la enfermería, son especialmente propensas a generar altos niveles de estrés tanto en los estudiantes como en los profesionales.

Se llama estresores a las situaciones que se perciben como desafíos, demandas o factores, ya sean controlables o no por el individuo, generando una sensación de estrés subjetiva. Estas percepciones están relacionadas con emociones tanto resultantes como anticipatorias. En el entorno de los discentes universitarios, el EA está influenciado por una serie de estresores, incluyendo la carga de trabajo académico, poco tiempo para realizar sus actividades académicas, los exámenes y evaluaciones, así como el elevado número de horas en salones, lo que limita la disponibilidad de tiempo en pro de cumplir con las tareas académicas (Zitlally, 2021).

Los estímulos estresores frecuentes en la etapa de educación superior ejercen una presión considerable sobre los estudiantes. Entre estos estresores se incluyen:

Competencia: La competencia entre estudiantes surge cuando ingresan a un nuevo entorno y buscan destacarse o completar exitosamente el semestre académico. Esto implica enfrentar y resolver desafíos, compitiendo para alcanzar el máximo rendimiento académico.

Sobrecarga de tareas académicas: Este estresor surge de la complejidad de las asignaciones, evaluaciones orales, presentaciones escritas y otros encargos académicos. Los estudiantes deben organizar su tiempo para completar estas tareas de manera oportuna, pero cuando no lo logran, se produce una acumulación de trabajo que genera estrés.

Carácter y personalidad de los pedagogos: Estos aspectos pueden influir en la experiencia de los estudiantes al interactuar con sus profesores. Al encontrarse con

docentes distintos a los de la secundaria, los estudiantes pueden enfrentar desafíos de adaptación a nuevos estilos de enseñanza. Sin embargo, es fundamental que los estudiantes cumplan con las tareas asignadas para promover su desarrollo académico y evitar conflictos innecesarios con los profesores.

Evaluaciones: Las evaluaciones son un método mediante el cual los estudiantes demuestran su comprensión de los temas impartidos en clase. El interés y el esfuerzo por obtener buenos resultados al final del semestre pueden generar estrés, especialmente cuando el estudio se deja para última hora o cuando hay múltiples exámenes programados el mismo día.

Participación: La participación activa en la formación profesional es esencial. Esto implica realizar revisiones e investigaciones en diversas fuentes bibliográficas para contribuir adecuadamente durante exposiciones o intervenciones orales. Es importante no asumir que el docente proporcionará toda la información necesaria; más bien, es responsabilidad del estudiante estar preparado y participar activamente en las clases para su propio aprendizaje.

Tiempo para completar los trabajos: La disponibilidad de fechas límite y una buena gestión del tiempo permiten a los estudiantes cumplir con sus tareas académicas puntualmente. Sin embargo, cuando los plazos establecidos son excesivamente ajustados y se superponen con otras actividades académicas, esto generando estrés en los alumnos.

Tipología de tareas: Las tareas asignadas en las instituciones varían en cuanto a su complejidad, dependiendo del grado de estudios y las condiciones impuestas por el docente. Esto puede representar un desafío para los estudiantes, especialmente cuando la estructura del trabajo no está claramente definida o cuando no comprenden los requisitos, lo que puede resultar en estrés.

2.2.2. Sintomatología del estrés en los estudiantes

El estrés académico (EA) se manifiesta mediante una serie de síntomas que reflejan la presión experimentada por el organismo debido a situaciones percibidas como

estresantes. Estos síntomas pueden presentarse en forma de malestar físico, emocional y comportamental como resultado del EA (Zitlally, 2021).

A continuación, se detallan estos síntomas:

Síntomas físicos: Son respuestas del cuerpo a la tensión experimentada. Pueden incluir fatiga crónica, pesadillas, insomnio, cefaleas, trastornos del sueño, somnolencia, dolor abdominal, diarrea y problemas digestivos.

Síntomas psicológicos: Se ven relacionados con las funciones emocionales y cognitivas del individuo. Pueden manifestarse como dificultad para relajarse, inquietud, ansiedad, sensación de bloqueo mental, problemas de concentración, incremento de la sensación de miedo, tristeza y sentimientos de depresión.

Síntomas comportamentales: incluye cambios en la conducta del individuo. Pueden incluir el consumo de tabaco, la evasión de la interacción social, la falta de motivación para realizar actividades académicas, la ausencia en clases y una mayor propensión a conflictos o discusiones.

2.2.3. Adaptación a la vida universitaria

La adaptación se refiere a la capacidad de ajustarse o adecuarse a diferentes situaciones, seres o circunstancias. Implica cambios que ocurren en respuesta a influencias tanto externas como internas. En el contexto de los estudiantes universitarios, la adaptación significa enfrentarse y ajustarse a las demandas y responsabilidades propias del nivel avanzado de educación superior. Mejorar este proceso puede tener un efecto positivo en el equilibrio emocional y en la identidad del estudiante (Bedoya, 2021).

La adaptación del estudiante a un nuevo entorno universitario de manera rápida depende del grado de interés en su carrera, su percepción de las lecciones, su satisfacción con el campo de estudio, su experiencia en relaciones armoniosas con sus compañeros, la calidad de su relación con los docentes y si experimenta o no una presión excesiva (incluyendo aspectos como disciplina, observaciones y nivel de exigencia). Además, influye en su adaptación si el estudiante siente que su vida social está siendo limitada.

Factores se involucran en el proceso de adaptación:

Aptitudes naturales: El cumplimiento de los objetivos personales y académicos, así como el logro de una vida exitosa en general, depende en gran medida de las habilidades innatas de los individuos.

Motivaciones: Las necesidades y motivaciones relacionadas con el rendimiento académico estarán alineadas con las metas personales de cada estudiante, influyendo en el éxito de su desempeño.

El aprendizaje es caracterizado por ser un proceso fundamentado en la relación entre las necesidades psicológicas y fisiológicas y su satisfacción. Bajo este enfoque, el desarrollo intelectual se concibe como un proceso dinámico: aprendemos a través de nuestras experiencias y estamos en constante aprendizaje.

Es importante destacar que los estudiantes universitarios recién ingresados afrontan dificultades derivadas tanto de su etapa de desarrollo personal como de la transición del nivel secundario al universitario. Esto implica experimentar una sensación de pérdida y, al mismo tiempo, la aparición de nuevas oportunidades (Cassaretto, Vilela, & Gamarra, 2021).

El ingreso a la vida universitaria fue generar diversos desafíos para los nuevos alumnos. Los cuales tienen que adaptarse a un nuevo entorno, establecer vínculos con docentes y compañeros, y asumir mayores responsabilidades en su proceso de aprendizaje. Su principal preocupación es cumplir con las exigencias académicas, lo cual, a menudo, lleva a descuidar el sueño y el descanso, lo cual genera un nivel alto de estrés, este puede afectar negativamente en su salud. Además, se ven inmersos en un proceso de socialización con pares de distintos estilos de vida, lo cual puede llevarlos a adoptar conductas de riesgo para poder liberar su tensión estas conductas pueden ser el consumo de alcohol y el tabaquismo lo cual puede colocarlos en riesgo a una edad temprana.

La forma en que las I.E. superior dan la bienvenida a los nuevos estudiantes es fundamental, ya que ellos enfrentan el mayor desafío de adaptarse. Al sentirse ajenos al

entorno y las rutinas establecidas, los estudiantes requieren un apoyo y asesoramiento intensos para superar exitosamente este período de transición.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Estrés académico

Es la manera en que el cuerpo reacciona a factores externos que alteran el equilibrio afectando su desempeño académico y físico. Esta respuesta puede manifestarse en tres niveles: severo, moderado y leve (Bedoya, 2021).

2.3.2. Adaptación a la vida universitaria

Se explica como la habilidad de adaptarse gradualmente a un escenario específico, accionando en pro a ingresar y mantenerse en la universidad, aprovechando sus recursos sociales, económicos y culturales (Zitlally, 2021).

2.3.3. Carga de trabajo académico

Hace referencia a la cantidad de tareas, deberes, exámenes y lecturas que un estudiante debe realizar durante un semestre. Un exceso de carga puede ser una de las principales fuentes de estrés académico (Bedoya, 2021).

2.3.4. Expectativas sociales y familiares

Son las presiones que los estudiantes enfrentan de parte de sus familias y su entorno social para alcanzar el éxito académico, lo cual puede incrementar los niveles de estrés (Fonseca, 2023).

2.3.5. Competencia académica

Rivalidad entre estudiantes por obtener mejores calificaciones o destacarse en actividades académicas. Esta competencia puede generar presión adicional y aumentar los niveles de estrés (Zitlally, 2021).

2.3.6. Bienestar emocional

Estado de equilibrio psicológico y emocional que permite a los alumnos poder tener un manejo adecuado del “estrés académico”. Un bajo bienestar emocional puede empeorar los síntomas de estrés (Cocunubo, 2021).

2.3.7. Sintomatología del estrés

Manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que los estudiantes experimentan debido al estrés académico, como ansiedad, insomnio y problemas de concentración (Bedoya, 2021).

2.3.8. Motivación académica

Es la fuerza interna que impulsa a los alumnos a lograr cada uno de sus objetivos académicos. Una baja motivación puede ser consecuencia de altos niveles de estrés académico (Fonseca, 2023).

2.3.9. Satisfacción académica

Nivel de satisfacción que los estudiantes tienen con su experiencia académica, lo cual puede influir en su nivel de estrés y bienestar general (Tenorio, 2022).

2.3.10. Plazos y tiempo de entrega

Se refiere al tiempo límite que los estudiantes tienen para cumplir con sus tareas y trabajos académicos. Los plazos ajustados pueden ser una fuente importante de estrés (Zitlally, 2021).

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

Según Arispe (2020), la investigación básica, también conocida como fundamental o pura, se enfoca en el avance del conocimiento científico mediante la expansión de teorías, sin buscar aplicaciones inmediatas. Su objetivo es la generalización, desarrollando y enriqueciendo teorías a partir de principios y leyes establecidas. Aunque no resuelve problemas prácticos, proporciona la base para futuros desarrollos aplicados.

El estudio tuvo un alcance descriptivo, recopilando información detallada sobre estrés académico y los indicadores de adaptación de los discentes. Se emplearon instrumentos de medición estandarizados para obtener datos fiables y precisos. El enfoque descriptivo permitió caracterizar las variables y describir su comportamiento, brindando de esta manera una visión mucho más íntegra de la situación de los estudiantes. Además la identificación de patrones y tendencias proporcionó un punto de vista para futuras investigaciones con el objetivo de tener un análisis más profundo de las variables en estudio que se desarrolla en la investigación

3.1.2. Nivel de Investigación

El enfoque fue correlacional. Este tipo de estudio no solo permitió describir las variables involucradas, sino también identificar y analizar cómo interactúan entre sí. La finalidad fue determinar la existencia de la relación significativa entre el estrés que experimentan y su capacidad para adaptarse al entorno universitario. Al analizar estas interacciones, se obtuvo una visión más profunda de cómo el estrés puede influir en diversos aspectos de la experiencia académica (Arispe et al., 2020).

3.1.3. Diseño de Investigación

El diseño utilizado fue de tipo transversal y no experimental, lo que permitió describir y analizar la problemática en un momento específico del tiempo. Este enfoque se centró en la recolección de información detallada sobre las variables relevantes, con el fin de lograr una visión precisa del escenario actual sin intervenir o modificar ninguna de las variables involucradas. Al ser un estudio transversal, se obtuvo una fotografía de las condiciones existentes en un punto determinado, lo cual es útil para entender las características y relaciones de las variables en su contexto original.

Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estrés académico (V. I.)	“El estrés académico se refiere a las presiones, demandas y tensiones relacionadas con las tareas académicas.”	“El estrés académico se medirá utilizando una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos. Se utilizarán cuestionarios estandarizados que evalúen los niveles de estrés percibidos por los estudiantes.”	Cargas de trabajo Expectativas académicas Plazos y tiempo de entrega Competencia y comparación social	Cantidad de tareas académicas, complejidad de las asignaciones, horas de estudio. Calificaciones esperadas por parte de los profesores, presión para obtener altos puntajes en exámenes. Fecha de vencimiento de los trabajos, presión por cumplir con plazos ajustados. Percepción de competencia entre compañeros de clase, comparación de resultados académicos con otros estudiantes.	Cuestionario
Adaptación a la vida universitaria (V. D.)	“La adaptación a la vida universitaria se refiere a cómo los estudiantes se ajustan y se desenvuelven en el entorno universitario.”	“La adaptación a la vida universitaria se medirá mediante la evaluación de diferentes aspectos que reflejan el ajuste y bienestar de los estudiantes en el entorno universitario. Se utilizarán cuestionarios y escalas validadas.”	Satisfacción académica Integración social Bienestar emocional Capacidad de afrontamiento	Percepción de la calidad de la enseñanza, interés y motivación en las materias estudiadas. Participación en actividades extracurriculares, establecimiento de amistades y redes sociales. Niveles de estrés percibidos, síntomas de ansiedad o depresión. Uso de estrategias de afrontamiento, como la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo, adaptabilidad ante cambios y situaciones adversas.	Cuestionario

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Unidad de análisis

Los participantes del estudio fueron estudiantes de la Universidad Continental en Arequipa que cursaban sus estudios durante el año 2024. El objetivo fue examinar cómo el estrés académico influía en su capacidad de adaptación a la vida universitaria, evaluando distintos factores que podrían afectar tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico.

3.2.2. Población

Se incluyó a todos los estudiantes matriculados en la Universidad Continental en Arequipa durante el año 2024, sin distinción de carrera, género u otros criterios. La población abarcó tanto a estudiantes de primer ingreso como a aquellos de años superiores, con un total de 4,975 estudiantes. Esta inclusión permitió obtener una muestra representativa de la diversidad del estudiantado y un análisis más completo del fenómeno estudiado.

3.2.3. Muestra

Se utilizó un muestreo probabilístico para garantizar la representatividad de las diferentes facultades y años de estudio. Este enfoque permitió una selección precisa y equitativa de los participantes, reflejando adecuadamente la diversidad de la población estudiantil y asegurando que todos los grupos estuvieran proporcionalmente representados.

3.2.4. Tamaño de muestra

La muestra fue calculada a partir del total de la población los cuales fueron 4975 estudiantes considerando una confianza del 95% y un margen de error del 5%. Obteniendo como resultado una muestra de 357 estudiantes, asegurando así una representación adecuada y la precisión estadística necesaria para el análisis.

Fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

donde:

- “n” es el “tamaño de la muestra”
- “N” es el “tamaño de la población” (4975 estudiantes)
- “Z” es “el valor Z correspondiente al nivel de confianza” (1,96 para 95 %)
- “p” es la “proporción esperada” (0,5, máxima variabilidad)
- “q” es “1 - p (0,5)”
- “e es el margen de error” (0.05)

$$n = \frac{4975 \cdot 1,96^2 \cdot 0,50 \cdot 0,50}{0,05^2 \cdot (4975 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,50 \cdot 0,50}$$

$$n = \frac{4777,99}{13,3954}$$

$$n = 356,68$$

$$n \approx 357$$

3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

3.3.1. Cuestionarios

Se diseñaron cuestionarios estructurados que incluyeron:

Cuestionario de Estrés Académico (EEA): Este instrumento, desarrollado por Froilán Ari Tipo, es un cuestionario validado “para medir el nivel de estrés académico en los estudiantes y evaluar su influencia en la adaptación a la vida universitaria”. Consta de 18 ítems organizados en cuatro dimensiones: carga de trabajo, expectativas académicas,

plazos y tiempo de entrega, y competencia y comparación social. Utiliza una escala de valoración con tres opciones: “Sí”, “No” y “A veces”, que permite a los estudiantes expresar su grado de acuerdo con las afirmaciones. Los resultados se clasifican según un baremo que divide el estrés en niveles bajo, medio y alto, facilitando la identificación de los niveles de estrés académico experimentados. La administración del cuestionario es individual.

Formulario de Adaptación a la Vida Universitaria (EAU): Desarrollado por José Carlos Rivera Apaza, este instrumento está orientado a evaluar la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria. Consta de 18 ítems organizados en cuatro dimensiones: satisfacción académica, interacción social, bienestar emocional y capacidad de afrontamiento, abarcando diferentes aspectos de la adaptación al entorno universitario. El cuestionario utiliza una escala de valoración de tres opciones: “Sí”, “No” y “A veces”, permitiendo a los estudiantes responder según su nivel de acuerdo. Los resultados se clasifican en tres niveles de adaptación: Bajo (1-5 puntos), Medio (6-11 puntos) y Alto (12-18 puntos), lo cual facilita la identificación de los estudiantes que presentan mayores o menores dificultades para adaptarse al entorno académico. La administración del cuestionario es individual, proporcionando una evaluación cuantitativa eficaz de los factores que influyen en la adaptación universitaria.

3.3.2. Datos Demográficos y Contextuales

Se recopilaron datos demográficos (edad, género, carrera y año de estudio) y datos contextuales (condición laboral y cambios de carrera).

3.4. Estrategia para la recolección de datos.

- **Creación y validez de Instrumentos:** Se elaboraron y validaron los cuestionarios y escalas de medición para asegurar su validez y fiabilidad.
- **Aplicación de Cuestionarios:** Los cuestionarios se distribuyeron en línea utilizando una plataforma segura. Se enviaron invitaciones a los estudiantes seleccionados, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado.

- **Recolección de Datos:** Se recolectaron las respuestas y se almacenaron en una plataforma para bases de datos segura, en pro de su análisis posterior.

3.5. Procesamiento de la información y Métodos Estadísticos de Análisis de Datos

- **Organización de Datos:** La data se organizó en tablas y matrices para facilitar el análisis. Se categorizó y clasificó la data considerando las variables de interés.
- **Análisis Descriptivo:** Se realizó la calculación de los índices de dispersión y de tendencia central para resumir y caracterizar los datos.
- **Análisis Correlacional:** Se utilizaron técnicas estadísticas como las correlaciones de Pearson para examinar la relación de las variables abordadas.
- **Software:** Se empleó SPSS para analizar los datos de manera precisa y eficiente.

3.6. Comprobación de Fiabilidad con Alfa de Cronbach

Tabla 1

Comprobación de Fiabilidad con Alfa de Cronbach

Casos	N
Válido	357
Total	357
Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,915	18

Interpretación:

La tabla proporcionó información crucial sobre la validez de los datos recopilados y la confiabilidad en el estudio.

