

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Por:

Marjorie Carol Silvestre Falcón
Herbert Francisco Torres Rengifo

Asesora:

Lic. Evelyn Haydeé Bravo Huauya

Tarapoto, junio de 2019

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Lic. Evelyn Haydeé Bravo Huauya, asesora de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulada: "ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN FILIAL TARAPOTO, 2018" constituye a la memoria que presenta los Bachilleres Marjorie Carol Silvestre Falcón y Herbert Francisco Torres Rengifo, para aspirar al título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Tarapoto, a los 15 días del mes de noviembre del año 2019.




Lic. Evelyn Haydee Bravo Huauya
Asesora

Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año
de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

JURADO CALIFICADOR



Dr. Dámaris Susana Quinteros Zuñiga
Presidente



Lic. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos
Secretario



Mg. Carmen Elena Sánchez del Águila
PSICOLOGA
C.Ps. P. 10566
Vocal



Lic. Evelyn Haydee Bravo Huauya
Asesora

Tarapoto, 07 de agosto del 2019

Dedicatoria

A mis padres: Vicente Silvestre Quispe y Anita Falcón García por ser el pilar fundamental en todo lo que voy logrando, en toda mi educación, tanto académica, como personal y de la vida, porque sé que siempre contaré con su incondicional apoyo.

Marjorie

A mis padres por ser el motor de la inspiración de mi vida, y porque en cada momento me demuestran su confianza y amor. Sin sus valiosas enseñanzas nada de lo que he alcanzado hasta el momento hubiera sido hecho. ¡Los amo!

Herbert

Agradecimiento

En primer lugar, queremos dar gracias a Dios por darnos la vida y la posibilidad de concluir nuestra etapa de pregrado con satisfacción y entusiasmo.

A nuestra alma mater, la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto por acogernos estos 5 años en sus aulas y habernos formado profesionalmente con valores y principios. Además, por haber sido la institución que nos brindó las facilidades para realizar el presente trabajo de investigación.

A nuestra asesora, la Lic. Evelyn Haydeé Bravo Huauya por habernos brindado su apoyo y compromiso constante en las asesorías; además de su paciencia y motivación.

A nuestros compañeros de aula, por haber sido un apoyo emocional desde el inicio de nuestra vida universitaria, hasta ésta última etapa, por haber compartido experiencias y habernos fortalecido mutuamente. Los apreciamos.

Índice general

Resumen	x
Abstract.....	xi
Capítulo I: El problema	12
1 Planteamiento del problema.....	12
2 Pregunta de investigación	15
2.1 Pregunta general	15
2.2 Preguntas específicas	15
3 Justificación	15
4 Objetivos de la investigación	16
4.1 Objetivo general.....	16
4.2 Objetivos específicos	16
Capítulo II: Marco teórico	18
1 Presuposición filosófica.....	18
1.1 Adaptación universitaria	18
1.2 Estilo de vida	19
2 Antecedentes de la investigación	21
2.1 Antecedentes internacionales.....	21
2.2 Antecedentes nacionales	24
3 Marco conceptual.....	26
3.1 Adaptación universitaria	26
3.2 Estilo de vida	34
3.3 Marco teórico referente a la población de estudio	44
4 Definición de términos.....	46
5 Hipótesis de la investigación	47
5.1 Hipótesis general.....	47
5.2 Hipótesis específicas.....	47
Capítulo III: Materiales y métodos	48
1 Diseño y tipo de investigación	48
2 Variables de la investigación	48
2.1 Definición conceptual de las variables	48

2.2 Operacionalización de las variables.....	48
3 Delimitación geográfica y temporal	53
4 Participantes.....	53
4.1 Características de los participantes	53
4.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	54
5 Instrumentos.....	54
5.1 Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r).....	54
5.2 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)	55
6 Proceso de recolección de datos	56
7 Procesamiento y análisis de datos.....	57
Capítulo IV: Resultados y discusión	58
1 Resultados.....	58
1.1 Análisis descriptivo.....	58
1.2 Prueba de normalidad	64
1.3 Análisis de correlación.....	65
2 Discusión:	66
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	71
1 Conclusiones.....	71
2 Recomendaciones	72
Referencias	74

Índice de tablas

Tabla 1: Matriz de operacionalización de adaptación universitaria, según Alva (2015). ...	49
Tabla 2: Matriz de operacionalización de Estilo de vida, según Pender (1996)	50
Tabla 3: Datos sociodemográficos de los participantes.....	53
Tabla 4: Nivel de estilo de vida y sus dimensiones.	58
Tabla 5: Niveles de estilo de vida según el género.....	59
Tabla 6: Niveles de estilo de vida según el lugar de procedencia	60
Tabla 7: Niveles de estilo de vida según facultad	61
Tabla 8: Niveles de adaptación universitaria y sus dimensiones.....	62
Tabla 9: Niveles de adaptación universitaria según género	62
Tabla 10: Niveles de adaptación universitaria según el lugar de procedencia	63
Tabla 11: Niveles de adaptación universitaria según facultad	64
Tabla 12: Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.	65
Tabla 13: Coeficiente de correlación entre estilo de vida y adaptación universitaria	65

Índice de anexos

Anexos 1:

Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) 87

Anexo 2:

Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Vivencias Académicas-versión reducida (QVA-r) 88

Anexo 3:

Consentimiento informado 89

Anexo 4:

Documento de Autorización de la Institución 90

Anexo 5:

Protocolo del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I) 96

Anexo 6:

Protocolo del Cuestionario de Vivencias Académicas 98

Anexo 7:

Matriz de consistencia 100

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. Corresponde a un diseño no experimental, de alcance correlacional y corte transversal. Para la selección de la muestra se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, la cual estuvo constituida por 169 estudiantes de ambos sexos con edades entre 16 y 35 años. Se emplearon instrumentos psicológicos para evaluar las variables, para medir el estilo de vida se utilizó el Cuestionario de Estilo de Vida (PEPSI-D) de Pender-1996; y para evaluar la adaptación universitaria se administró el Cuestionario de Vivencias Académicas-versión reducida (QVA-r). Los resultados mostraron correlación directa altamente significativa entre el estilo de vida y la adaptación universitaria ($Rho = .517$; $p > 0.05$), es decir, cuando el estudiante presenta un adecuado estilo de vida caracterizado por actitudes, pensamientos y conductas en favor de su salud, le resultará factible adaptarse a las exigencias de la universidad. De igual forma, se halló correlación directa y altamente significativa entre las dimensiones del estilo de vida: nutrición, ejercicio, responsabilidad en la salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización; y la adaptación universitaria.

Palabras clave: Adaptabilidad, estudiante universitario, estilo de vida.

Abstract

The objective of this research work was to determine the relationship between university adaptation and lifestyle in students of the first year of the Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. Corresponds to the type of quantitative research of correlation and cross-sectional scope. For the selection of the sample, a non-probabilistic sampling was used for convenience, which was constituted by 169 students of both sexes with ages between 16 and 35 years. Psychological instruments were used to evaluate the variables, to measure the lifestyle the Pender-1996 Life Style Questionnaire (PEPSI-I) was used; and to evaluate the university adaptation, the Academic Experience Questionnaire-reduced version (QVA-r) was administered. The results showed a highly significant direct correlation between lifestyle and university adaptation ($Rho = .517; p \Rightarrow 0.05$), that is, when the student presents an adequate lifestyle characterized by attitudes, thoughts and behaviors in favor of your health, it will be feasible to adapt to the demands of the university. Likewise, a direct and highly significant correlation was found between the dimensions of lifestyle: nutrition, exercise, responsibility in health, stress management, interpersonal support and self-actualization; and the university adaptation.

Keywords: Adaptability, university student, lifestyle.

Capítulo I

El problema

1 Planteamiento del problema

El ingreso de los estudiantes a la universidad es una etapa de cambios y ajustes en las diferentes áreas de sus vidas y asume una mayor responsabilidad personal en su aprendizaje.

Según la encuesta realizada por la *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO, 27 de setiembre de 2018) a mediados del 2013 y a inicios del 2014 el 22.5% de estudiantes, a nivel mundial, abandonan la universidad porque presentan dificultades para adaptarse a un nuevo ambiente y exigencias de la misma.

Por otro lado, las cifras sobre deserción universitaria expuestas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2016) que agrupa a los principales países desarrollados y que señala que las cifras de deserción en estos países vienen en fuerte crecimiento; como es el caso de Estados Unidos, donde esta problemática llega al 52% en los centros universitarios, asimismo en Panamá se llega a un 30%. Este mismo estudio señala también que en España la deserción llega a más del 20% a diferencia de Italia (60%). Agregando a ello, Cuchereno (2011) mencionó que, en Bahía, gran parte de la deserción universitaria, durante el primer año es debido a que los estudiantes no pueden adaptarse positivamente debido a razones personales, familiares y sociales.

El Periódico El Universal (22 de mayo del 2009) comunicó lo que rector de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) afirmó en una entrevista, respecto a que la población estudiantil de América Latina enfrentaba serios problemas de adaptación al ingresar y durante su primer año de estudios en la universidad lo cual impide el desenvolvimiento académico.

En un contexto nacional, la Agencia Peruana de Noticias Andina (08 de junio de 2018) remarcó el estudio realizado por INSAN Consultores en ocho universidades privadas de Lima, donde se encontró que la deserción universitaria en el Perú producto por la inadaptación alcanza el 30% y es causada por la falta de orientación vocacional y por razones económicas, por ello el 70% de los que deciden no continuar pertenece a universidades privadas y el 30% restante a estatales.

En este sentido, De la Cruz y Cordero (2015) definen la adaptación como la aceptación biopsicosocial del entorno; quiere decir la aceptación de su aspecto físico, como resultado de su independencia emocional con respecto a los padres, compañeros y en general con el entorno en que vive, ya que tienen que asumir mayores responsabilidades, en otras palabras, es la aceptación por un grupo referencial y pautas de comportamiento del sujeto.

Para Sánchez, Álvarez, Flores, Arias y Saucedo (2014) el ingreso a la universidad es un logro que causa satisfacción, sin embargo, en el proceso de la misma se presentan complicaciones en cuanto al relacionarse con nuevos compañeros y profesores e incluso asumir mayores responsabilidades académicas y personales, pero sin duda el centro de la problemática de la vida universitaria conlleva a no comer, ni dormir bien y sufrir cargas de estrés. En este periodo crítico de adaptación pueden estar influenciando diferentes factores como lo es el ambiente universitario, la cultura, el nivel socioeconómico, la escolaridad previa, la carrera elegida y el estilo de vida del estudiante.

Según Perea (citado por Guerrero & León, 2008) el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir que tiene una persona, esto se basa en las costumbres y rituales que ha estado desarrollando y que forman parte de su diario vivir. En este sentido, Álvarez (2012) refieren que el estilo de vida es la interacción de múltiples aspectos tales como; la forma de pensar, sentir y actuar, las condiciones de vida y factores socioculturales del entorno que lo rodea.