Resumen de procesamiento de casos:

Se analizaron un total de 357 casos válidos, lo que representó el 100 % de la muestra seleccionada. Esto indica que no se excluyeron casos durante el proceso de

análisis y que todos los participantes proporcionaron respuestas válidas en todas las variables mencionadas en el estudio.

Estadísticas de fiabilidad:

Se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0,915, lo cual sugiere un elevado nivel de consistencia interna entre los elementos de las escalas utilizadas. En otras palabras, las preguntas incluidas en los cuestionarios fueron confiables para medir los constructos de interés planteados en el objetivo general.

El coeficiente de confiabilidad de Cronbach se calculó utilizando un total de 18 ítems, correspondientes a las preguntas incluidas en los cuestionarios empleados.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis Inferencial

4.1.1. Estrés académico

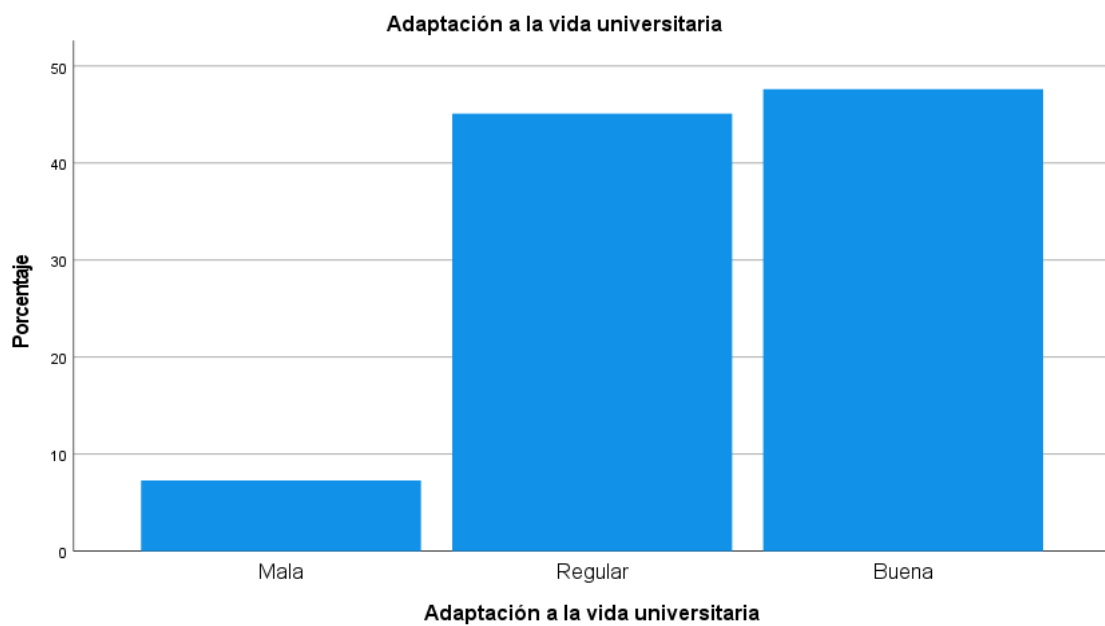
Tabla 2

Nivel de Estrés académico

	N	%
Alto	49	13,7 %
Medio	142	39,8 %
Bajo	166	46,5 %
Total	357	100,0 %

Figura 1

Nivel de Estrés académico

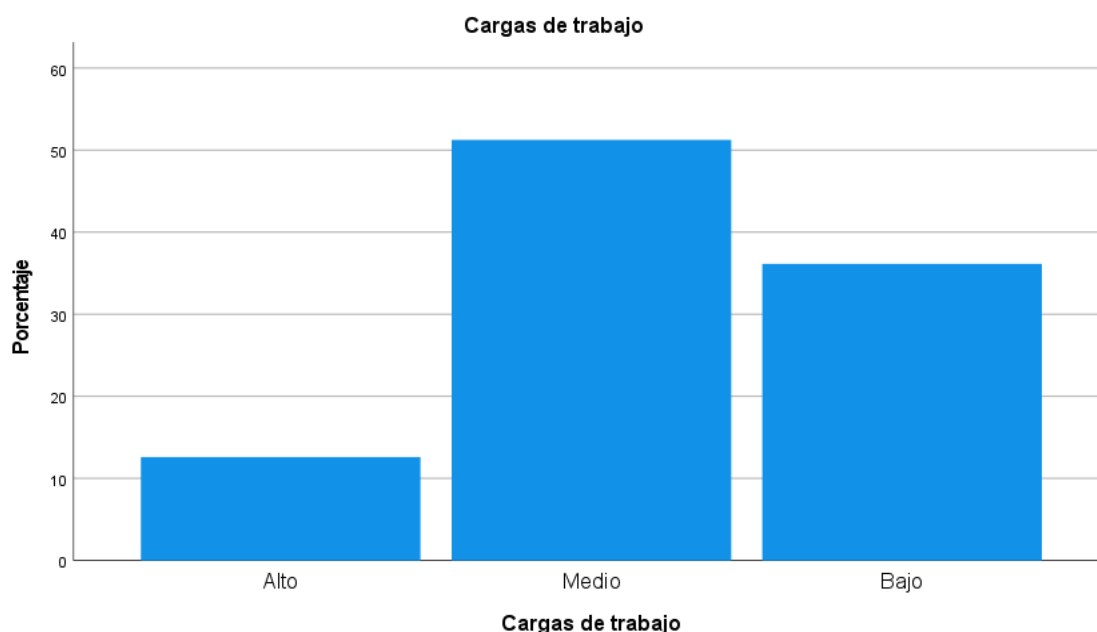


La tabla que el 13,7 % de discentes tiene un nivel alto de estrés, por lo que es necesario brindar apoyo adicional para prevenir consecuencias negativas en su bienestar. Un 39,8 % reporta un nivel medio de estrés, lo cual sugiere que una parte considerable enfrenta una carga notable de estrés, aunque manejable si se aplican estrategias adecuadas de afrontamiento y apoyo institucional. Finalmente, el 46,5 % de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés, siendo esta la categoría más numerosa. Esto refleja que casi la mitad de los discentes logra mantener su estrés bajo control, posiblemente debido a una adecuada gestión de tiempo y apoyo social. Estos resultados subrayan la importancia de diseñar intervenciones específicas para apoyar a los grupos más vulnerables y mejorar el bienestar de todos los estudiantes.

Tabla 3

Dimensión carga de trabajo del Estrés académico

	N	%
Alto	45	12,6 %
Medio	183	51,3 %
Bajo	129	36,1 %
Total	357	100,0 %

Figura 2*Dimensión carga de trabajo del Estrés académico*

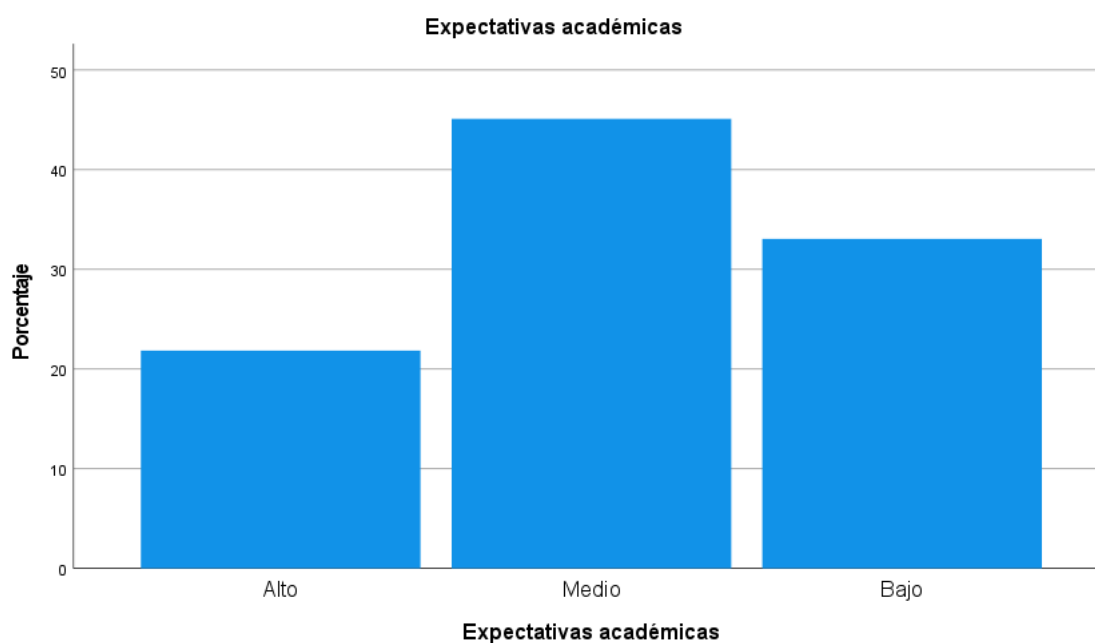
Los resultados muestran que al menos un 12,6% de los descendientes experimentan un elevado nivel de estrés, además el 51,3% está en un nivel moderado o medio, finalmente el 36,1% tiene bajo estrés. Aunque el grupo con altos niveles de estrés es una minoría, representa un segmento de la población estudiantil que puede estar en riesgo de sufrir efectos negativos significativos en su salud mental y rendimiento académico. Es crucial implementar intervenciones para reducir su nivel de estrés, como sesiones de orientación académica y talleres de manejo del tiempo.

Por otro lado, aproximadamente la mitad (51,3 %) presenta un nivel medio de EA, lo cual indica que la carga de trabajo representa un desafío considerable para muchos, aunque aún manejable. Estos estudiantes podrían beneficiarse de estrategias de afrontamiento, como técnicas de organización y apoyo emocional, para evitar que el estrés se intensifique.

Finalmente, el 36,1% tiene un nivel bajo, lo cual refleja una capacidad efectiva para gestionar la carga académica. Estos resultados destacan la necesidad de que los estudiantes reciban apoyo especialmente los que presentan altos y medios niveles de estrés para garantizar un entorno académico más saludable y equilibrado.

Tabla 4*Dimensión expectativas académicas del Estrés académico*

	N	%
Alto	78	21,8 %
Medio	161	45,1 %
Bajo	118	33,1 %
Total	357	100,0 %

Figura 3*Dimensión expectativas académicas del Estrés académico*

La dimensión expectativa académica está representada por un 21.8% de los descendentes los cuales tienen un nivel elevado de estrés asociado con las expectativas académicas, lo cual indica que una quinta parte de la población estudiada enfrenta una presión significativa en este aspecto. Estos estudiantes podrían beneficiarse de intervenciones que los ayuden a gestionar la presión, como programas de tutoría, asesoramiento académico.

El 45,1 % de los decentes tiene un nivel medio, lo cual representa casi la mitad de los discentes. Esto sugiere que, aunque estos estudiantes encuentran las expectativas académicas desafiantes, la situación aún es manejable. Sin embargo, un enfoque preventivo mediante estrategias de apoyo y orientación podría ayudar a este grupo a mantener sus niveles de estrés en un rango saludable y evitar que aumente.

Finalmente, un 33,1 % de los discentes tiene nivel bajo indicando que una parte significativa de los discentes no se siente abrumada por las expectativas académicas y logra gestionarlas con éxito. En general, aunque una minoría significativa enfrenta altos niveles de estrés, la mayoría tiene niveles medios o bajos, destacando la importancia de proporcionar apoyo a los más afectados y estrategias para quienes están en riesgo de aumentar su estrés.

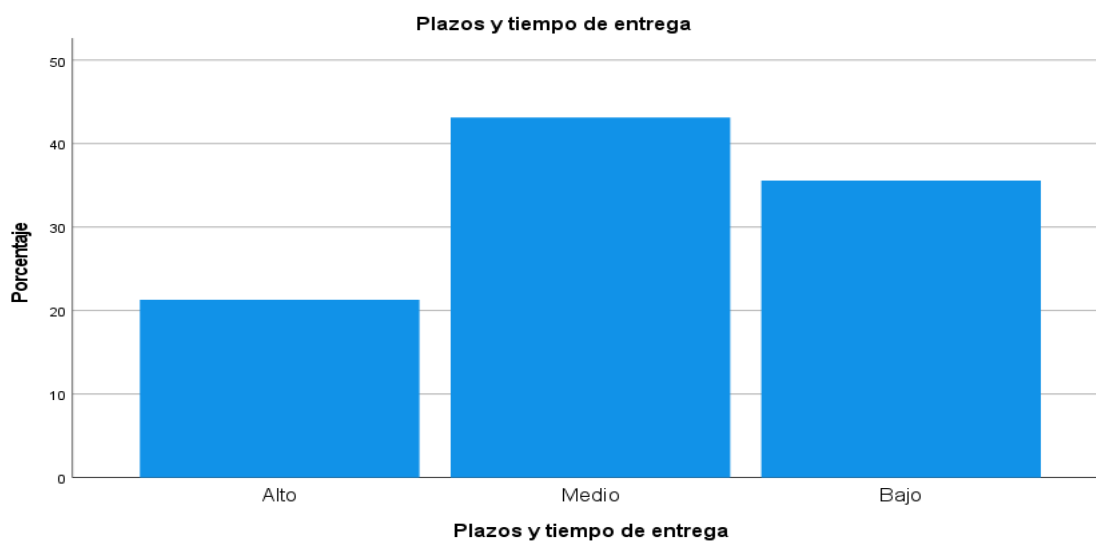
Tabla 5

Dimensión plazos y tiempo de entrega del Estrés académico

	N	%
Alto	76	21,3 %
Medio	154	43,1 %
Bajo	127	35,6 %
Total	357	100,0 %

Figura 4

Dimensión plazos y tiempo de entrega del Estrés académico



Respecto a la dimensión de los plazos y los tiempos de entrega se determinó que el 21.3% de descendentes tiene un nivel alto de estrés relacionado con los plazos y tiempos de entrega, lo cual indica que una quinta parte de la población enfrenta una presión considerable al cumplir con las fechas límite. Esta situación podría afectar negativamente su bienestar académico y emocional, por lo que es fundamental implementar intervenciones que les ayuden a desarrollar habilidades de gestión y técnicas para reducir la ansiedad relacionada con las entregas.

El 43,1 % de los alumnos reporta un medio nivel de estrés, lo cual representa casi la mitad de los participantes. Esto sugiere que muchos encuentran los plazos y tiempos de entrega manejables, aunque siguen siendo una fuente de estrés. Proporcionar apoyo académico, como estrategias de planificación y recursos para priorizar tareas, podría ayudar a este grupo a manejar mejor las demandas académicas.

Finalmente, un 35,6 % presenta un nivel bajo de estrés en esta dimensión, lo que indica que una parte significativa de los estudiantes logra gestionar adecuadamente los plazos y tiempos de entrega sin sentirse abrumada. En general, aunque un grupo significativo enfrenta altos niveles de estrés, la mayoría tiene niveles medios o bajos. Esto

subraya la importancia de brindar apoyo a los más afectados y ofrecer recursos que permitan a todos los estudiantes mantener su estrés dentro de niveles saludables.

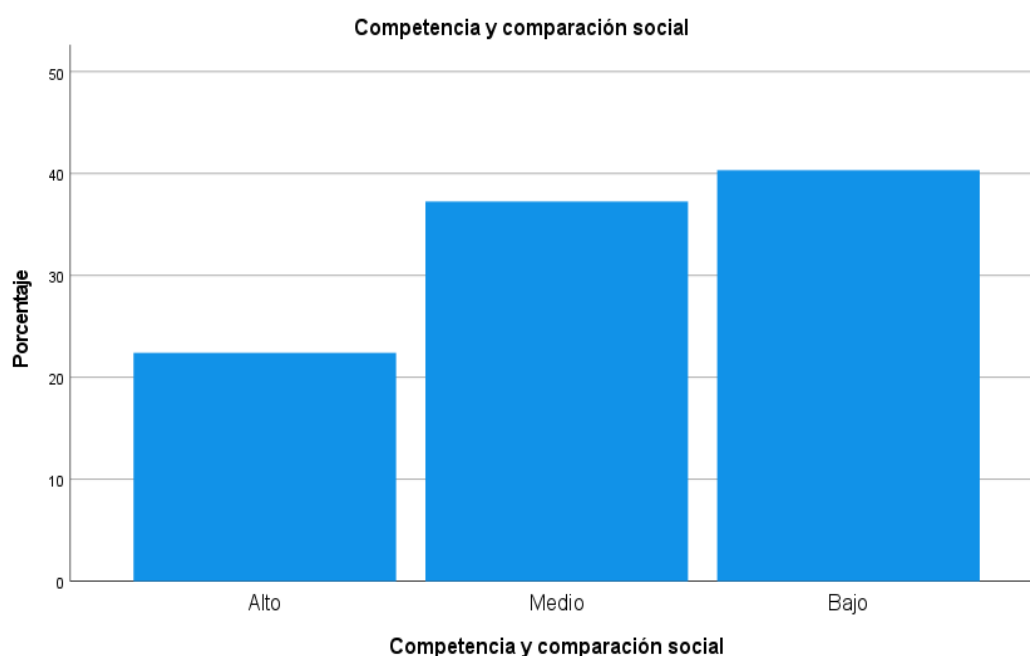
Tabla 6

Dimensión competencia y comparación social del Estrés académico

	N	%
Alto	80	22,4 %
Medio	133	37,3 %
Bajo	144	40,3 %
Total	357	100,0 %

Figura 5

Dimensión competencia y comparación social del Estrés académico



En la dimensión de competencia y comparación social entre 357 estudiantes. Un 22,4 % de los discentes nivel alto relacionado a la competencia y la comparación social, indicando que más de una quinta parte de los alumnos enfrenta una presión significativa al compararse con sus compañeros o al competir por el rendimiento académico. Estos

estudiantes podrían necesitar apoyo adicional, como talleres de habilidades socioemocionales o sesiones de asesoramiento que fomenten una visión más saludable de la competencia y el éxito académico.

El 37,3 % tiene nivel medio en esta dimensión, representando una parte significativa que, aunque encuentra la competencia académica y la comparación social manejables, aún siente estrés. Proporcionar recursos como técnicas de manejo del estrés, apoyo emocional y actividades para fortalecer la autoestima puede ser esencial para ayudar a este grupo a mantener niveles de estrés bajo control.

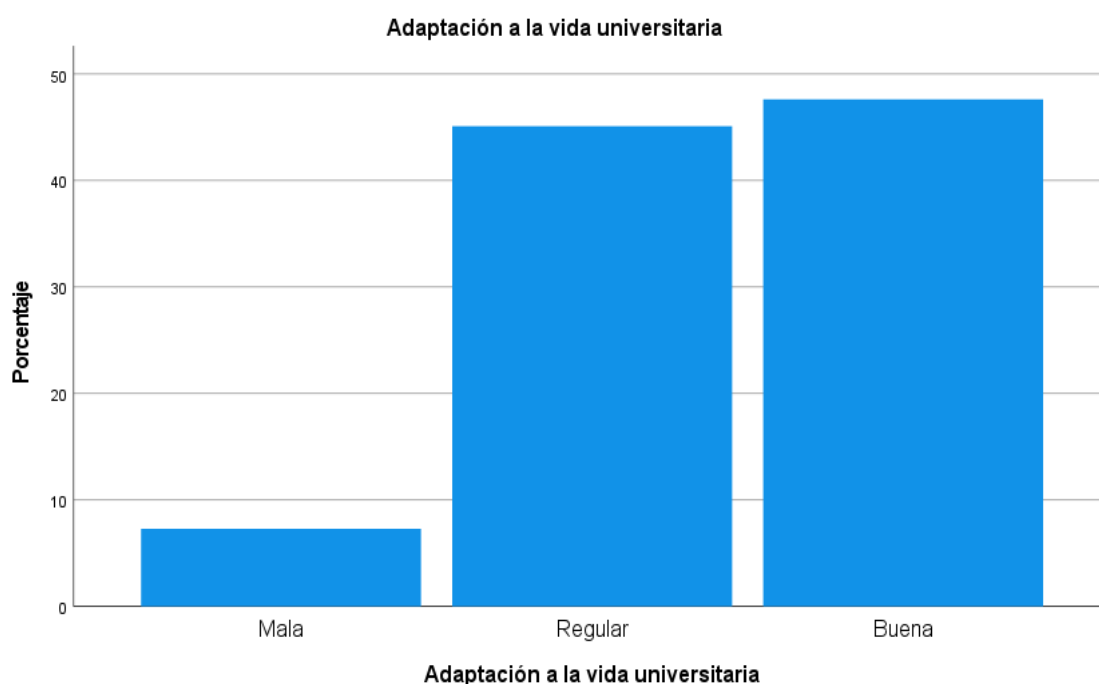
Finalmente, un 40,3 % de los discentes presenta un nivel bajo de estrés relacionado con la competencia y comparación social, lo que sugiere que una porción considerable no se siente abrumada por estos factores y ha desarrollado mecanismos efectivos de afrontamiento. En general, estos resultados subrayan la necesidad de implementar intervenciones orientadas a reducir el impacto de la comparación social en el bienestar de los estudiantes, enfocándose especialmente en aquellos que experimentan altos niveles de estrés.

4.1.2. Adaptación a la vida universitaria

Tabla 7

Nivel de adaptación a la vida universitaria

	N	%
Mala	26	7,3 %
Regular	161	45,1 %
Buena	170	47,6 %
Total	357	100,0 %

Figura 6*Nivel de adaptación a la vida universitaria*

Los niveles de “adaptación a la vida universitaria”, presenta que un 7,3 % de los discentes indica una inadecuada adaptación es decir una minoría enfrenta dificultades significativas en su proceso de ajuste a este nuevo entorno. Estos estudiantes pueden requerir apoyo adicional, como programas de mentoría, asesoramiento psicológico o talleres de habilidades para la vida, con el fin de ayudarlos a superar las barreras que dificultan su integración al ambiente universitario.

Por otro lado, un 45,1 % de los estudiantes tiene una adaptación regular. Esto sugiere que muchos estudiantes están manejando la transición a la vida universitaria de manera adecuada, aunque enfrentan ciertos desafíos. Estos discentes podrían beneficiarse de recursos que fortalezcan su capacidad de adaptación, como técnicas de gestión del estrés, actividades de integración social y apoyo académico.

Finalmente, un 47,6 % de los estudiantes presenta una buena adaptación, lo que demuestra que una parte considerable de ellos se ajusta bien al nuevo entorno universitario y ha logrado superar los desafíos de la transición. La importancia de ofrecer

apoyo a los estudiantes con dificultades para garantizar que todos tengan la oportunidad de tener una experiencia universitaria positiva y productiva.

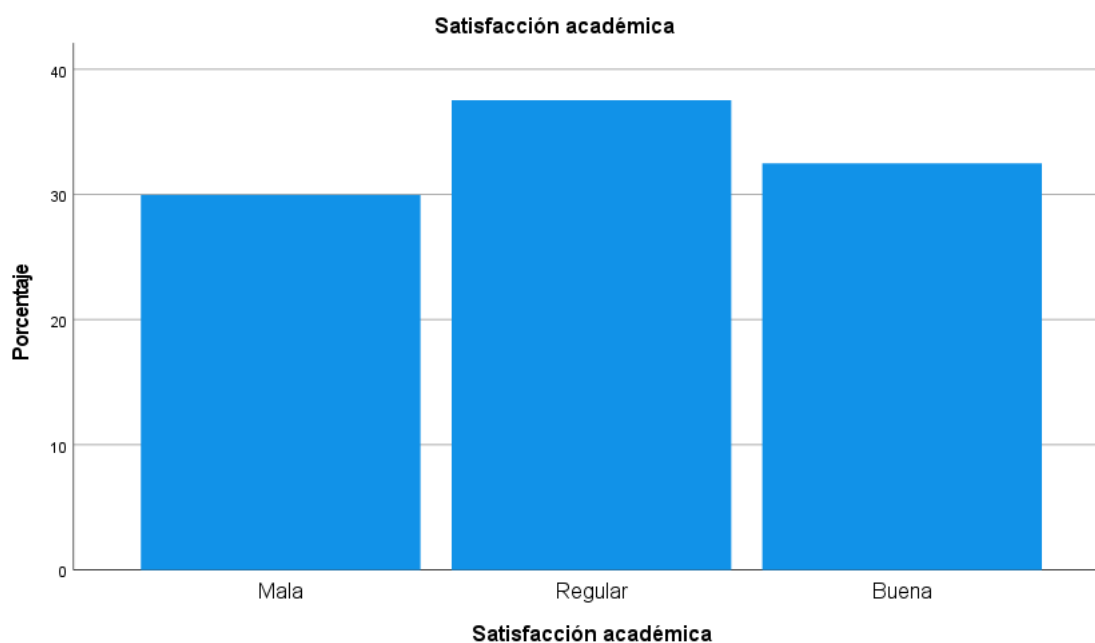
Tabla 8

Dimensión satisfacción académica en la adaptación a la vida universitaria

	N	%
Mala	107	30,0 %
Regular	134	37,5 %
Buena	116	32,5 %
Total	357	100,0 %

Figura 7

Dimensión satisfacción académica en la adaptación a la vida universitaria



Los niveles de satisfacción académica, indican que el 30,0 % de los discentes reporta una mala satisfacción académica, lo cual indica que casi un tercio de la población enfrenta una insatisfacción significativa con su experiencia académica. Las expectativas

académicas, la carga de trabajo y la calidad de la enseñanza, tales como programas de orientación académica, tutorías personalizadas y acceso a recursos de apoyo.

El 37,5 % de los estudiantes reporta una satisfacción académica regular, lo cual representa la categoría más numerosa. Este grupo está moderadamente satisfecho con su experiencia, pero todavía tiene ciertas reservas. Ofrecer oportunidades de retroalimentación, promover actividades de integración y fortalecer la comunicación con los docentes podría ayudar a este grupo a alcanzar un nivel más alto de satisfacción.

Finalmente, un 32,5 % de los estudiantes presenta una buena satisfacción académica, lo cual indica que una parte significativa de los estudiantes está contenta con su adaptación y experiencia académica. Estos resultados destacan la importancia de proporcionar apoyo a aquellos con baja satisfacción, para asegurar que más estudiantes puedan tener una experiencia universitaria positiva y plena, contribuyendo al éxito académico y al bienestar general de la comunidad estudiantil.

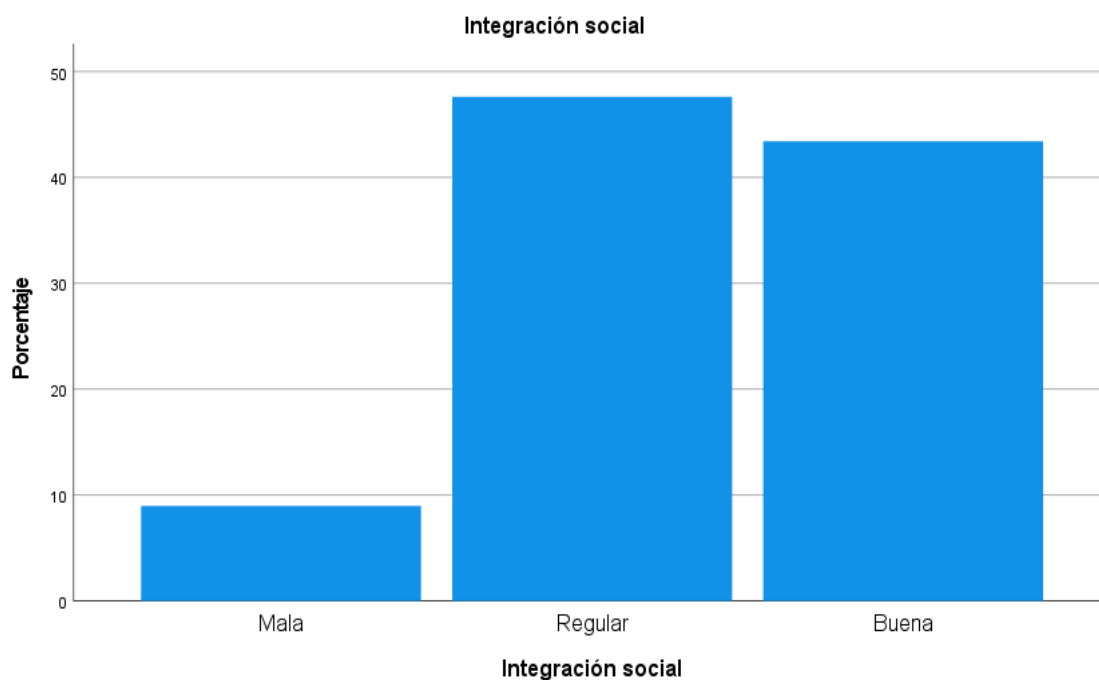
Tabla 9

Dimensión integración social en la adaptación a la vida universitaria

	N	%
Mala	32	9,0 %
Regular	170	47,6 %
Buena	155	43,4 %
Total	357	100,0 %

Figura 8

Dimensión integración social en la adaptación a la vida universitaria



En la integración social, un 9,0 % de los discentes reporta una mala integración social, lo que indica que una pequeña minoría enfrenta dificultades significativas en establecer relaciones sociales dentro del entorno universitario. Estas dificultades podrían derivar en sentimientos de aislamiento, lo cual podría afectar negativamente su “rendimiento académico y bienestar emocional”. Es importante que la universidad implemente programas de apoyo.

El 47,6 % de los estudiantes reporta una integración social regular. Esto sugiere que muchos estudiantes logran integrarse socialmente, aunque aún enfrentan ciertos desafíos en el proceso. Este grupo podría beneficiarse de oportunidades adicionales para interactuar con sus compañeros, como eventos extracurriculares y actividades grupales, que faciliten la creación de lazos sociales más sólidos.

Finalmente, un 43,4 % de los estudiantes presenta una buena integración social, demostrando que una parte considerable de ellos se adapta bien socialmente al entorno universitario y ha establecido conexiones positivas con sus compañeros. Estos resultados resaltan la importancia de ofrecer apoyo adicional a quienes enfrentan mayores

dificultades, para garantizando una experiencia universitaria satisfactoria y enriquecedora desde el punto de vista social.

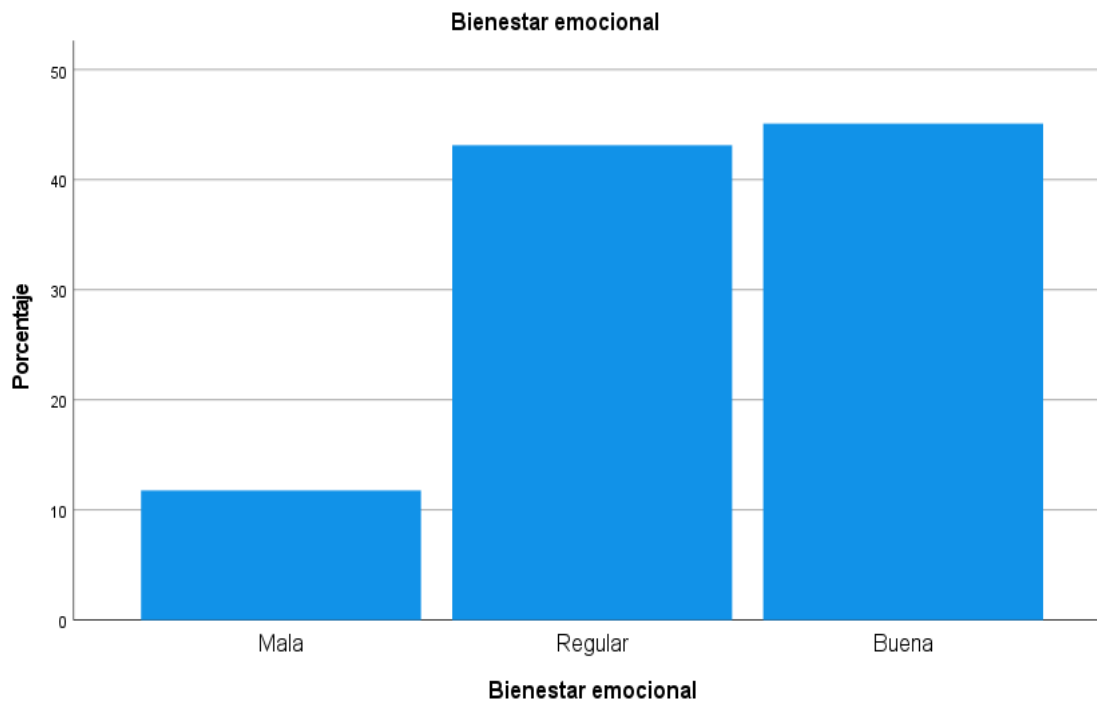
Tabla 10

Dimensión bienestar emocional en la adaptación a la vida universitaria

	N	%
Mala	42	11,8 %
Regular	154	43,1 %
Buena	161	45,1 %
Total	357	100,0 %

Figura 9

Dimensión bienestar emocional en la adaptación a la vida universitaria



El bienestar emocional, indica que un 11,8 % de los discentes reporta un mal bienestar emocional, lo cual indica que una pequeña minoría enfrenta dificultades significativas en este aspecto. Estos estudiantes podrían estar experimentando altos

niveles de estrés, ansiedad o sentimientos de aislamiento que afectan su adaptación universitaria.

El 43,1 % de los discentes reporta un bienestar emocional regular, representando casi la mitad de la población estudiada. Esto sugiere que muchos estudiantes logran manejar su bienestar emocional de manera adecuada, aunque con desafíos persistentes. Para estos estudiantes, actividades de relajación intervenciones preventivas como talleres de gestión del estrés podrían ser útiles para mejorar su bienestar general y prevenir una posible disminución en su salud emocional.

Finalmente, un 45,1 % de los estudiantes presenta un buen bienestar emocional. Estos resultados subrayan la importancia de proporcionar apoyo continuo a aquellos con bienestar bajo o regular, para asegurar que todos los estudiantes puedan disfrutar de una experiencia universitaria emocionalmente saludable y equilibrada.

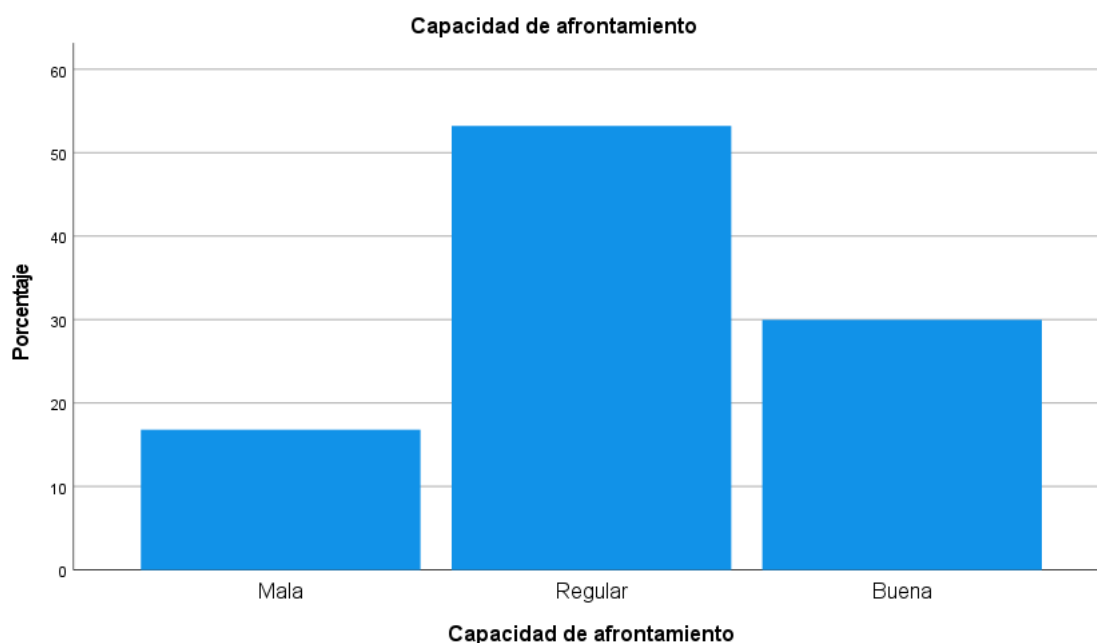
Tabla 11

Dimensión capacidad de afrontamiento en la adaptación a la vida universitaria

	N	%
Mala	60	16,8 %
Regular	190	53,2 %
Buena	107	30,0 %
Total	357	100,0 %

Figura 10

Dimensión capacidad de afrontamiento en la adaptación a la vida universitaria



Los niveles de capacidad de afrontamiento, un 16,8 % de los discentes reporta una mala capacidad de afrontamiento, lo que indica que una minoría significativa enfrenta dificultades importantes para gestionar los desafíos propios de la vida universitaria. Esta falta de habilidades de afrontamiento podría llevar a problemas como el estrés, la ansiedad y un bajo rendimiento académico. Es fundamental implementar programas de apoyo que incluyan estrategias de afrontamiento, como talleres sobre manejo del estrés y técnicas de resolución de problemas, para ayudar a estos estudiantes a fortalecer su capacidad de enfrentar las demandas académicas y personales.