Quiere decir que, el estilo de vida está sometido a un constante proceso de transformación hechos por los miembros que lo ejercen.

En una investigación hecha por Arroyo et al. (2006) encontraron que los estudiantes que llevan un estilo de vida poco saludable: consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, dietas poco equilibradas que incluyen comidas rápidas y/o chatarra, producto de su iniciación en la independencia y escaso control de sus horarios; repercute en su formación académica. De igual forma, Beltrán (2016) en su investigación concluyó que un buen estilo de vida que integra la alimentación, ejercicio y sueño, aportará como protección y prevención a enfermedades, mejorando la memoria, reduciendo el estrés y fortaleciendo el sistema inmune para un mejor rendimiento académico en los universitarios.

Por otro lado, en una entrevista realizada al psicólogo Prado (comunicación personal, 11 de septiembre de 2018), quien trabaja con un grupo de profesionales responsables en desarrollar y fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión (UPeU) filial Tarapoto, mencionó que gran parte de los estudiantes del primer ciclo presentan diferentes realidades de acuerdo al ambiente en el que se formaron. Algunos muestran problemas de conducta, emocionales, casos de anorexia, bulimia, *cutting*, y depresión; haciendo que todo ello forme un periodo crítico de adaptación a la vida universitaria. Asimismo, mencionó que las posibles causas presentadas en estos casos son la corta edad de ingreso a la universidad, mal manejo de la independencia, escasa relación interpersonal, el cambio de ambiente y el inadecuado estilo de vida que presentan. Cabe mencionar, que la Universidad Peruana Unión cuenta con el departamento de Tutoría Universitaria que consta de 4 ejes que abarca el aspecto académico, psicológico, físico y espiritual a través de actividades de nivelación, evaluación, talleres psicopedagógicos, atenciones individuales, deporte y visitas a hogares. Por esta razón se pretende estudiar el

estilo de vida de los estudiantes de la UPeU Tarapoto y su capacidad de adaptación a la vida universitaria.

2 Pregunta de investigación

2.1 Pregunta general

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

2.2 Preguntas específicas

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?

3 Justificación

La presente investigación adquiere relevancia debido a que permitirá conocer el estilo de vida que presentan los estudiantes que cursan el primer año de universidad, y además conocer la capacidad de adaptación de los mismos; y saber si estas variables se relacionan entre sí.

Además, el presente estudio beneficiará a la unidad de análisis, en este caso, estudiantes universitarios del primer año; quienes sabrán si presentan un estilo de vida deficiente y dañina el cual podría estar afectando su adaptación a la vida universitaria. Los coordinadores de las diferentes facultades de la UPeU filial Tarapoto también se beneficiarán, pues mediante los resultados podrán tomar medidas de acción que favorezca el bienestar (salud) integral de sus educandos; estas medidas de acción pueden ser a nivel macro o micro, puesto que se pueden crear programas y/o políticas de gestión adecuadas, buscar estrategias que permitan que los estudiantes se adapten con facilidad. Con el fin de comprender mejor los trabajos realizados hasta el momento y determinar los alcances que se propone la presente investigación.

Así mismo, debido al escaso material bibliográfico e investigaciones en el ámbito universitario a través del tiempo se considera que una investigación de esta magnitud ayudará a conocer y visualizar con mayor amplitud el manejo de la adaptación universitaria en los estudiantes frente al nuevo contexto.

4 Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

4.2 Objetivos específicos

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Capítulo II

Marco teórico

1 Presuposición filosófica

1.1 Adaptación universitaria

La Biblia registra muchas historias de personajes que supieron adaptarse a las diferentes circunstancias de vida, como es el caso de José, registrado en Génesis 37-39, quien fue uno de los favoritos de su padre Jacob, ese favoritismo produjo en sus hermanos envidia, que los llevó a vender a José a pueblos enemigos, el fin obviamente era su muerte. Sin embargo, José mantuvo buena actitud y una constante comunicación con Dios. A pesar de vivir en países que no compartían sus costumbres y estilo vida, él supo adaptarse y aprender a respetar y hacerse respetar, por eso, cuando llegó a vivir en casa del faraón, se ganó su confianza y lo nombraron mayordomo, y Dios bendecía la casa del faraón en Egipto; la historia concluye cuando José llegó a ser el faraón de aquella época. De ello se puede entender que su capacidad de adaptación lo fue desarrollando poco a poco, hasta afrontar cada reto que le tocó vivir.

Otro personaje que tuvo que cambiar y adaptarse a un nuevo contexto, fue Abram, a quien Dios ordenó: “Vete de tu tierra y de tu parentela, y de la casa de tu padre, a la tierra que te mostraré y haré de ti una nación grande, y te bendeciré” (Génesis 12:1-2). Abram dejó todo para obedecer a Dios, una decisión muy difícil, ya que adaptarse en un lugar diferente es complicado acarrea nuevas costumbres, clima, alimento, amigos, idioma, etc. Del mismo modo, se sabe por teoría que el hombre tiene la capacidad de adaptarse, pero para algunos la adaptación es mucho más fácil que para otros, a tal punto que algunos desisten y regresan a su ambiente habitual. Como sucedió con la esposa de Lot, el sobrino de Abram, quienes a un inicio vivían en Canaán junto con Abram, pero tuvieron que separarse para extender sus territorios; entonces Lot y su familia se instalaron en Sodoma (tierra prospera pero con gente