El 53,2 % de los estudiantes reporta una capacidad de afrontamiento regular. Aunque estos estudiantes están logrando manejar sus desafíos de manera adecuada, todavía enfrentan algunas dificultades. Proporcionar herramientas como sesiones de tutoría y actividades que fomenten la resiliencia podría ser clave para mejorar sus habilidades de afrontamiento.

Finalmente, un 30,0 % de los estudiantes presenta una buena capacidad de afrontamiento, lo cual indica que una parte considerable de ellos se siente capacitada para

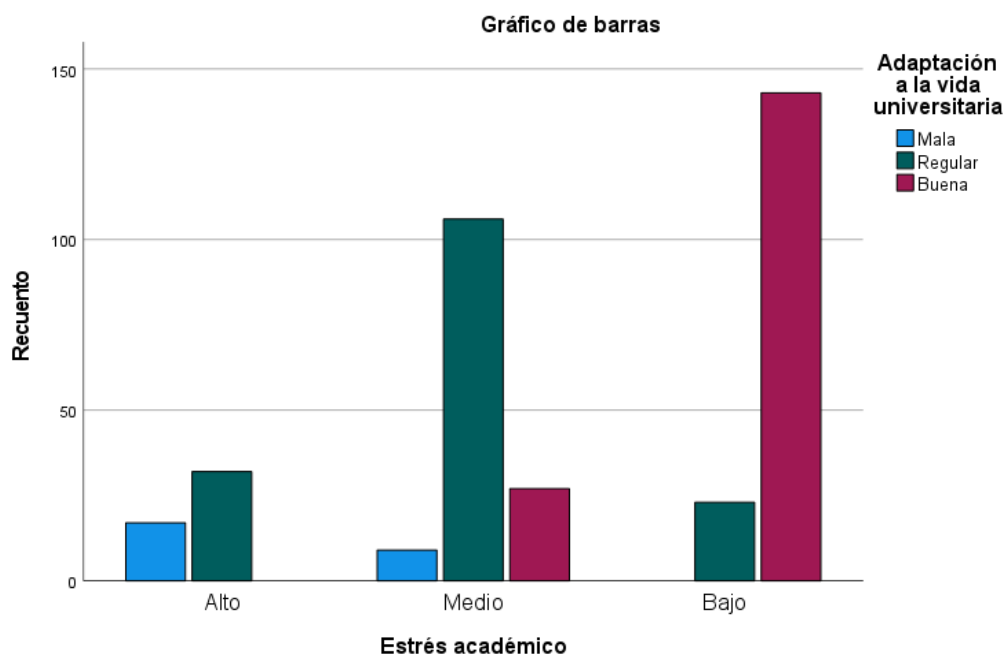
manejar efectivamente los desafíos de la vida universitaria. Estos resultados destacan la importancia de brindar apoyo adicional a quienes presentan dificultades significativas, para garantizar un entorno universitario donde los estudiantes tengan oportunidad de desarrollo de manera positiva y enfrentar exitosamente los retos que se presenten.

4.1.3. Análisis de ambas las variables

Tabla 12

Estrés académico en la adaptación a la vida universitaria

Estrés académico	Adaptación a la vida universitaria					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
alto	17	65,4 %	32	19,9 %	0	0,0 %
Medio	9	34,6 %	106	65,8 %	27	15,9 %
bajo	0	0,0 %	23	14,3 %	143	84,1 %
Total	26	100,0 %	161	100,0 %	170	100,0 %

Figura 11*Estrés académico en la adaptación a la vida universitaria*

En la tabla anterior se presentan los resultados de las variables estudiadas, observándose que al menos el 65,4 % de los dientes presenta un nivel elevado de estrés y que a su vez tiene una mala adaptación, y el 19,9 % tiene una adaptación regular, sin ningún caso de buena adaptación. Estos resultados reflejan cómo “los altos niveles de estrés académico afectan negativamente la capacidad de los estudiantes para adaptarse al entorno universitario, lo que podría traducirse en dificultades emocionales y académicas”.

En contraste, entre los estudiantes con un nivel medio de estrés, el 34,6 % muestra una mala adaptación, el 65,8 % una adaptación regular, y el 15,9 % reporta una buena adaptación. Aunque estos estudiantes experimentan niveles moderados de estrés, algunos logran mantener una adaptación aceptable, pero la mayoría aún enfrenta desafíos para sentirse plenamente adaptados.

Por otro lado, los estudiantes con bajo nivel de estrés académico muestran una notable mejor adaptación: ninguno reporta una mala adaptación, el 14,3 % tiene una adaptación regular, y un 84,1 % muestra una buena adaptación. Estos datos sugieren una fuerte asociación entre niveles bajos de estrés académico y una mejor capacidad para

adaptarse. En resumen, los niveles más altos de estrés parecen estar vinculados a una peor adaptación, mientras que niveles más bajos de estrés se relacionan con una adaptación exitosa, subrayando la importancia de intervenciones para reducir el estrés académico y mejorar la experiencia universitaria.

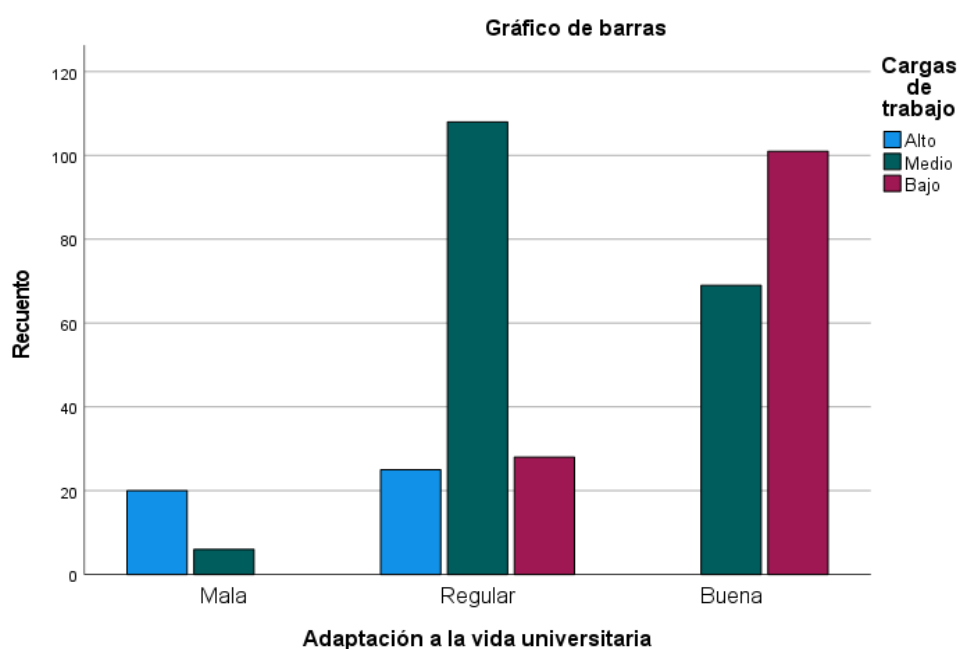
Tabla 13

Carga de trabajo del estrés académico y adaptación a la vida universitaria

Adaptación a la vida universitaria	Cargas de trabajo					
	Alto		Medio		Bajo	
	N	%	N	%	N	%
Mala	20	44,4 %	6	3,3 %	0	0,0 %
Regular	25	55,6 %	108	59,0 %	28	21,7 %
Buena	0	0,0 %	69	37,7 %	101	78,3 %
Total	45	100,0 %	183	100,0 %	129	100,0 %

Figura 12

Carga de trabajo del estrés académico y adaptación a la vida universitaria



La Tabla 13 proporciona una visión detallada de cómo la carga de trabajo académico influye en la adaptación. Entre aquellos con una carga de trabajo académica alta, un 44,4 % reporta una mala adaptación, lo que sugiere que los discentes enfrentan importantes dificultades para ajustarse a las demandas del entorno universitario. Además, el 55,6 % de estos estudiantes reporta una adaptación regular, lo cual indica que, aunque no enfrentan las peores dificultades, la mayoría está lejos de sentirse completamente adaptada.

En contraste, los estudiantes con una carga académica media presentan una distribución más equilibrada: un 59,0 % muestra una adaptación regular y un 37,7 % reporta una buena adaptación, mientras que solo un pequeño porcentaje (3,3 %) señala una adaptación mala. Esto sugiere que una carga de trabajo media, aunque desafiante, no resulta necesariamente perjudicial si se proporcionan recursos adecuados de apoyo.

Por otro lado, los estudiantes con baja carga de trabajo académico presentan los mejores resultados: un 78,3 % reporta una buena adaptación y un 21,7 % indica una adaptación regular, sin casos de mala adaptación. Estos datos subrayan la importancia de gestionar adecuadamente la carga académica para promover una adaptación favorable y, en consecuencia, una mejor experiencia universitaria.

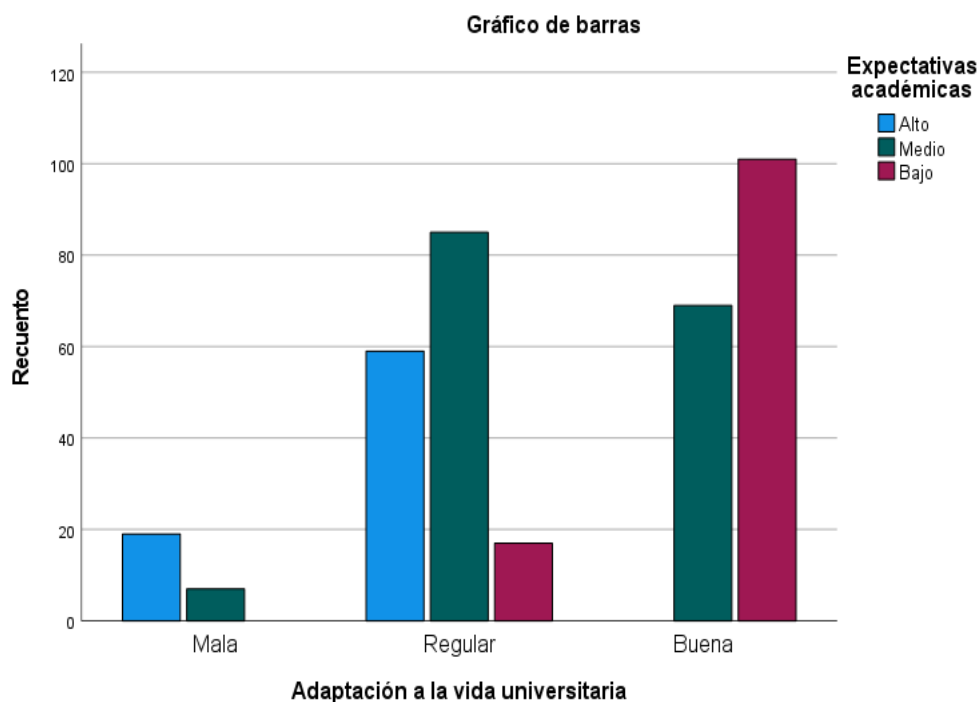
Tabla 15

Expectativas sociales y familiares del estrés académico y adaptación a la vida universitaria

Adaptación a la vida universitaria	Expectativas académicas					
	Alto		Medio		Bajo	
	N	%	N	%	N	%
Mala	19	24,4 %	7	4,3 %	0	0,0 %
Regular	59	75,6 %	85	52,8 %	17	14,4 %
Buena	0	0,0 %	69	42,9 %	101	85,6 %
Total	78	100,0 %	161	100,0 %	118	100,0 %

Figura 13

Expectativas sociales y familiares del estrés académico y adaptación a la vida universitaria



La Tabla 14 muestra cómo las expectativas sociales y familiares influyen en la adaptación, reflejando distintos niveles de adaptación según dichas expectativas. Entre los estudiantes con altas expectativas académicas, un 24,4 % reporta una mala adaptación, lo cual sugiere que una porción significativa enfrenta dificultades considerables para cumplir con las elevadas expectativas que les imponen sus familias o entorno social. Convirtiéndose en una barrera para su adaptación efectiva. Además, el 75,6 % de estos estudiantes muestra una adaptación regular, lo que indica que, aunque logran ajustarse, su adaptación está acompañada de importantes desafíos y tensiones.

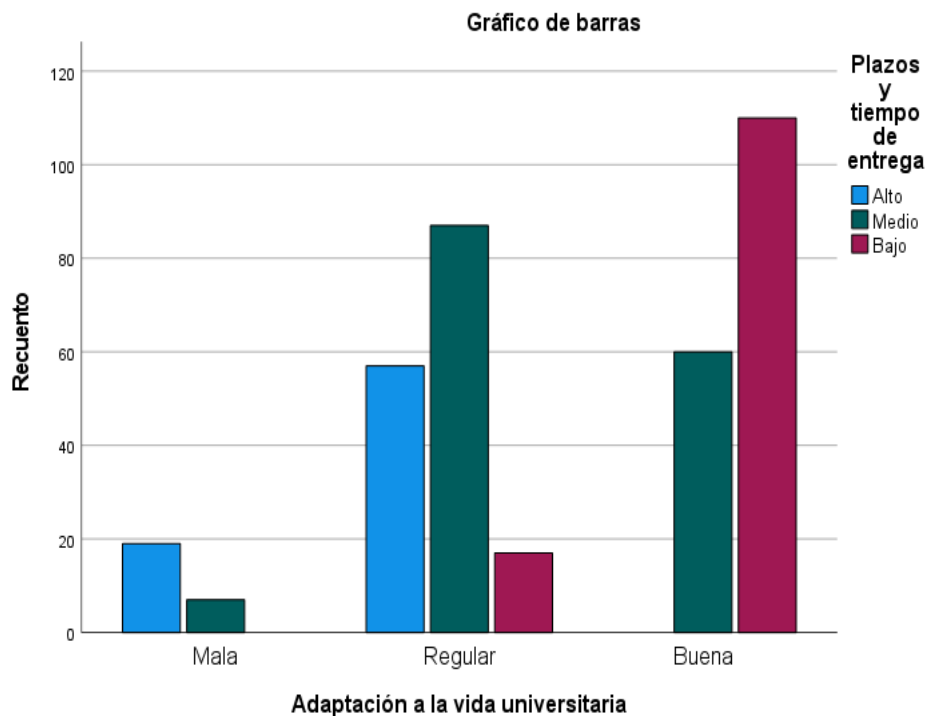
En el grupo de estudiantes con expectativas académicas medianas, un 52,8 % muestra una adaptación regular y un 42,9 % reporta una buena adaptación. Este grupo parece encontrar un equilibrio entre las demandas y su capacidad de adaptación, con solo un pequeño porcentaje (4,3 %) reportando una mala adaptación. Las expectativas moderadas permiten que estos estudiantes enfrenten los desafíos universitarios de una manera más saludable y manejable.

Por otro lado, los estudiantes con expectativas académicas bajas presentan resultados más favorables: un 85,6 % reporta una buena adaptación y un 14,4% tiene una adaptación regular, sin ningún caso de mala adaptación. Estos estudiantes, sin la presión de expectativas excesivas, parecen tener mayor libertad para gestionar su propio proceso de adaptación.

Estos hallazgos resaltan la importancia de gestionar adecuadamente las expectativas sociales y familiares para promover una transición universitaria exitosa. Las expectativas realistas parecen favorecer una mejor adaptación, garantizando un entorno académico más positivo y saludable.

Tabla 16*Presión de plazos del estrés académico y adaptación a la vida universitaria*

Adaptación a la vida universitaria	Plazos y tiempo de entrega					
	Alto		Medio		Bajo	
	N	%	N	%	N	%
Mala	19	25,0 %	7	4,5 %	0	0,0 %
Regular	57	75,0 %	87	56,5 %	17	13,4 %
Buena	0	0,0 %	60	39,0 %	110	86,6 %
Total	76	100,0 %	154	100,0 %	127	100,0 %

Figura 14*Presión de plazos del estrés académico y adaptación a la vida universitaria*

La Tabla 15 presenta cómo la presión de plazos y el tiempo de entrega influyen en la adaptación. Los resultados muestran que aquellos con una alta presión de plazos tienen dificultades significativas para adaptarse: el 25,0 % reporta una mala adaptación,

mientras que el 75,0 % muestra una adaptación regular, sin casos de una buena adaptación en este grupo. Esto indica que las altas presiones de tiempo son un factor importante que impide la adaptación efectiva, posiblemente generando estrés y afectando tanto el “rendimiento académico como el bienestar emocional”.

En el grupo de estudiantes con presiones de plazos moderadas, se observa una distribución más equilibrada: un 56,5 % muestra una adaptación regular y un 39,0 % reporta una buena adaptación, mientras que solo un 4,5 % reporta una mala adaptación. Estos resultados sugieren que, aunque algunos estudiantes enfrentan desafíos relacionados con las presiones de tiempo, la mayoría logra una adaptación aceptable. Las presiones moderadas parecen permitirles encontrar un balance entre las demandas académicas y su capacidad de respuesta, minimizando los efectos negativos del estrés.

Por último, los estudiantes con bajas presiones de plazos presentan los resultados más favorables: el 86,6 % reporta una buena adaptación y el 13,4 % indica una adaptación regular, sin casos de mala adaptación. Estos datos sugieren una clara correlación positiva entre la menor presión de tiempo y una mejor adaptación a la vida universitaria, lo cual subraya la importancia de una carga de plazos manejable. La flexibilidad y el manejo adecuado de los tiempos de entrega podrían ser clave para mejorar la experiencia académica y facilitar una transición exitosa para los estudiantes.