muy mala y perversa), la situación no le agradaba a Lot ni a Dios, pues la maldad de aquella ciudad aumentaba cada vez más. Entonces un día Dios envió a dos ángeles en forma de hombre, para anunciar a Lot la destrucción de Sodoma (Génesis 19:12-13), a lo que él y su familia se alistaron para partir. No le importó a Lot dejar todo lo que tenía en Sodoma (casa, bienes, reputación) sin embargo la más afectada era su esposa, pues volteó a ver la destrucción de sus bienes y automáticamente se convirtió en una estatua de sal. Esta historia enseña que inclusive en un seno familiar puede haber distintas preferencias y formas de vida a pesar de los años compartiendo lo mismo. Se intuye que la esposa de Lot, se entristeció desde un inicio al saber que iba a dejar todo lo que había obtenido y que quizá le sería muy difícil acostumbrarse (adaptar) a otra vida.

En función a ello, White (2009) hace mención que el creador de todo, Dios, fue quien ordenó la maravillosa adaptación de todos y para todos. Jehová fue quien hizo provisión en el mundo terrenal para suceder todo deseo implantado por el mismo.

1.2 Estilo de vida

White (2015) menciona que los jóvenes deberían ser educados cuidadosa y juiciosamente, ya que los malos hábitos desarrollados en la infancia y la juventud a menudo perduran durante toda la vida. De esta manera se entiende, los problemas de salud (orgánico y mental) presentados en la adultez serán producto de un ineficiente estilo de vida desarrollado en etapas tempranas.

Finley y Landless (2014) mencionan que Dios es el creador de la vida y nadie más que él para decir cómo cuidar el cuerpo; ya que según la Biblia el cuerpo no nos pertenece. “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños” (1Corintios 6:19-20) según estos versículos, el hombre no es dueño de su propio cuerpo, es simplemente un administrador y como tal debe tener sumo cuidado de sí. También se menciona que el

Espíritu Santo es el que mora en el cuerpo, por lo tanto, algo contrario a lo divino, bueno y sano, no podría o debería ingresar en el organismo del hombre, pues de tal manera, se estaría honrando la presencia de Dios.

Finley y Landless (2014) proponen aspectos importantes que todo ser humano debe considerar al momento de hablar de un buen estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio, actitud positiva, evitar las adicciones y el descanso.

- Buena alimentación: cada uno debe elegir qué comer, pues lo que ingresa a nuestro cuerpo tendrá gran repercusión ya sea favorable o desfavorable. Una buena alimentación debe iniciar desde la boca (como masticar), luego el estómago continuará el proceso de digestión que consiste en separar al alimento de sus nutrientes. Para una buena alimentación se debe considerar: variedad, Calidad, Moderación y Evitación.
- Rutina de ejercicio: una vida basada en ejercicio aporta un óptimo sistema circulatorio, fortalece los músculos, mejora la apariencia atlética y reduce el peso. Cuando se practica constantemente y forma parte de un estilo de vida, ayudará a la concentración, velocidad y rendimiento académico. Es importante hacer ejercicio regularmente (frecuencia), vigorosamente (intensidad), por lo menos 30 minutos al día (tiempo) y combinar ejercicios aeróbicos de fuerza y resistencia.
- Actitud positiva: está relacionada a la inteligencia emocional (reconocer y manejar nuestras emociones y la de otros, asimismo, la automotivación a alcanzar las metas). La mente es la que rige todo el organismo; al pensar de forma negativa, el cuerpo manifestará problemas. La Biblia menciona “transformados por medio de la renovación de vuestra mente” (Romanos 12:2). Cada vez que un pensamiento intrusivo, negativo, automático e irracional aparezca, debe ser automáticamente reemplazado por un pensamiento positivo y saludable.

- Evitar adicciones: el enemigo más grande es uno mismo, pues hace lo contrario a lo establecido por las fuentes naturales. El consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas solo dañan el buen funcionamiento del organismo y la lista de drogas acrecienta y para contrarrestarla de debe tener gran fuerza de voluntad. La Biblia dice que todo lo que comamos, bebamos o hagamos tiene que ser para dar gloria a Dios.
- El descanso: el mundo moderno acapara las horas del día y reduce las destinadas al descanso, el cual es necesario para la recomposición y la re-creación del sistema inmune que ayuda al buen funcionamiento y defensa de la salud. Es importante elegir un lugar adecuado, ropa cómoda y tener las condiciones óptimas para un adecuado descanso.

De igual manera, White (2009) dijo “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los remedios verdaderos”, aquí la autora resalta el elemento indispensable de todo ser vivo, el agua, como fuente de salud, además las personas deben desarrollar una relación cercana con Dios en el cual depositen su esperanza y fe.

2 Antecedentes de la investigación

2.1 Antecedentes internacionales

En El Salvador, Chacón, Gutierrez, Lobos, MacQuait y Flamenco (2018) analizaron las dimensiones de la salud general con la adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo ex post facto, con diseño retrospectivo y transversal. La muestra fue de 831 estudiantes de la Universidad Tecnológica de El Salvador (356 hombres y 475 mujeres). Se les administró una batería de instrumentos para medir: bienestar, salud física y mental, estrés académico y estilo de vida y adaptación a la vida universitaria. Los resultados indicaron que los estudiantes que tienen una buena percepción

de su rendimiento académico gozan de buena salud; además los universitarios que presentan buena salud, presentan a la vez mejor adaptación.