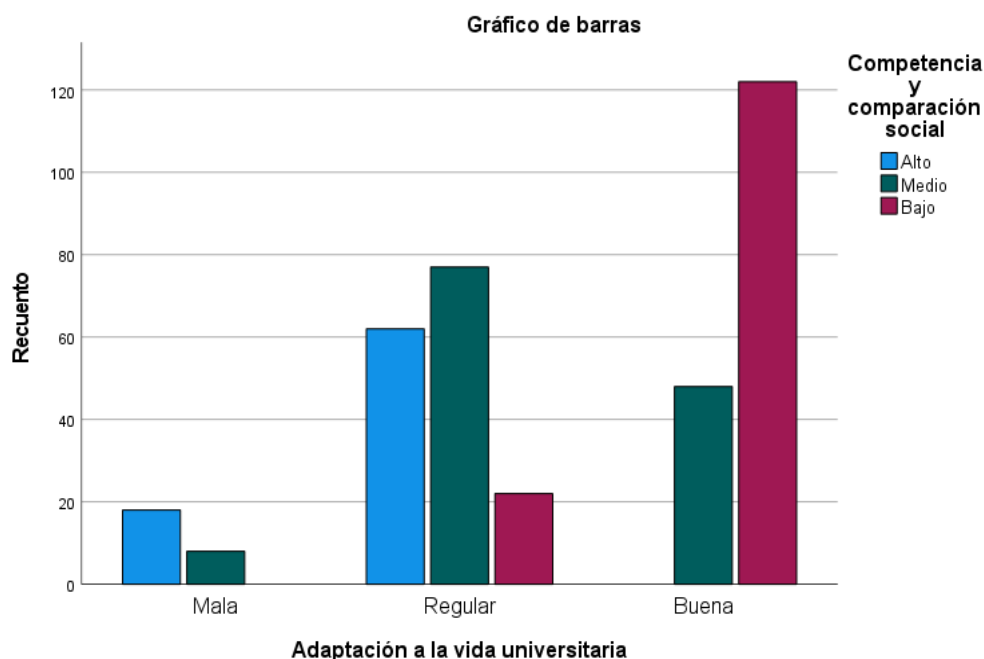
Tabla 17

Competencia académica en el estrés académico y adaptación a la vida universitaria

Adaptación a la vida universitaria	Competencia y comparación social					
	Alto		Medio		Bajo	
	N	%	N	%	N	%
Mala	18	22,5 %	8	6,0 %	0	0,0 %
Regular	62	77,5 %	77	57,9 %	22	15,3 %
Buena	0	0,0 %	48	36,1 %	122	84,7 %
Total	80	100,0 %	133	100,0 %	144	100,0 %

Figura 15

Competencia académica en el estrés académico y adaptación a la vida universitaria



La Tabla 16 muestra cómo la competencia académica influye en la “adaptación de los estudiantes a la vida universitaria”, evaluando tanto la percepción de competencia como la comparación social. En el grupo de estudiantes con alta competencia académica, un 22,5 % reporta una mala adaptación, mientras que el 77,5 % presenta una adaptación regular. No se registraron casos de buena adaptación en este grupo, lo cual indica que, a pesar del alto nivel de competencia percibido, estos estudiantes enfrentan desafíos significativos en su adaptación tanto personal como social. La presión por destacarse y el constante sentido de comparación pueden generar estrés y ansiedad, limitando su capacidad para ajustarse plenamente al entorno universitario.

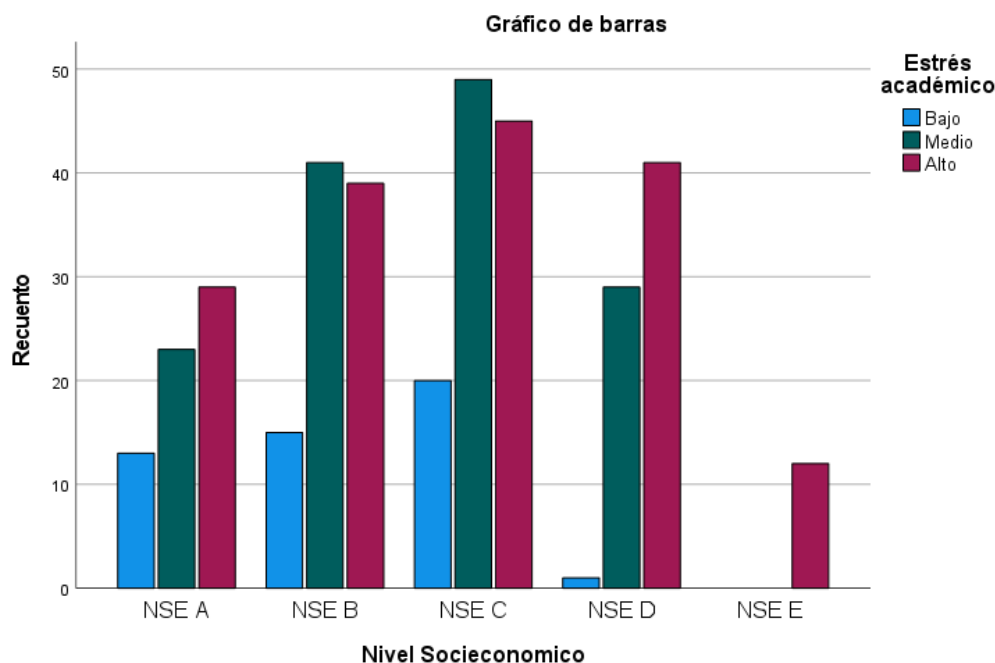
En el grupo con competencia académica media, los resultados son más variados: un 57,9 % reporta una adaptación regular, mientras que un 36,1 % muestra una buena adaptación. Solo un 6,0 % indica una mala adaptación. Estos resultados sugieren que los estudiantes con una competencia académica moderada logran manejar mejor las expectativas y presiones académicas, adaptándose de manera más efectiva que aquellos con competencia alta. Las expectativas moderadas y un entorno académico menos competitivo parecen contribuir a una mejor experiencia de adaptación.

Por último, los estudiantes con baja competencia académica reportan los resultados más favorables: un 84,7 % muestra una buena adaptación y un 15,3 % indica una adaptación regular, sin casos de mala adaptación. Estos datos sugieren que una menor competencia percibida puede proporcionar un entorno menos estresante, permitiendo que los estudiantes se adapten mejor y experimenten un mayor bienestar.

Tabla 18

Factor económico y el estrés académico

Nivel Socioeconómico	Estrés académico					
	Alto		Medio		Bajo	
	N	%	N	%	N	%
NSE E	13	26,5 %	23	16,2 %	29	17,5 %
NSE D	15	30,6 %	41	28,9 %	39	23,5 %
NSE C	20	40,8 %	49	34,5 %	45	27,1 %
NSE B	1	2,0 %	29	20,4 %	41	24,7 %
NSE A	0	0,0 %	0	0,0 %	12	7,2 %
Total	49	100,0 %	142	100,0 %	166	100,0 %

Figura 16*Factor económico y el estrés académico*

La Tabla 17 analiza cómo el factor económico, medido por el Nivel Socioeconómico (NSE), influye en el “estrés académico” (EA) de los discentes.

En el grupo con NSE E, el 26,5 % experimenta un alto nivel de estrés, seguido por un 16,2 % con estrés medio y un 17,5 % con estrés bajo. Esto sugiere que, aunque hay una proporción significativa con EA alto, también hay un número considerable con niveles más moderados de EA académico en este nivel socioeconómico.

Para el NSE D, el 30,6 % reporta estrés alto, seguido por un 28,9 % con estrés medio y un 23,5 % con EA bajo. Esto indica una distribución más equilibrada en comparación con NSE E, aunque el estrés académico sigue siendo una preocupación significativa en este grupo socioeconómico.

En el NSE C, el 40,8 % experimenta estrés alto, luego el 34,5 % con estrés medio y un 27,1 % con bajo estrés. Aquí, la mayoría de los discentes muestran niveles altos de

EA, lo que puede reflejar mayores presiones académicas y sociales asociadas con este nivel socioeconómico.

En el NSE B, solo el 2,0 % reporta estrés alto, con un 20,4 % con estrés medio y un 24,7 % con estrés bajo. Este grupo muestra una proporción significativa con estrés bajo en comparación con los niveles más altos de estrés.

En el NSE A, no se reportan casos de estrés alto ni medio, con un 7,2 % que muestra estrés bajo. Esto sugiere que los disidentes en el NSE A tienen un nivel más bajo de estrés considerando otros niveles socioeconómicos

Estos resultados resaltan la variabilidad en los niveles de estrés según el Nivel Socioeconómico, indicando la necesidad de abordajes diferenciados para apoyar a los discentes en función de su contexto económico particular.

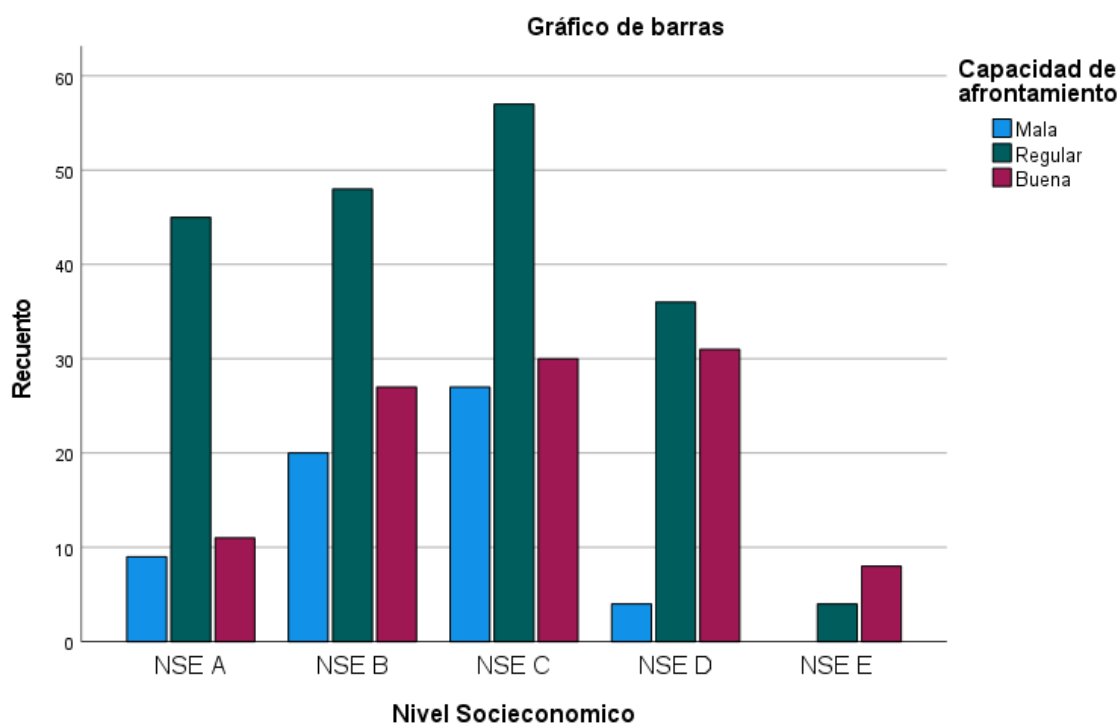
Tabla 19

Factor económico y adaptación a la vida universitaria

Nivel Socioeconómico	Adaptación a la vida universitaria					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
NSE E	6	23,1 %	33	20,5 %	26	15,3 %
NSE D	8	30,8 %	47	29,2 %	40	23,5 %
NSE C	11	42,3 %	54	33,5 %	49	28,8 %
NSE B	1	3,8 %	27	16,8 %	43	25,3 %
NSE A	0	0,0 %	0	0,0 %	12	7,1 %
Total	26	100,0 %	161	100,0 %	170	100,0 %

Figura 17

Factor económico y adaptación a la vida universitaria



Los datos indican como el nivel socioeconómico puede influenciar en el estrés. En el grupo de NSE coma el 26,5% tiene un nivel elevado de estrés, seguido por un 16,2 % con EA medio y un 17,5 % con EA bajo. Esto sugiere que, aunque una proporción significativa de discentes se ve enfrentado a un nivel alto de estrés, también existe un número considerable con niveles más moderados, reflejando desigualdades en el acceso a recursos y soporte académico.

En el NSE D, el 30,6 % reporta estrés alto, luego el 28,9 % con estrés medio y un 23,5 % con estrés bajo. Esto representa una distribución más equilibrada que en el NSE E, aunque el estrés académico sigue siendo una preocupación considerable, posiblemente debido a desafíos económicos y dificultades para acceder a apoyo adecuado.

En el NSE C, el 40,8 % tiene un alto nivel de estrés, el 34,5 % con estrés medio y un 27,1 % con estrés bajo. Este resultado destaca una alta prevalencia de estrés, probablemente asociada a mayores expectativas académicas y sociales en este nivel socioeconómico.

En el NSE B, solo el 2,0 % reporta estrés alto, con un 20,4 % experimentando estrés medio y un 24,7 % con estrés bajo. Aquí se observa una mayor proporción de estudiantes con niveles bajos de estrés académico, lo cual puede estar vinculado a mejores condiciones de estudio y mayor acceso a recursos.

Finalmente, en el NSE A, no se reportan casos de estrés alto ni medio, y un 7,2 % muestra estrés bajo. Esto sugiere que los estudiantes en este grupo experimentan significativamente menos estrés académico, probablemente debido a mejores oportunidades educativas y recursos de apoyo.

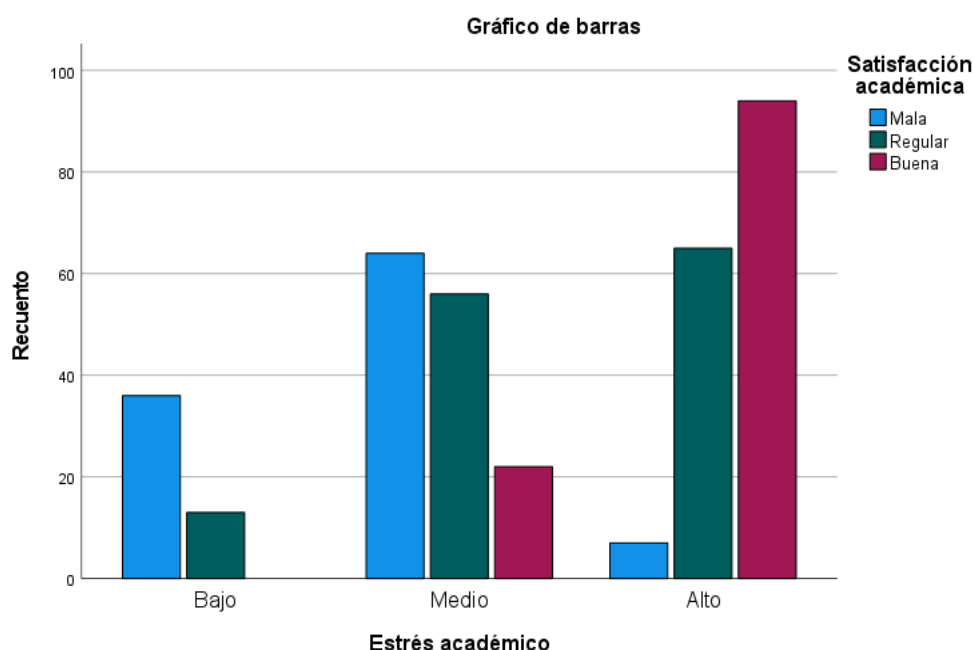
Tabla 20

Satisfacción académica de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico

Estrés académico	Satisfacción académica					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
Alto	36	33,6 %	13	9,7 %	0	0,0 %
Medio	64	59,8 %	56	41,8 %	22	19,0 %
Bajo	7	6,5 %	65	48,5 %	94	81,0 %
Total	107	100,0 %	134	100,0 %	116	100,0 %

Figura 18

Satisfacción académica de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico



La tabla presenta una visión detallada de cómo el nivel de estrés académico (EA) influye en la satisfacción académica de los estudiantes, revelando patrones interesantes sobre la relación entre ambos factores.

Entre los alumnos con altos niveles de estrés académico, el 33,6 % reporta una mala satisfacción académica, mientras que el 9,7 % muestra una satisfacción regular. No se reportan casos de satisfacción buena en este grupo, lo cual sugiere que los altos niveles de estrés tienen un impacto significativo y negativo en la satisfacción académica. Estos estudiantes probablemente enfrentan dificultades para cumplir con las exigencias académicas, lo que disminuye su percepción de satisfacción con su experiencia universitaria.

En el grupo con niveles medios de estrés académico, el 59,8 % reporta una mala satisfacción académica, y el 41,8 % indica una satisfacción regular. Un 19,0 % muestra una buena satisfacción académica. Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes con estrés moderado enfrentan desafíos, una proporción aún puede encontrar aspectos positivos en su experiencia académica. Sin embargo, el porcentaje considerable de

estudiantes con mala satisfacción subraya la importancia de generar estrategias para mejorar su percepción de la experiencia académica.

Por otro lado, entre los discentes con bajos niveles de estrés académico, solo un 6,5 % reporta mala satisfacción, mientras que el 48,5 % indica una satisfacción regular y un 81,0 % reporta una buena satisfacción académica. Estos resultados indican una relación positiva que se puede dar entre los niveles bajos del estrés y una mayor satisfacción académica sugiriendo así que una gestión adecuada puede ser clave para lograr un mejor bienestar estudiantil en su satisfacción en general.

Estos resultados enfatizan la importancia de reducir el estrés académico para promover una mejor satisfacción académica. Las instituciones educativas deberían enfocarse en intervenciones que disminuyan el estrés académico y proporcionen recursos a los estudiantes.