Jiménez y Ojeda (2017) realizaron el estudio titulado “Estudiantes universitarios y el estilo de vida” en la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán – México”. Contaron con la participación de 236 estudiantes de ambos sexos, de los cuales solo se tuvieron 197 encuestas validadas. El instrumento empleado fue el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I) de Pender-1996. En términos generales encontraron que los estudiantes muestran un estilo de vida regular tanto varones y mujeres. De acuerdo a los resultados de las dimensiones el de mejor práctica es la autoactualización y las relaciones interpersonales y las dimensiones de peor práctica son la responsabilidad en salud, manejo del estrés, nutrición y la realización de ejercicios.

En México, Ríos, Torres y De la Torre (2017) hicieron una investigación con el objetivo de conocer la diferencia en la adaptación escolar en un grupo de estudiantes ingresantes que realizó actividad física durante el ciclo escolar y un grupo de estudiante que no hicieron actividad física. Participaron dos grupos de 53 estudiantes a quienes se les administró un pre y post test de adaptación creado por los autores, la diferencia era que un grupo había realizado actividad física durante el ciclo escolar. Los resultados cualitativos indicaron mejor adaptación entre los estudiantes que realizaban actividad física a lo largo del año escolar; cuantitativamente se halló que el grupo de estudio tuvo cambios significados en el tópico satisfacción del plantel a diferencia del grupo de control que tuvo cambios en esa misma dimensión y también en expectativa de la carrera. Se concluyó que una constante actividad física contribuye a una mejor adaptación entre los estudiantes del primer año.

Morales y Chávez (2017) realizaron una investigación con el objetivo de estudiar los niveles de procrastinación académica y adaptación universitaria. El estudio es de enfoque cuantitativo, con una muestra de 231 estudiantes de la carrea de Psicología de la Universidad

Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México. Se aplicó el Cuestionario de Vivencias Universitarias de Almeida-2001, y la Escala de Procrastinación académica de Busko y adaptada por Alvarez-2010. Se halló que a menor procrastinación académica, habrá mayor adaptación universitaria. Se concluye que la procrastinación académica se relaciona al mismo tiempo de presentar una deficiente adaptación del estudiante al ámbito universitario.

Mora y Múnera (2015) realizaron una investigación en Colombia titulada “Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud” contaron con la participación de 1104 individuos. Se realizaron ajustes por falta de respuesta del 20%, obteniendo un tamaño de muestra de 431. Los criterios de inclusión fueron todos los estudiantes desde el segundo semestre hasta internado, los de posgrado de las diferentes áreas quirúrgicas y clínicas, los docentes y el personal administrativo. El instrumento utilizado fue una encuesta propuesta por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana, que cuenta con 10 dominios y 45 ítems. Los resultados mostraron que la escala clasifica a más del 70% de la población con hábitos saludables, el análisis de los ítems muestra inadecuados estilos de vida en relación con la actividad física, la nutrición y el descanso.

Arancibia, Rodríguez, Fritis, Tenorio y Poblete (2013) realizaron un estudio con el fin de conocer las relaciones sociales de jóvenes universitarios de Antofagasta, Chile, en torno a equidad en educación, acceso universitario y adaptación. Para lo cual se seleccionó a 11 participantes ingresantes del II ciclo (4 mujeres y 7 varones) con edades entre 19 y 27 años; se empleó como instrumento de evaluación la triangulación por técnicas (entrevistas grupales e individuales) y triangulación por investigadores y por experto. Los resultados indicaron que las relaciones sociales de los participantes en torno al acceso y la adaptación en educación superior están vinculadas con sus trayectorias educativas. Se concluyó que el cursar los estudios universitarios supone la convivencia con personas de diferentes culturas

y nivel social, que dan cabida a la discriminación y por ende obstaculizan la permanencia y la capacidad de adaptación del estudiante ingresante.

2.2 Antecedentes nacionales

Arellano (2018) investigó el grado de influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Su estudio contó con la participación de 255 estudiantes del primer ciclo académico en una universidad privada de Lima. Los instrumentos fueron: el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-r) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados mostraron que la adaptación universitaria influye significativamente sobre la calidad de sueño ($R^2 = .195$; $p < 0.05$), es decir, cuando el estudiante desarrolla procesos inadecuados de adaptación (desorganización del tiempo, inadecuadas estrategias de estudio, procrastinación, etc.) prolongará su estado de lucidez y conciencia y retardará sus fases de sueño, creando malestares emocionales, físicos y cognitivos.

Liberato y Polín (2016) investigaron la relación entre el riesgo de adicciones a las redes sociales y la adaptación de conducta de estudiantes universitarios del primer año. Para este estudio participaron 350 universitarios de ambos sexos, con edades entre 16 y 20 años, estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima. Se empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS) de Ecurra y Salas-2014 y el Inventario de Adaptación de Conductas de (IAC) de De la Cruz y Cordero, adaptado por Ruiz-1995. Los resultados indicaron relación negativa altamente significativa entre las variables; es decir, a mayor adicción, menor capacidad de adaptación conductual. El estudiante al presentar riesgo de adicción a las redes sociales, su conducta se caracterizará por la irritabilidad, ansiedad y malestar, lo cual le ocasionará dificultades en su adaptación (familiar, académico, social, etc).

En Lima, Aquino (2016) estudió la relación entre adaptación a la vida universitaria y las características de resiliencia en estudiantes universitarios de condición socioeconómica baja categorizado en pobre o pobreza extrema. El grupo estudio se conformó por 122 jóvenes becarios de una universidad privada de Lima, que cumplían con la condición socioeconómica baja, a quienes se les administró el QVA-r y la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA). Los resultados indican relación directa entre todas las áreas de adaptación y la resiliencia. Lo que se entiende es que a mayor capacidad de resiliencia se verá mayor capacidad de adaptación a la vida universitaria por parte de los estudiantes. En conclusión, para la detección y prevención temprana de dificultades en la adaptación de un estudiante a su primer año de vida universitaria, se debe considerar sus características de resiliencia.

Pretty (2016) estudió la relación entre la calidad de sueño y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios. El estudio es de alcance correlacional y corte transversal. En esta investigación participaron 103 estudiantes del 2do ciclo de una universidad privada de Lima. Los instrumentos empleados fueron El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r). Según los resultados, la calidad de sueño correlacionó significativamente y de forma inversa con 4 dimensiones, es decir que a mejor calidad del sueño (menor puntaje) mayor desarrollo en las dimensiones personal, interpersonal, estudio e institucional. En conclusión, la calidad de sueño de la muestra está deteriorada y se relaciona con la adaptación a la vida universitaria.

Chau y Saravia (2014) realizaron un estudio con el objetivo de estudiar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y la salud percibida. Participaron 281 estudiantes universitarios de ambos sexos que cursaban los primeros 3 años en las facultades de Estudios Generales de Letras y Ciencias de una universidad privada de Lima, Perú. Los instrumentos fueron, el Cuestionario de Adaptación Universitaria (QVA-R) de Almeida-2001. En cuanto

a la medición de la percepción de salud, se utilizó el Cuestionario de Salud (SF_36) de Ware, Snow, Kosinski & Gandek-1993. Los resultados mostraron una relación positiva entre la salud percibida y las cinco áreas que miden la adaptación universitaria, en el área personal presentó la mayor relación con la salud percibida; esto evidenció la importancia de la relación que existe entre la habilidad para adaptarse a la vida universitaria y a la percepción de salud de los estudiantes.

3 Marco conceptual

3.1 Adaptación universitaria

3.1.1 Definición

De acuerdo Ander-Egg (2013) la adaptación es la capacidad del sujeto para regular y acomodar sus pensamientos y conducta en función a las particularidades de su entorno; se proponen términos como acomodación, ajuste, asimilación e integración.

Las exigencias del entorno varían en función de los contextos vivenciales; y los estudiantes que ingresan a la universidad enfrentan consigo mismo una variedad de nuevas experiencias. En este sentido, la adaptación universitaria es definida como “la satisfacción de los estudiantes consigo mismos y con su contexto escolar, manejándose en forma autónoma y asertiva ante las diversas circunstancias que surjan durante su estancia en el plantel educativo” (Ríos et al., 2017, p.3) es saber sobrellevar las nuevas experiencias que conllevan un cambio de vida académica.

Para Soares, Almeida y Guisande (2011) viene a ser la transición que vivencia el estudiante al entrar a una educación superior; ésta transición conlleva un proceso complejo donde el estudiante se confronta a sí mismo y a sus capacidades para interactuar y responder a las demandas y exigencias que son nuevas y en su mayoría frustrantes; los desafíos involucran aspectos emocionales, académicas institucionales y sociales. Cuando el proceso

de adaptación es ineficiente puede generar diferentes reacciones como el estrés, ansiedad, angustia o depresión, lo que es determinado por la interpretación de la realidad, el grado de importancia y la personalidad del individuo (Abarca & González, 2017).

Una vez entendido el concepto de adaptación universitaria, es importante mencionar dos términos que se relacionan a éste: la afiliación y la integración. Coulon y Dubet estudiaron estos constructos (Pérez-Pulido, 2016):

3.1.1.1 La afiliación

Inicialmente busca explorar los procesos que intervienen en los casos de deserción, abandono o fracaso en la universidad. Coulon (1995) refiere que cuando un joven ingresa a la universidad debe aprender inmediatamente el “oficio de estudiante” de lo contrario no sería considerado parte de la misma; es una transición de alumno a estudiante. Por lo tanto, la afiliación viene a ser la interiorización de las reglas tanto de la universidad (vestimenta, horarios, actividades, infraestructura, etc.) como las que están implícitamente relacionadas con lo académico (esfuerzo por las tareas, responsabilidad, prácticas de lectura, conceptos, etc.). La afiliación permite al estudiante ser competente en el contexto universitario para lo cual aquello que era externo para él ahora debe hacerlo suyo y personal, pues al familiarizarse va a responder mejor a las demandas.

3.1.1.2 La integración

Hace mención al lugar que ocupa el estudiante en su universidad; esta integración dependerá de las condiciones de la universidad y las características personales de los estudiantes. Dubet (2005) explicaba que cuando la universidad establece reglas de ingreso altas y normas internas delimitadas, el estudiante fijará una integración más fuerte. El autor plantea que el estudiante debe equilibrar tres aspectos: la vocación (interés que le atribuye al estudio), la integración (sentimiento de pertenencia) y el proyecto (utilidad que le otorga a sus estudios). En la dinámica de estos tres elementos, Dubet estructuró 8 tipologías que

iban desde los “verdaderos estudiantes” que están fuertemente integrados en la universidad, presentan claro su proyecto profesional y viven la vocación de sus estudios; y por el otro extremo estaban “los estudiantes fuera de juego” están aislados de la institución, no presentan proyectos profesionales, ni gustos por los estudios; estos últimos son propensos a desistir.