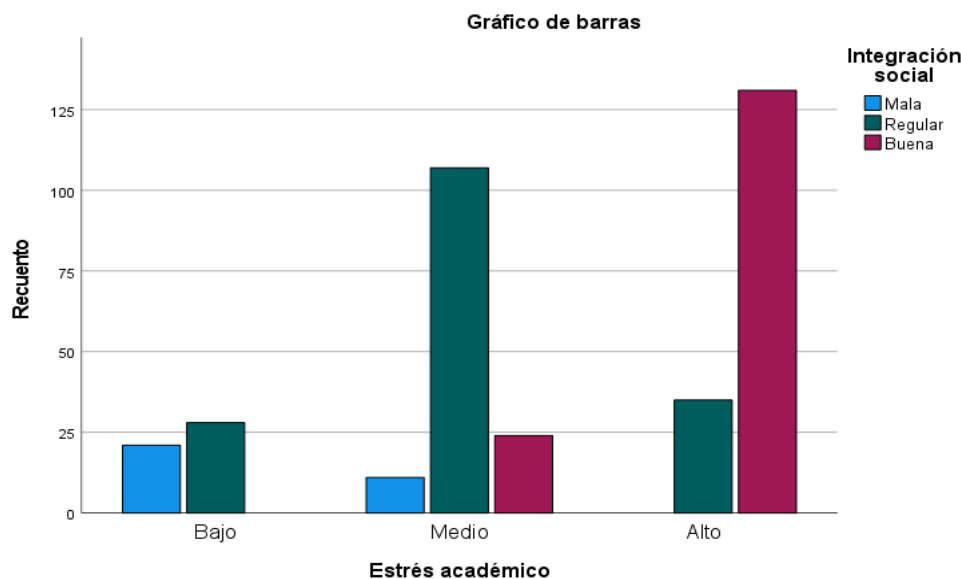
Tabla 21

Integración social de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico

Estrés académico	Integración social					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
Alto	21	65,6 %	28	16,5 %	0	0,0 %
Medio	11	34,4 %	107	62,9 %	24	15,5 %
Bajo	0	0,0 %	35	20,6 %	131	84,5 %
Total	32	100,0 %	170	100,0 %	155	100,0 %

Figura 19

Integración social de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico



La Tabla 20 muestra cómo el nivel y la integración social, que es una dimensión fundamental para la adaptación. Los resultados indican una tendencia clara: “a medida que disminuyen los niveles de estrés, los niveles de integración social mejoran considerablemente”.

Entre los discentes con alto estrés, un 65,6 % reporta una mala integración social, lo cual indica que la mayoría enfrenta dificultades significativas para formar relaciones positivas con sus compañeros. Solo un 16,5 % muestra una integración regular, mientras que ningún estudiante de este grupo reporta una buena integración social. Estos resultados sugieren que el estrés limita la capacidad para establecer redes de apoyo social, lo que puede contribuir a sentimientos de aislamiento y empeorar su experiencia universitaria.

En el grupo con niveles medios de estrés, los resultados son más variados: un 34,4 % de los estudiantes tiene una mala integración social, mientras que la mayoría (62,9 %) reporta una integración regular, y un 15,5 % muestra una buena integración. Aunque algunos estudiantes aún enfrentan desafíos significativos, una parte de ellos logra establecer relaciones adecuadas y encontrar apoyo en su entorno.

Por otro lado, entre los estudiantes con bajos niveles de estrés, los resultados son significativamente más positivos. Ningún estudiante reporta una mala integración social,

el 20,6 % tiene una integración regular, y el 84,5 % muestra una buena integración social. Estos datos subrayan una fuerte correlación positiva entre el manejo efectivo del estrés y la habilidad de los estudiantes.

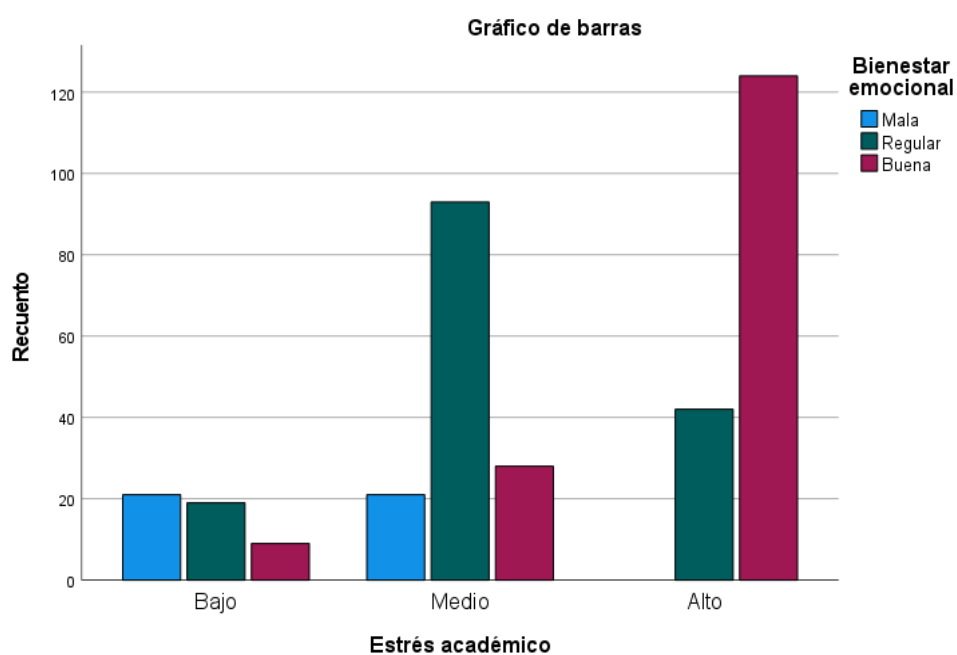
Tabla 22

Bienestar emocional de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico

Estrés académico	Bienestar emocional					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
Alto	21	50,0 %	19	12,3 %	9	5,6 %
Medio	21	50,0 %	93	60,4 %	28	17,4 %
Bajo	0	0,0 %	42	27,3 %	124	77,0 %
Total	42	100,0 %	154	100,0 %	161	100,0 %

Figura 20

Bienestar emocional de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico



La tabla 21 muestra como el EA tiene influencia en el bienestar emocional de los disidentes, una dimensión importante para la adaptación. El resultado logró evidenciar que existe una relación proporcional entre los niveles de estrés y el bienestar emocional.

Entre los estudiantes con altos niveles de estrés, el 50,0 % reporta un bienestar emocional malo, lo cual indica que la mitad de los estudiantes en este grupo enfrenta serias dificultades emocionales. Solo un 12,3 % tiene un bienestar emocional regular, y un pequeño 5,6 % muestra un buen bienestar emocional. Estos resultados subrayan cómo el “estrés académico” elevado afecta inversa la salud emocional de los alumnos, disminuyendo su capacidad para afrontar las demandas del entorno universitario y mantener un equilibrio adecuado.

En el grupo con niveles medios de estrés, los resultados son más variados. Un 50,0 % de los estudiantes reporta un bienestar emocional malo, mientras que el 60,4 % indica un bienestar emocional regular y un 17,4 % muestra un buen bienestar. Aunque una gran parte de este grupo logra mantener un estado emocional aceptable, una cantidad significativa todavía enfrenta desafíos que afectan su bienestar. Esto sugiere la necesidad de intervenciones que reduzcan los niveles de estrés y promuevan estrategias de manejo emocional.

Por otro lado, los estudiantes con bajos niveles de estrés muestran los resultados más favorables: ninguno reporta un bienestar emocional malo, un 27,3 % indica un bienestar regular, y la mayoría (77,0 %) muestra un buen bienestar emocional. Esto sugiere que la capacidad de manejar el estrés académico está directamente relacionada con un mejor bienestar emocional, favoreciendo así una adaptación más positiva a la vida universitaria.

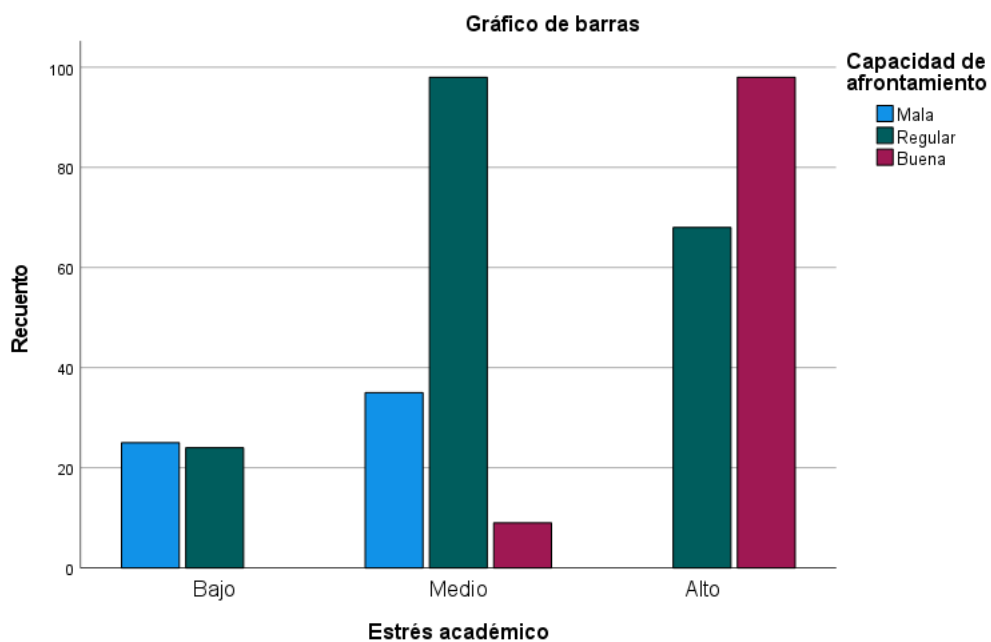
Tabla 23

Capacidad de afrontamiento de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico

Estrés académico	Capacidad de afrontamiento					
	Mala		Regular		Buena	
	N	%	N	%	N	%
Alto	25	41,7 %	24	12,6 %	0	0,0 %
Medio	35	58,3 %	98	51,6 %	9	8,4 %
Bajo	0	0,0 %	68	35,8 %	98	91,6 %
Total	60	100,0 %	190	100,0 %	107	100,0 %

Figura 21

Capacidad de afrontamiento de la adaptación a la vida universitaria y el estrés académico



La tabla 22 muestra como el nivel elevado de estrés puede tener una influencia alta en el afrontamiento la cual es una dimensión importante para la adaptación. Los resultados indican como el EA elevado se relaciona con una capacidad menor para afrontar los diversos desafíos académicos y personales

Entre los discentes con elevado nivel de estrés, un 41,7 % reporta una mala capacidad de afrontamiento, mientras que un 12,6 % tiene una capacidad regular. No se observaron casos de buena capacidad de afrontamiento, lo cual sugiere que el alto estrés limita significativamente la habilidad de los discentes para enfrentar las demandas del entorno universitario. La alta presión académica y la falta de recursos para gestionar el estrés pueden empeorar la situación, influenciando el rendimiento académico y el bienestar personal.

En el grupo con niveles medios de estrés, los resultados son mixtos. Un 58,3 % de los estudiantes reporta una mala capacidad de afrontamiento, mientras que el 51,6 % indica una capacidad regular y solo un 8,4 % muestra una buena capacidad de afrontamiento. Esto sugiere que, aunque algunos estudiantes logran manejar mejor los desafíos universitarios, el estrés moderado aún representa una barrera considerable para muchos de ellos. Estos estudiantes se beneficiarían de estrategias adicionales de gestión del estrés y el desarrollo de habilidades para afrontar.

Por otro lado, los discentes con bajos niveles de estrés presentan los mejores resultados: ningún estudiante reporta una mala capacidad de afrontamiento, un 35,8 % muestra una capacidad regular, y la mayoría (91,6 %) muestra una buena capacidad de afrontamiento. Estos datos subrayan la importancia de gestionar el estrés académico, ya que el menor estrés está asociado con una mejor habilidad para manejar los desafíos académicos.

En conclusión, los resultados destacan la importancia de dar recursos y apoyo a los estudiantes con altos y medios niveles de estrés para mejorar su capacidad de afrontamiento, favoreciendo así una mejor “adaptación a la vida universitaria” y una experiencia académica más positiva.

4.2. Análisis Inferencial

Corroboración de hipótesis

Se llevó a cabo la prueba de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, adecuada dado que la muestra constaba de 357 encuestados. Según Arias (2021) “la hipótesis nula (H0) planteada fue que los datos siguen una distribución normal ($P > 0.05$), mientras que la hipótesis alternativa (H1) indicaba que los datos no presentan una distribución normal. El nivel de significancia establecido fue de $\alpha = 0,05$.”

Tabla 24

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Cargas de trabajo	0,187	357	0,000
Expectativas académicas	0,230	357	0,000
Plazos y tiempo de entrega	0,232	357	0,000
Competencia y comparación social	0,259	357	0,000
Satisfacción académica	0,216	357	0,000
Integración social	0,165	357	0,000
Bienestar emocional	0,225	357	0,000
Capacidad de afrontamiento	0,153	357	0,000
Estrés académico	0,167	357	0,000
Adaptación a la vida universitaria	0,156	357	0,000

Se constata que el valor de significancia es 0, lo cual es inferior a 0.05, demostrando así que los datos no poseen una distribución normal. Por esta razón, se optará por utilizar el estadístico de Rho de Spearman para el análisis subsiguiente.

Hipótesis General

Tabla 25

Estrés académico y adaptación a la vida universitaria

		Estrés académico	Adaptación a la vida universitaria
Rho de Spearman		Coef. de Correlación	1,000
	Estrés académico	Significancia	-0,705**
		N	0,000
			357
			357
		Coef. de Correlación	0,705**
	Adaptación a la vida universitaria	Significancia	1,000
		N	0,000
			357
			357

La Tabla 24 muestra la correlación entre el “estrés académico (EA)” y la “adaptación a la vida universitaria” de los discentes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024. Los coeficientes de correlación muestran una relación significativa y negativa entre el estrés y la adaptación, con un coeficiente de correlación de -0,705** ($p < 0,001$) en ambas direcciones.

Esto respalda la hipótesis alternativa (H_a) es decir “El estrés académico tiene una influencia negativa significativa en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024”

Hipótesis Específica 1

Tabla 26

Relación de carga de trabajo académico y adaptación a la vida universitaria

			Carga de trabajo académico	Adaptación a la vida universitaria
Rho de Spearman	Carga de trabajo académico	Coef. de Correlación	1,000	-0,748**
		Significancia		0,000
		N	357	357
	Adaptación a la vida universitaria	Coef. de Correlación	-0,748**	1,000
		Significancia	0,000	
		N	357	357

La Tabla 25 muestra la correlación entre la carga de trabajo académico y la “adaptación a la vida universitaria” de los discentes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024. Los coeficientes de correlación indican una relación significativa y negativa entre la carga de trabajo académico y la adaptación, con un coeficiente de correlación de -0,748** ($p < 0,001$) en ambas direcciones.

Esto respalda la hipótesis específica Ha1 “La carga de trabajo académica elevada aumenta significativamente los niveles de estrés en los estudiantes universitarios”.

Hipótesis Específica 2

Tabla 27

Relación de expectativas sociales y adaptación a la vida universitaria

		Expectativas	Adaptación a la vida universitaria
Rho de Spearman	Expectativas	Coef. de Correlación	1,000
		Significancia	-0,738**
		N	0,000
	Adaptación a la vida universitaria	Coef. de Correlación	357
		Significancia	-0,738**
		N	0,000

La Tabla 26 muestra la correlación entre las expectativas sociales y familiares con la “adaptación a la vida universitaria” de los discentes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024. Los coeficientes de correlación muestran una relación significativa y negativa entre las expectativas sociales y familiares y la adaptación, con un coeficiente de correlación de -0,738** ($p < 0,001$) en ambas direcciones.

Esto respalda la hipótesis específica Ha2, indicando que “Las altas expectativas sociales y familiares están positivamente relacionadas con mayores niveles de estrés académico y dificultades en la adaptación a la vida universitaria”

Hipótesis Específica 3

Tabla 28

Competencia académica y adaptación a la vida universitaria

		Competencia	Adaptación a la vida universitaria
Rho de Spearman	Competencia	Coef. de Correlación	1,000
		Significancia	0,000
		N	357
	Adaptación a la vida universitaria	Coef. de Correlación	-0,765**
		Significancia	0,000
		N	357

La Tabla 27 muestra la correlación entre la competencia académica y la “adaptación a la vida universitaria” de los discentes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024. Los coeficientes de correlación muestran una relación significativa y negativa entre la competencia académica y la adaptación, con un valor de -0,765** ($p < 0,001$) en ambas direcciones.

Esto respalda la hipótesis “La competencia académica entre estudiantes contribuye a incrementar los niveles de estrés y dificulta la adaptación a la vida universitaria.”

Hipótesis Específica 4

Tabla 29

Niveles económicos y adaptación a la vida universitaria y estrés académico

		Nivel económico	
Rho de Spearman	Estrés académico	Coef. de Correlación	0,785
		Significancia	0,000
		N	357
	Adaptación a la vida universitaria	Coef. de Correlación	-0,584
		Significancia	0,000
		N	357

La Tabla 28 muestra la correlación entre los niveles económicos y tanto el “estrés académico” como la “adaptación a la vida universitaria” de los discentes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024. Los coeficientes de correlación indican una asociación significativa entre los niveles económicos y ambas variables estudiadas.

Para el estrés, se identificó un coeficiente de 0,785, en cuanto a la adaptación, se observó un coeficiente de -0.584 ($p < 0,001$), indicando que, a mayores niveles económicos, los discentes tienen una menor capacidad satisfactoria de adaptación.

Estos resultados apoyan la hipótesis “Las desigualdades económicas están asociadas con un mayor estrés académico y una menor capacidad de adaptación a la vida universitaria”

Hipótesis Específica 5

Tabla 30

Estrés académico y factores de adaptación a la vida universitaria

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Satisfacción académica	Coef. de Correlación	-0,646**
		Significancia	0,000
		N	357
	Integración social	Coef. de Correlación	-0,818**
		Significancia	0,000
		N	357
	Bienestar emocional	Coef. de Correlación	-0,791**
		Significancia	0,000
		N	357
	Capacidad de afrontamiento	Coef. de Correlación	-0,855**
		Significancia	0,000
		N	357

La tabla presenta los coeficientes de correlación del “estrés académico” y varios factores de “adaptación a la vida universitaria”. Los resultados indican correlaciones negativas y significativas entre el estrés y la satisfacción académica (-0,646, $p = 0,000$), la integración social (-0,818, $p = 0,000$), el bienestar emocional (-0,791, $p = 0,000$) y la capacidad de afrontamiento (-0,855, $p = 0,000$).

Por lo tanto, se acepta la hipótesis “Los estudiantes de primer año presentan mayores niveles de estrés debido a la dificultad para adaptarse a la vida universitaria, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y bienestar emocional.”