Los principios expuestos (afiliación e integración) apoyan el concepto de adaptación universitaria, del cual Pérez-Pulido (2016) mencionó que es necesario que un alumno pase un proceso para convertirse en estudiante y a la vez debe integrarse a la estructura que puede facilitar o dificultar su proceso. Por lo tanto, el estudiante debe realizar acciones académicas, escolares, sociales y personales para permanecer como activo en la universidad, también se considera la administración de los recursos económicos o las estrategias que emplea para conseguirlo.

3.1.2 Características de adaptación

Whittaker (1984) identifica ciertas características que presentan las personas que han logrado adaptarse en función de sus relaciones y actividades diarias.

- Poseen sentimiento de capacidad para enfrentar la demanda diaria.
- Se sienten aceptados por el entorno en el que se desenvuelven, por lo cual reaccionan con libertad y espontaneidad.
- Independencia y autonomía para no ceder a las presiones de grupo.
- Eficiencia, independientemente de la capacidad intelectual, logran culminar la tarea o pendientes que suscite la interacción con otras personas.
- Poseen adecuada autoestima, aceptan su apariencia y características personales particulares.
- Pueden desarrollar relaciones saludables y productivas con otras personas.

- Poseen capacidad para formar relaciones satisfactorias, son sensibles ante las necesidades y sentimientos con otras personas.
- Se identifican con su rol en casa, con sus amigos y en la institución educativa.
- Poseen conciencia de sus motivos, deseos, ambiciones, sentimientos lo que les permiten comprender a su conducta y sentimientos.
- Desarrollan sus actividades con entusiasmo y voluntad.
- Sus funciones vitales están satisfechas: dormir, comer, etc.
- Capaces de ajustar su capacidad a tareas particulares de acuerdo a su habilidad.
- Tienen capacidad para derivar placer de las cosas físicas de la vida y no sienten una necesidad excesiva para dedicarse a ellas.
- Poseen tolerancia global ante las frustraciones que le toca enfrentar.

3.1.3 Modelos explicativos de la adaptación universitaria

3.1.3.1 Modelo sociológico estructural-constructivista

Tiene un acercamiento a la complejidad de lo que viene a ser la realidad, respetando y considerando la individualidad y particularidad de cada persona. Rozo (2001) lo explicaba de la siguiente manera:

El construccionismo apoya la idea de que moldeamos el mundo en el que vivimos y creamos nuestra propia “realidad”, dentro del contexto de una comunidad con otros individuos; comunidad que, por medio de sus posibilidades y restricciones económicas, políticas, sociales y culturales fija los límites de nuestras narraciones y limita nuestra posibilidad de elección a determinados contextos (p.14).

Este modelo aborda la comprensión que le da el estudiante a lo que va conociendo, los significados en función a la experiencia; esta comprensión será contrastada con las experiencias previas que tiene y con la forma en como el mundo lo ve, de esta manera va

creando su propia realidad, la misma que va a recepcionar de otras personas (Aguirre, Gaete, Lavergne, Loredó y Paz, 2016).

3.1.3.2 Modelo de socialización de la escuela

Terenzini y Pascarella (1991) explicaron mediante este modelo, que la capacidad de socialización desarrollada por el estudiante dentro de la universidad le facilitará su ajuste y éxito escolar y como consecuencia se desarrollará una adecuada adaptación. Se considera a la vez el ambiente académico social donde se da la interacción entre compañeros y docentes; para que se dé esta realidad, el estudiante empleará capacidades innatas que le facilitaran su desenvolvimiento en la institución. Scanlon, Rowling y Weber (2007) describen que el proceso de adaptación es como una experiencia de pérdida, donde el estudiante pierde su identidad producto de la adquisición de nuevos conocimientos y del traspaso de una vida en confort, a una nueva con exigencias, en este proceso la universidad aportará en la construcción de la identidad del estudiante. Existen ciertos estudiantes que presentan dificultades en su adaptación debido a la falta de apoyo por parte de familiares (padres), problemas para asimilar un nuevo lenguaje desconocido.

3.1.3.3 Modelo de aprendizaje por la experiencia

Chikering (citado por Pascarella & Terenzini, 2005) postularon que el modelo explicativo no solo se enfoca a los aspectos intelectuales del estudiante, para ello el autor ha delimitado 7 vectores de desarrollo en los cuales el alumno se ve encaminado ya sea para éxito o descarte; estos vectores explican la transición que pasa el estudiante para poder llegar a una individualización, entendido como el descubrimiento de sí mismo en función a la socialización que tendrá con su entorno (situaciones y personas). Los siete vectores son:

- a) Desarrollo de competencia, el estudiante aprenderá a manejar tres áreas: la intelectual, interpersonal y manual; y física.