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal “analizar la influencia del estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental en Arequipa durante el año 2024”. Este estudio cobra gran relevancia, especialmente considerando los efectos post-pandemia y los desafíos socioeconómicos que afectan al entorno académico. Los resultados obtenidos indican que existe una relación negativa y significativa entre las variables estudiadas, con un coeficiente de correlación de $-0,705^{**}$ ($p < 0,001$). Esto significa que niveles elevados de estrés están asociados con una peor adaptación, un hallazgo que coincide con la investigación de Tenorio (2022), quien también determinó un resultado similar, pero en estudiantes de medicina. Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones que promuevan el bienestar mental para mejorar la adaptación de los estudiantes.

Uno de los objetivos específicos fue evaluar cómo la carga de trabajo académico afecta en el estrés en los dientes. Los resultados obtenidos indican que una elevada carga de trabajo se relaciona significativamente con un nivel alto de estrés, donde se obtuvo un coeficiente $-0,748^{**}$. Este resultado es similar al obtenido por Tenorio (2022) y Cassaretto et al. (2021), quienes destacaron la carga de trabajo académico como un factor determinante del estrés. Cassaretto et al. encontraron que al menos el 83 % de los dientes pueden tener un nivel elevado de estrés debido a diversos factores como la carga académica. Este aspecto no solo influyó su desarrollo estudiantil, sino que también se vio afectado su desarrollo físico y mental, lo cual destaca la urgencia de gestionar adecuadamente la carga académica para mitigar el estrés y mejorar la adaptación universitaria.

El segundo objetivo específico fue analizar la influencia de las expectativas sociales y familiares en el “estrés y la adaptación universitaria”. Los resultados revelaron que las expectativas altas, tanto sociales como familiares, están relacionadas con mayores niveles de estrés (coeficiente de correlación = $-0,738^{**}$) y dificultades en la adaptación.

Esto se alinea con lo señalado por Segura (2023) y Fonseca (2023), quienes encontraron que las expectativas familiares y sociales contribuyen significativamente al

estrés de los estudiantes, afectando negativamente su capacidad de adaptación. En contextos donde se espera que los estudiantes obtengan excelentes calificaciones y logren un éxito académico constante, la presión ejercida por familiares y la sociedad puede convertirse en un obstáculo para la estabilidad emocional y la adaptación al entorno universitario. Esto resalta la importancia de estrategias para manejar adecuadamente las expectativas y de fomentar un apoyo positivo que no se traduzca en presión excesiva.

El tercer objetivo específico fue investigar el impacto de la competencia académica entre los estudiantes en sus “niveles de estrés y adaptación a la vida universitaria”. Los resultados indicaron que la competencia académica es un factor significativo que incrementa el estrés (coeficiente de correlación = $-0,765^{**}$) y dificulta la adaptación. Delgado (2021) observó que la competencia exacerbada entre estudiantes de enfermería conduce a un entorno académico hostil, contribuyendo a niveles moderados a altos de estrés y dificultando tanto la adaptación como el rendimiento académico. Estos hallazgos sugieren que la competencia mal gestionada puede crear un ambiente de estudio desfavorable, afectando no solo la calidad del aprendizaje, sino también la salud mental de los estudiantes. Es esencial fomentar un enfoque cooperativo y colaborativo en lugar de uno excesivamente competitivo, promoviendo un entorno donde los estudiantes puedan apoyarse mutuamente y aprender en conjunto.

El cuarto objetivo específico fue examinar cómo las desigualdades económicas influyen en el “estrés y la adaptación a la vida universitaria”. Los resultados indicaron que las desigualdades económicas están asociadas con un mayor estrés (coeficiente de correlación = $0,785^{**}$) y una menor capacidad de adaptación (coeficiente de correlación = $-0,584^{**}$). Vera (2022) destacó que los estilos de vida y las condiciones económicas tienen un impacto considerable en los niveles de estrés. La falta de recursos económicos adecuados puede generar ansiedad adicional entre los estudiantes, ya que deben lidiar no solo con las demandas académicas, sino también con problemas financieros que interfieren en su concentración y dedicación al estudio. Este resultado refuerza la necesidad de generar un programa de apoyo en el aspecto financiero para los estudiantes además de la opción de brindar becas y un asesoramiento económico para que de alguna

manera los discentes de bajos recursos puedan verse ayudados y puedan enfocarse en sus estudios.

El quinto objetivo específico fue estudiar los factores que afectan “la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria y su relación con el estrés”. Se demostró que los discentes de primer año enfrentan mayores desafíos de adaptación y niveles elevados de estrés, con una correlación significativa y negativa entre el estrés y la adaptación (coeficiente de correlación = $-0,705^{**}$, $p < 0,001$). Este hallazgo está alineado con lo reportado por Zitlally (2021), quien observó que los estudiantes de enfermería de los primeros semestres experimentan niveles elevados de estrés y ansiedad, especialmente durante los periodos de evaluación. Jurado et al. (2021) también subrayaron que los estudiantes de primer año son particularmente vulnerables debido a la transición y adaptación a un nuevo entorno académico, lo cual puede impactar significativamente su bienestar y rendimiento. Estos resultados subrayan la importancia de implementar programas de orientación, tutoría y apoyo psicológico dirigidos específicamente a los estudiantes de primer año, para facilitar su integración y adaptación al entorno universitario.

De manera general, los resultados de la presente investigación logran confirmar y ampliar el conocimiento respecto a la relación que se da entre “estrés académico y la adaptación universitaria”. Respecto a la carga del trabajo académico, la competencia académica, expectativas familiares y sociales y las diversas desigualdades en el factor económico todas ellas fueron factores que se identificaron que influyen de manera significativa en los niveles de estrés y la capacidad de adaptación de estudiante punto por ello es importante que las instituciones en el ámbito educativo tengan esto en consideración para plantear programas para un adecuado manejo del estrés además de asesoriamiento financiero y académico, también actividades que puedan fomentar la cooperación entre los estudiantes con el fin de disminuir el nivel de estrés y lograr una mejora en la adaptación universitaria.

La investigación concluyó que la influencia del “estrés académico en la adaptación a la vida universitaria” es significativa y negativa, afectando diversos aspectos de la vida académica y personal de los estudiantes. La gestión efectiva de la carga

académica, el apoyo emocional a adaptarse mejor y mejorar su experiencia universitaria. Implementar tales intervenciones no solo ayudará a disminuir el estrés, sino que también contribuirá al desarrollo de un entorno universitario más positivo, favoreciendo el bienestar, la retención y el éxito académico de los estudiantes.

CONCLUSIONES

1. Se evidencia que los resultados que, el 65,4 % de los estudiantes con alto nivel de estrés académico presenta una mala adaptación a la vida universitaria, mientras que el 84,1 % de quienes tienen bajo nivel de estrés muestran una buena adaptación. Estos resultados reflejan una relación inversamente proporcional entre ambas variables. El análisis estadístico confirma una valoración negativa y significativa ($r = -0,705^{**}$, $p < 0,001$), evidenciando que un mayor estrés académico se asocia con una menor adaptación universitaria, lo que resalta la necesidad de promover estrategias institucionales que reduzcan el estrés y fortalezcan la adaptación estudiantil.
2. Los resultados permiten afirmar que, el 44,4 % de los estudiantes con alta carga de trabajo presentan una mala adaptación a la vida universitaria, mientras que el 78,3 % de quienes tienen baja carga logran una buena adaptación. Estos resultados evidencian una tendencia inversa entre la carga académica y la adaptación estudiantil. El análisis estadístico confirma una evaluación negativa significativa ($r = -0,748^{**}$, $p < 0,001$), indicando que una mayor carga de trabajo incrementa el estrés académico y dificulta la adaptación universitaria, resaltando la necesidad de equilibrar las exigencias académicas para favorecer el bienestar y desempeño del alumnado.
3. Se pone de manifiesto que, el 24,4 % de los estudiantes con altas expectativas sociales y familiares presenta una mala adaptación a la vida universitaria, mientras que el 85,6 % de aquellos con bajas expectativas logra una buena adaptación. Estos resultados muestran una relación inversa entre las expectativas y la adaptación universitaria. El análisis estadístico evidencia una evaluación negativa significativa ($r = -0,738^{**}$, $p < 0,001$), lo que sugiere que expectativas excesivas aumentan el estrés académico y dificultan la adaptación, destacando la importancia de equilibrar las demandas familiares y sociales para favorecer el bienestar y ajuste de los discentes.

4. Los datos obtenidos revelan que, el 22,5 % de los estudiantes con alta competencia académica presenta una mala adaptación a la vida universitaria, mientras que el 84,7 % de aquellos con baja competencia logra una buena adaptación. Estos resultados evidencian una relación inversa entre la competencia académica y la adaptación universitaria. El análisis estadístico confirma una evaluación negativa significativa ($r = -0,765^{**}$, $p < 0,001$), indicando que una mayor presión competitiva incrementa el estrés y dificulta la adaptación. Por ello, se recomienda promover ambientes educativos colaborativos y apoyo emocional para fortalecer la adaptación personal y académica de los discentes.
5. Los datos obtenidos demuestran que, los estudiantes pertenecientes a niveles socioeconómicos bajos con NSE D y E, presentan mayores porcentajes de estrés académico que son 30,6 % y 26,5 %, respectivamente; y una menor adaptación a la vida universitaria con el 23,1 % y 30,8 % de mala adaptación. En contraste, los estudiantes de niveles más altos siendo NSE B y A evidencian menores niveles de estrés y una mejor adaptación con el 25,3 % y 7,1 % de buena adaptación. Estos hallazgos muestran que las condiciones económicas influyen significativamente en el bienestar estudiantil. El análisis estadístico revela correlaciones significativas entre el factor económico y el estrés académico ($r = 0,785^{**}$, $p < 0,001$) y la adaptación universitaria ($r = -0,584^{**}$, $p < 0,001$), destacando la necesidad de políticas que reduzcan las brechas socioeconómicas y favorezcan la equidad educativa.
6. Los hallazgos indican que, se observa que los estudiantes con alto nivel de estrés académico presentan bajos porcentajes de satisfacción académica con el 33,6 % con mala satisfacción, escasa integración social con un 65,6 % con mala integración, bajo bienestar emocional con el 50,0 % con mal bienestar y limitada capacidad de afrontamiento con un 41,7 % con mala capacidad. En contraste, aquellos con bajo porcentaje de estrés muestran mayores de buena satisfacción con un 81,0 %, integración con el 84,5 %, bienestar emocional con el 77,0 % y afrontamiento con el 91,6 %. Estas evidencias reflejan una relación inversa entre el estrés académico y los factores de adaptación universitaria. Los análisis

estadísticos confirman correlaciones negativas significativas entre el estrés y la satisfacción académica ($r = -0,646^{**}$, $p < 0,001$), integración social ($r = -0,818^{**}$, $p < 0,001$), bienestar emocional ($r = -0,791^{**}$, $p < 0,001$) y capacidad de afrontamiento ($r = -0,855^{**}$, $p < 0,001$). En conjunto, estos resultados demuestran que el incremento del estrés deteriora la adaptación, afecta el bienestar, la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los discentes.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda implementar programas de manejo del estrés que incluyan talleres de mindfulness, técnicas de relajación y asesoramiento psicológico. Estos talleres pueden ayudar a los discentes a desarrollar habilidades para reducir el estrés y mejorar su bienestar general. Además, se deben crear espacios de relajación en el campus donde los discentes puedan desconectar y recargar energías, promoviendo un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje.
2. Se sugiere revisar y equilibrar la carga de trabajo académico. Esto incluye realizar evaluaciones periódicas del currículo y la carga de trabajo para evitar la sobrecarga de los discentes. Es crucial incorporar pausas y tiempos de descanso adecuados en los horarios de clase, así como proporcionar talleres sobre gestión del tiempo, priorización de tareas y planificación efectiva. Estas medidas pueden ayudar a los discentes a manejar su carga de trabajo de manera más eficiente y reducir el estrés asociado.
3. Las expectativas sociales y familiares tienen una correlación negativa significativa con la adaptación universitaria. Para mejorar esta situación, se recomienda realizar talleres y sesiones informativas para padres y familiares sobre el impacto de las expectativas en el bienestar y rendimiento académico de los discentes. Fomentar una comunicación abierta entre discentes y sus familias puede ayudar a ajustar las expectativas de manera realista y proporcionar un soporte emocional equilibrado. Estos esfuerzos pueden contribuir a crear un entorno de apoyo más saludable para los discentes.
4. Se sugiere fomentar una cultura de colaboración en lugar de competencia. Esto puede lograrse mediante el diseño de proyectos y tareas grupales que promuevan el trabajo en equipo y la solidaridad. Además, se pueden implementar proyectos interdisciplinarios y organizar eventos que celebren el trabajo en equipo, como competencias amistosas y hackathons, para fortalecer las habilidades de colaboración entre los discentes.

5. Las desigualdades económicas están asociadas con niveles de estrés académico y adaptación a la vida universitaria. Para mitigar estos efectos, se recomienda establecer programas de apoyo financiero, como becas y subsidios para discentes de bajos recursos. Además, ofrecer servicios de asesoramiento financiero y talleres de planificación financiera puede ayudar a los discentes a manejar sus finanzas de manera efectiva. Estas medidas pueden reducir el estrés financiero y mejorar la capacidad de adaptación de los discentes.

6. Los factores de satisfacción académica muestran correlaciones negativas significativas con el estrés académico. Para mejorar la satisfacción académica, se sugiere implementar programas de tutoría académica y asesoramiento educativo. Esto incluye ofrecer tutorías personalizadas y grupos de estudio para ayudar a los discentes a comprender mejor el material académico y mejorar su rendimiento. Proporcionar asesoramiento académico continuo también puede ayudar a los discentes a establecer y alcanzar sus metas académicas, promoviendo una experiencia educativa más satisfactoria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Silva Ramos, M. F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Alvarez Romo, K. A., & Cerrón Ramos, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8378?locale=fr>
- Aponte Villamil , D., & Avila Ramos, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico del 2017*. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/847>
- Arispe, A., Yangali, V., Guerrero, B., Lozada, R., & G., A. (2020). *La investigación científica. Una aproximación a los estudios de posgrado*. . Guayaquil: UIDE.
- ÁVILA, J. (2014). *El estrés un problema de salud del mundo actual*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013
- Bedoya, E. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia*, 12(30), 1-16.
<https://doi.org/https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Berrío García , N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés Académico*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características

sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Castillo Ávila, I. Y., & Barrios Cantillo, A. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia*. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

Chapi Guzmán, S. D. (2020). *El estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo 2019-2019*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20644/1/T-UCE-0010-FIL-752.PDF>

Chile, U. d. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Cocunubo, S. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11007/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>

Delgado, K. (2021). *Estrés y adaptación a la vida univertaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021*. Jaén: Universidad Nacional de Cajamarca.
<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4923/TESIS%20-%20BACH.%20KEILA%20TERESA%20DELGADO%20S%C3%81NCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

El Peruano. (09 de Noviembre de 2021). Tasa de deserción en educación universitaria se redujo a 11.5%. *Minedu realiza acciones para asegurar continuidad de los estudios*. <https://elperuano.pe/noticia/132960-tasa-de-desercion-en-educacion-universitaria-se-redujo-a-115>

- Espinosa Castro, J. F., & Hernández Lalinde, J. (2019). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
- Estrada Araoz, E. G. (2020). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado*.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557>
- Fonseca, J. (2023). *Estrés académico y metas académicas en estudiantes de radiología de una universidad pública de Lima, 2022*. Lima: Universidad Norbert Wiener.
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/9343/T061_72035886_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gutiérrez, A. (2014). *CÓMO AFECTA EL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN*.
<https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>
- Hernández , R., Fernandez , C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández Lalinde, J., & Rodríguez, J. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19.
<https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>
- Maceo Palacio, A., & Maceo Palacio , O. (2013). *Estrés académico: causas y consecuencias*. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Mamani Ruiz , T. H. (2017). *Efecto de la adaptabilidad en el rendimiento académico*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832017000100004

- Paitán Enríquez, L. M., & Monge Mansilla, L. E. (2020). *ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE HUANCAVELICA - 2020*.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quispe Llanos , C. G. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3221047>
- renalt, m. (2010). *introduccion a la investigacion basica*. cordoba: adventure works.
- Ríos Guzmán, R. E., & Guzmán Urizar, C. (2020). *Estrés académico, funcionalidad familiar y éxito académico en estudiantes de primer año de Medicina, Universidad de San Carlos de Guatemala*.
<https://digi.usac.edu.gt/bvirtual/informes/puie/INF-2019-11.pdf>
- Segura, L. (2023). *Adaptación y estrés en ingresantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2022*. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3107/Segura%20Rojas%20Lucy%20Zaleska.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Tenorio, J. (2022). *Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo*. Tacna: Universidad Privada Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9076/REP_JUNIOR.TENORIO_ESTR%c3%89S.ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vera, A. (2022). *Relación n entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá*. Bogota: Konrad Lorenz.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zitlally, C. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO

Por medio de la presente pido su apoyo en responder las siguientes preguntas, para evaluar el estrés académico, quedo agradecido de antemano.

1. ¿Sientes que tienes una carga de trabajo excesiva en tus estudios?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

2. ¿Te sientes presionado/a para obtener altas calificaciones en tus cursos?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

3. ¿Experimentas estrés debido a los plazos y fechas límite de tus tareas académicas?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

4. ¿Te comparas con otros estudiantes en términos de rendimiento académico?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

5. ¿Te sientes abrumado/a por la cantidad de información que debes aprender?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

6. ¿Sientes que tienes dificultades para equilibrar tus responsabilidades académicas con otras áreas de tu vida?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

7. ¿Experimentas dificultades para concentrarte en tus estudios debido a preocupaciones o distracciones?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

8. ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de los exámenes o evaluaciones importantes?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

9. ¿Te sientes agotado/a físicamente debido a las demandas académicas?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

10. ¿Has experimentado cambios en tu apetito o patrones de sueño debido al estrés académico?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

11. ¿Recibes apoyo suficiente por parte de tus profesores para manejar el estrés académico?

- a) Sí
- b) A veces

c) No

12. ¿Cuentas con recursos disponibles, como talleres o servicios de asesoramiento, para ayudarte a manejar el estrés académico?

a) Sí

b) A veces

c) No

13. ¿Crees que el estrés académico afecta tu capacidad para concentrarte y rendir en tus estudios?

a) Sí

b) A veces

c) No

14. ¿Has experimentado síntomas físicos, como dolores de cabeza o problemas digestivos, debido al estrés académico?

a) Sí

b) A veces

c) No

15. ¿Utilizas estrategias de afrontamiento, como la planificación del tiempo o la práctica de técnicas de relajación, para manejar el estrés académico?

a) Sí

b) A veces

c) No

16. ¿Te sientes satisfecho/a con tu experiencia académica en general?

a) Sí

b) A veces

c) No

17. ¿Consideras que tienes una buena integración social en tu entorno universitario?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

18. ¿Crees que el estrés académico ha afectado tu salud mental en general?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL – AREQUIPA 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODO	INSTRUMENTOS
<p>INTERROGANTE PRINCIPAL ¿Cómo influye el estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes?</p> <p>INTERROGANTES ESPECÍFICAS - ¿Cómo afecta la carga de trabajo académico el nivel de estrés de los estudiantes universitarios? - ¿Cuál es la influencia de las expectativas sociales y familiares en el estrés académico y la adaptación universitaria? - ¿Cómo impacta la competencia académica entre estudiantes en sus niveles de estrés y adaptación a la vida universitaria?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Analizar la influencia del estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental – Arequipa en el año 2024.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS - Evaluar cómo la carga de trabajo académico afecta el nivel de estrés de los estudiantes universitarios. - Analizar la influencia de las expectativas sociales y familiares en el estrés académico y la adaptación universitaria. - Investigar el impacto de la competencia académica entre estudiantes en sus niveles de estrés y adaptación a la vida universitaria.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL El estrés académico tiene una influencia significativa en la adaptación a la vida universitaria.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS - La carga de trabajo académico elevada aumenta significativamente los niveles de estrés en los estudiantes universitarios. - Las altas expectativas sociales y familiares están positivamente relacionadas con mayores niveles de estrés académico y dificultades en la adaptación universitaria. - La competencia académica entre estudiantes contribuye a incrementar los niveles de estrés y dificulta la adaptación a la vida universitaria.</p>	<p>VARIABLE 1 Estrés académico</p> <p>DIMENSIONES - Carga de trabajo académico - Expectativas sociales y familiares - Plazos y tiempo de entrega - Competencia y comparación social</p>	<p>Nivel de Investigación: relacional</p> <p>Diseño de Investigación: Correlacional de corte transversal</p> <p>Tipo de Investigación: Descriptivo, correlacional</p> <p>Población: 4975 estudiantes</p> <p>Muestra: 357 estudiantes</p>	<p>Cuestionario de Estrés Académico (EEA)</p> <p>Formulario de Adaptación a la Vida Universitaria (EAU)</p>

<p>- ¿Cómo influyen las desigualdades económicas en el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria?</p> <p>- ¿Cuáles son los factores que afectan la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria y su relación con el estrés académico?</p>	<p>- Examinar cómo las desigualdades económicas influyen en el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria.</p> <p>- Estudiar los factores que afectan la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria y su relación con el estrés académico.</p>	<p>- Las desigualdades económicas están asociadas con un mayor estrés académico y una menor capacidad de adaptación a la vida universitaria.</p> <p>- Los estudiantes de primer año presentan mayores niveles de estrés debido a la dificultad para adaptarse a la vida universitaria, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y bienestar emocional.</p>	<p>VARIABLE 2 Adaptación a la vida universitaria.</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción académica - Integración social - Bienestar emocional - Capacidad de afrontamiento 		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

ANEXO 3: FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA	
Nombre del Instrumento	Cuestionario
Autor	Froilan Francisco Ari Tipo
Dirigido	Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Procedencia	Estudiantes de la Universidad Continental
Propósito	Determinar la influencia del estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Continental - Arequipa en 2024.
Forma de administración	Organizar los datos recopilados en tablas o matrices que permitan su análisis posterior. Esto implica categorizar y clasificar la información de acuerdo con las variables de interés. Análisis descriptivo, calcular estadísticas descriptivas como medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y de dispersión (desviación estándar, rango) para resumir y describir los datos. Esto proporciona una visión general de las características y distribución de las variables de estudio. Utilizar software estadístico SPSS, para realizar los análisis estadísticos de los datos de manera precisa y eficiente.
Nº de ítems	18
Dimensiones a evaluar	1. Cargas de trabajo 2. Expectativas académicas 3. Plazos y tiempo de entrega 4. Competencia y comparación social
Escala de valoración	1. Si 2. No 3. A veces
Categorías	Método cuantitativo
BAREMO – INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADEMICO	
CATEGORÍAS	Bajo 1-5
	Medio 5-11
	Alto 11-18

FICHA TÉCNICA	
Nombre del Instrumento	Cuestionario
Autor	José Carlos Rivera Apaza
Dirigido	Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
Procedencia	Estudiantes de la Universidad San Martín de Porres
Propósito	Determinar la influencia del estrés académico en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad San Martín de Porres - Arequipa en 2023.
Forma de administración	Organizar los datos recopilados en tablas o matrices que permitan su análisis posterior. Esto implica categorizar y clasificar la información de acuerdo con las variables de interés. Análisis descriptivo, calcular estadísticas descriptivas como medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y de dispersión (desviación estándar, rango) para resumir y describir los datos. Esto proporciona una visión general de las características y distribución de las variables de estudio. Utilizar software estadístico SPSS, para realizar los análisis estadísticos de los datos de manera precisa y eficiente.
Nº de ítems	18
Dimensiones a evaluar	1. Satisfacción académica 2. Interacción social 3. Bienestar emocional 4. Capacidad de afrontamiento
Escala de valoración	1. Si 2. No 3. A veces
Categorías	Método cuantitativo
BAREMO – INSTRUMENTO DE ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA	
CATEGORÍAS	Bajo 1-5
	Medio 5-11
	Alto 11-18

ANEXO 4: FICHA DE VALIDACIÓN

FICHA DE VALIDACION

Respetado experto, soy Froilan Francisco Ari Tipo, me presento ante usted como egresado de la Maestría en Gerencia y Administración de la Educación y vengo realizando un estudio de investigación titulado: “ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL – AREQUIPA 2024”.

Solicito de usted sea el experto o juez para evaluar el instrumento: CUESTIONARIO

que tiene como objetivo: Evaluar el estrés académico.

Agradezco el apoyo brindado ya que la evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando al área investigativa de ciencias de la educación.

Le solicito completar los siguientes datos:

Apellidos y nombres del informante	Ybonia De La Torre Venegas
Formación académica	Maestría MBA en Dirección y Gestión de Empresas.
Centro Laboral	UTP. (Universidad Tecnológica del Perú)
Cargo que ocupa	Docente

Criterio de calificación

Categoría	Calificación	Indicador
<p>Suficiencia</p> <p>Los elementos que forman parte de una misma dimensión son suficientes para medirla.</p>	1. Incumple el criterio	Los ítems no proporcionan una medida completa de la dimensión.
	2. Nivel bajo	Los ítems evalúan ciertos aspectos de la dimensión, pero no abarcan su totalidad.
	3. Nivel Moderado	Es necesario aumentar algunos ítems para lograr una evaluación completa de la dimensión.
	4. Nivel Alto	Hay exactitud en los ítems.
	5. Nivel previsto	Hay suficientes ítems.
<p>Claridad</p> <p>El ítem se entiende con facilidad, ya que su estructura y significado son apropiados.</p>	1. Incumple el criterio	No hay claridad.
	2. Nivel bajo	El ítem necesita ser considerablemente modificado en términos de las palabras utilizadas o su disposición para que se ajuste adecuadamente a su significado.
	3. Nivel Moderado	Es necesario realizar cambios muy precisos en ciertos términos.
	4. Nivel Alto	Hay claridad.
	5. Nivel previsto	El ítem es comprensible, con una estructura y significado apropiados tanto sintáctica como semánticamente.
<p>Coherencia</p> <p>El ítem está lógicamente vinculado con la indicador o dimensión que evalúa.</p>	1. Incumple el criterio	El ítem carece de una conexión lógica con la dimensión.
	2. Nivel bajo	Están ligeramente asociados con la dimensión.
	3. Nivel Moderado	Guarda una moderada conexión con la dimensión que está siendo evaluada.
	4. Nivel Alto	Está vinculado a la dimensión que está siendo evaluada.

	5. Nivel previsto	El ítem está totalmente ligado a la dimensión que está siendo evaluada.
<p>Relevancia</p> <p>El ítem es fundamental o crucial, lo que significa que debe ser incorporado.</p>	1. Incumple el criterio	La eliminación del ítem no afectaría la medición de la dimensión.
	2. Nivel bajo	El ítem tiene cierta importancia, pero otro ítem puede estar cubriendo lo que evalúa este.
	3. Nivel Moderado	El ítem tiene una importancia relativa.
	4. Nivel Alto	El ítem es sumamente relevante.
	5. Nivel previsto	El ítem es altamente relevante y es necesario que se incluya.

Plantilla de calificación

Ítem	Suficiencia (1-5 puntos)	Claridad (1-5 puntos)	Coherencia (1-5 puntos)	Relevancia (1-5 puntos)	Observ
1. ¿Sientes que tienes una carga de trabajo excesiva en tus estudios?	3	5	5	4	
2. ¿Te sientes presionado/a para obtener altas calificaciones en tus cursos?	3	5	5	5	
3. ¿Experimentas estrés debido a los plazos y fechas límite de tus tareas académicas?	4	5	5	3	
4. ¿Te comparas con otros estudiantes en términos de rendimiento académico?	5	5	5	3	
5. ¿Te sientes abrumado/a por la cantidad de información que debes aprender?	5	3	3	4	
6. ¿Sientes que tienes dificultades para equilibrar tus responsabilidades académicas con otras áreas de tu vida?	4	4	5	3	
7. ¿Experimentas dificultades para concentrarte en tus estudios debido a preocupaciones o distracciones?	5	4	3	4	

8. ¿Sientes ansiedad o nerviosismo antes de los exámenes o evaluaciones importantes?	3	5	4	3	
9. ¿Te sientes agotado/a físicamente debido a las demandas académicas?	4	3	4	3	
10. ¿Has experimentado cambios en tu apetito o patrones de sueño debido al estrés académico?	3	3	4	5	
11. ¿Recibes apoyo suficiente por parte de tus profesores para manejar el estrés académico?	4	4	5	3	
12. ¿Cuentas con recursos disponibles, como talleres o servicios de asesoramiento, para ayudarte a manejar el estrés académico?	5	5	4	4	
13. ¿Crees que el estrés académico afecta tu capacidad para concentrarte y rendir en tus estudios?	5	4	5	3	
14. ¿Has experimentado síntomas físicos, como dolores de cabeza o problemas digestivos, debido al estrés académico?	4	5	4	4	

15. ¿Utilizas estrategias de afrontamiento, como la planificación del tiempo o la práctica de técnicas de relajación, para manejar el estrés académico?	5	5	4	4	
16. ¿Te sientes satisfecho/a con tu experiencia académica en general?	3	3	5	3	
17. ¿Consideras que tienes una buena integración social en tu entorno universitario?	3	3	4	5	
18. ¿Crees que el estrés académico ha afectado tu salud mental en general?	4	5	5	5	
Total	72	76	79	68	3.8



Ing. Ybonia de la Torre Venegas
 MBA Dirección y Gestión de empresas
 CIP 79031

Firma y sello del experto

Tacna, 15 de enero del 2024

ANEXO 5: PRUEBA PILOTO

Pre1	Pre2	Pre3	Pre4	Pre5	Pre6	Pre7	Pre8	Pre9	Pre10	Pre11	Pre12	Pre13	Pre14	Pre15	Pre16	Pre17	Pre18
c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	b) A veces	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	b) A veces	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	b) A veces	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	b) A veces	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	a) Sí	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
c) No	b) A veces	a) Sí	a) Sí	b) A veces	c) No	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	b) A veces	a) Sí	c) No	a) Sí	b) A veces	a) Sí	a) Sí	a) Sí
a) Sí	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	b) A veces	c) No	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No
a) Sí	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	b) A veces	c) No	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No
a) Sí	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	b) A veces	c) No	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No
a) Sí	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	c) No	b) A veces	c) No	a) Sí	b) A veces	b) A veces	c) No	a) Sí	c) No	b) A veces	c) No

ANEXO 7: VALIDACIÓN DE ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

INFORME DE VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Roca Escobedo, Agueda Uscónica
 1.3 Grado académico: MAGISTER. Especialista TCC.
 1.4 Institución donde labora: HOSPITAL GIGANTE Central
 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R).
 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L; Gómez, J y Soares, P (1999).
 1.7 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					100
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					100
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					100
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					100
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					100
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					100
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					100
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					100

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

100 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable.

Lima 04 de setiembre de 2019

Firma del experto

DNI: 07761081

Celular: 975 686 052

INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Jacobi Romero Dante Jesús
- 1.3 Grado académico: Maestro
- 1.4 Institución donde labora: Universidad Norbert Wiener
- 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R).
- 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L; Gómez, J y Soares, P (1999).
- 1.7 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de Lima, 2019"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					95
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					95
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					90
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos.					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					98
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				80	
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación.					95

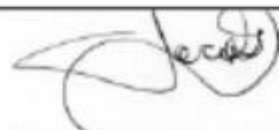
III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

93 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es aplicable para la investigación propuesta

Lima, 10 de septiembre del 2019



 Firma del experto

DNI:

DNI: 10425460
CELULAR: 999636811

INFORME DE VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombre del experto: Sciencz Torres Joe Jeremías
- 1.3 Grado académico: Magister en Psicología
- 1.4 Institución donde labora: Universidad Cesar Vallejo
- 1.5 Nombre del instrumento: Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R).
- 1.6 Autor del instrumento: Adaptación de Alva (2015) de Almeida, L, Gómez, J y Soares, P (1999)
- 1.7 Título de la investigación: 'Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019'

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado-					✓
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en lenguaje observable.					✓
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					✓
7. CONSISTENCIA	Esta basado en aspectos teóricos y científicos.					✓
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					✓
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					✓

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

90 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

Lima 24 de setiembre de 2019



Firma del experto

DNI: 93570221

Celular: 935 853 622

Validación de estrés académico

INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: ROCA ESCOBAR, Agueda Uzcónica
 1.2 Grado académico: MAGISTER - Especialista
 1.3 Institución donde labora: HOSPITAL MILITAR CENTRAL
 1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico
 1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)
 1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de Lima, 2019"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					100
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.					100
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					100
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					100
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos.					100
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					100
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					100
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					100
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					100
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación.					100

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

100 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Apliable.

Lima 04 de setiembre de 2019


.....
Firma del experto

DNI: 07361081

Celular: 975686052

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: Jacobi Romero Dante Jesus
- 1.2 Grado académico: Maestro
- 1.3 Institución donde labora: Universidad Norbert Wiener
- 1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico
- 1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)
- 1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				80	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable.				80	
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.					95
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos				80	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.				80	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					93
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					94
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación				80	

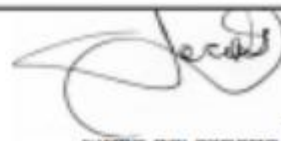
III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

86 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es aplicable para la investigación propuesta

Lima, 10 de septiembre del 2019



Firma del experto

DNI:

DNI: 10425460

CELULAR: 999636811

INFORME DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y Nombre del experto: Sanz Tono, Joe Jeremias
 1.2 Grado académico: Magister en Psicología
 1.3 Institución donde labora: Universidad Cesar Vallejo
 1.4 Nombre del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico
 1.5 Autor del instrumento: Adaptado por Jabel (2017) de Barraza, A (2007)
 1.6 Título de la investigación: "Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de una universidad privada de lima, 2019"

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado-					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en lenguaje observable					✓
3. ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica					✓
5. SUFICIENCIA	Es cualitativo y posee aspectos cuantitativos					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valoración de la variable en los sujetos.					✓
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.					✓
8. COHERENCIA	Relación entre dimensiones e indicadores.					✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					✓
10. PERTINENCIA	Recogen datos que corresponden a la investigación					✓

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN

90 %

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable

Lima 24 de setiembre de 2019



Firma del experto

DNI: 93570221

Celular: 935 853 622

ANEXO 6: PROCESAMIENTO EN SPSS

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON | 15:56 24/06/2023

Estrés académico y su influencia en la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la Universidad San Martín de Porres – Arequipa 2023.sav [Conjunto_de_d...

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	AI
1	trabajo excesiva en tus estudios?	{1, a} Sí...	Ninguna	15	C
2	ener altas calificaciones en tus cursos?	{1, a} Sí...	Ninguna	13	C
3	s plazos y fechas límite de tus tareas académicas?				
4	es en términos de rendimiento académico?				
5	ntidad de información que debes aprender?				
6	ara equilibrar tus responsabilidades académicas con otras áreas de tu vida?				
7	ncentrarte en tus estudios debido a preocupaciones o distracciones?				
8	antes de los exámenes o evaluaciones importantes?				
9	debido a las demandas académicas?				
10	u apetito o patrones de sueño debido al estrés académico?				
11	e de tus profesores para manejar el estrés académico?				
12	s, como talleres o servicios de asesoramiento, para ayudarte a manejar el estrés a				
13	fecta tu capacidad para concentrarte y rendir en tus estudios?				
14	cos, como dolores de cabeza o problemas digestivos, debido al estrés académico?				
15	ento, como la planificación del tiempo o la práctica de técnicas de relajación, para r				
16	periencia académica en general?	{1, a} Sí...	Ninguna	8	C
17	i integración social en tu entorno universitario?	{1, a} Sí...	Ninguna	31	C
18	a afectado tu salud mental en general?	{1, a} Sí...	Ninguna	12	C
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Etiquetas de valor

Etiquetas de valor

Valor:

Etiqueta:

Añadir
Cambiar
Eliminar

1 = "a) Sí"
2 = "b) A veces"
3 = "c) No"

Ortografía...

Aceptar Cancelar Ayuda

Activar Windows
Windows.

Vista de datos Vista de variables

Buscar

Estrés académico y su influencia en la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la Universidad San Martín de Porres – Arequipa 2023.sav [Conjunto_de_d...

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

43 : Pregunta18 Visible: 18 de 18 variables

	Pregunta1	Pregunta2	Pregunta3	Pregunta4	Preg
32	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
33	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
34	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
35	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
36	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
37	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
38	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
39	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
40	c) No	c) No	a) Sí	c) No	a)
41	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
42	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
43	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
44	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
45	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
46	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
47	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
48	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
49	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
50	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a) Sí	a)
51					
52					
53					
54					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Buscar EUR... 15:57 24/06/2023