- b) Manejo de emociones, saber reconocer las emociones que van surgiendo en el proceso de su adaptación (rabia, enojo, vergüenza, culpa, etc.), esto puede limitar sus logros, por lo cual debe aprender a controlar sus respuestas emocionales.
- c) Tránsito hacia la autonomía e interdependencia, el estudiante aprenderá a ser autosuficiente y hacerse responsable de las consecuencias de sus actos en su vida universitaria.
- d) Desarrollo de relaciones interpersonales maduras, se espera construir tolerancia en el desenvolvimiento con otras personas, ejerciendo el respeto sin discriminación sin dejarse influenciar por estereotipos, aquí también se introduce el tema de la intimidad, y el buscar relaciones saludables.
- e) Establecimiento de la identidad, cuando el estudiante ha desarrollado los vectores anteriores podrá llegar a aceptarse y sentirse cómodo consigo mismo (en apariencia, género, religión, cultura y orientación sexual) tener un sentido de *self* que aportará y se verá reflejado al interactuar con los demás.
- f) Desarrollo de un propósito, se entiende que cuando el estudiante no sabe quién es, tampoco sabrá a donde va; por ello la exploración hacia uno mismo (el vector anterior) ayudará a que estudiante evalúe y clarifique sus metas de tal manera que trabaje en función a cumplirlas.
- g) Desarrollo de integridad, para llegar a este punto final debe desarrollarse los dos vectores anteriores, aquí el estudiante toma en cuenta y acepta las reglas impuestas por la autoridad, examina su escala de valores y principios e internalizará las reglas que están acorde a ellas y las conservará.

3.1.3.4 *Modelo de Almeida, Soares y Ferreira-1999.*

La transición a la educación superior, sin duda alguna conlleva un conjunto complejo de desafíos. En síntesis, la transición a la educación superior se convierte en una discontinuidad

con respecto a la experiencia educativa y social anterior, por los cambios que se presentan en distintos niveles, lo que conlleva un nuevo estilo de vida, con nuevas demandas e influencias. Almeida, Soares y Ferreira (citados por Pascarella y Terenzini, 2005) postula 5 dimensiones que abordan aspectos del estudiante:

- Académico: la transición entre la enseñanza secundaria y superior es particularmente diferente exigente, y requiere adaptaciones constantes a los nuevos ritmos y estrategias de aprendizaje, a los nuevos sistemas de enseñanza y de evaluación.
- Social: está relacionado a la experiencia con el contexto universitario.
- Interpersonal: evalúa la relación con los pares en general, la familia, los profesores, los colegas, los colegas del sexo opuesto y con las figuras de autoridad. Comprende también actividades extracurriculares.
- Personal: los universitarios deben concurrir al establecimiento de un fuerte sentido de identidad, para el desarrollo de la autoestima, de un mayor conocimiento de sí y para el desarrollo de una visión personal del mundo. Compone el bienestar físico y psicológico, el inicio de nuevas rutinas que exigen autonomía y responsabilidad.
- Vocacional: la universidad constituye una etapa importante en el desarrollo de la identidad vocacional, etapa en la que los procesos de la toma de decisiones, la explotación y el compromiso con los objetivos merecen especial atención.

3.1.4 Proceso de adaptación

La capacidad para adaptarse de manera más rápida, dependerá de cómo el estudiante perciba sus clases, el interés por la carrera, si está satisfecho con la organización general, si valora positivamente el trato y la relación que los profesores mantienen con los estudiantes (la disciplina, el nivel de exigencia, los castigos y la atención a todos por igual), si encuentra un ambiente agradable de relación con sus pares, si no siente limitada su libertad por las demandas y presiones de los profesores (Álvarez, Figuera, & Torrado, 2011). La manera en

como una persona logra adaptarse a un contexto y situación nueva, será una experiencia diferente que otras personas. En este sentido, investigadores como Bowlby, Dunn, Grusec y Lyntton y López estudiaron las manifestaciones de la adaptación del ser humano, desde etapas iniciales, las mismas que se presentan a continuación y que se han adaptado al contexto universitario (López y Cantero, 2004).

- a) Fase de protesta: esta primera fase puede durar una semana o más, en función de cada persona. En las etapas tempranas, cuando el niño va por primera vez a clases, se enfrenta solo a un contexto nuevo para él, al cual reacciona con llantos, quejas, conducta desafiante, no se integra fácilmente a las actividades de su aula. En el caso de los estudiantes universitarios, también hay un enfrentamiento de soledad en los primeros días de clase, aquí experimentan con más auge la independencia y el inicio de la autonomía total.
- b) Fase de ambivalencia: al pasar los días, se manifiesta una conducta que guarda relación con la expuesta en la primera fase; aquí la protesta pierde fuerza y el estudiante alterna conductas de rechazo y aceptación (bienestar) con sus compañeros y docentes. En esta fase el estudiante universitario en su mayoría migrante contiene por momentos la carga emocional que significó “dejar”, ya sea familiares, amigos, comodidad, cultura, etc. y debe abrirse campo a la organización de su tiempo y recursos. La transición aún esta emergente, y el estudiante experimentará eventos mixtos de alegría, aceptación y rechazo.
- c) Fase de adaptación: en la mayoría de los casos, esta última etapa es cuando la persona se adapta a la situación y los niveles de ansiedad se normalizan, aceptando las atenciones, cuidados y acercamientos de los compañeros y docentes. Esta fase puede concretarse más rápido cuando las condiciones externas son favorables para el estudiante.

3.2 Estilo de vida

3.2.1 Definición

El término de estilo de vida apareció en un inicio formalmente en 1939 por Alvin Toffler (Osorio, 2002) sin embargo no tenía auge por ser la sociedad relativamente homogénea. Posteriormente Tavera es quien hace la primera definición sobre este término, definiéndolo como tipos de conductas, actitudes, actividades, tradiciones, hábitos y decisiones que tiene una persona o un grupo de personas en función de las circunstancias que vivencia con susceptibilidad a ser modificadas (Loría, 2014).

En un inicio Mendoza (citado por Mendoza, Sagrega & Batista, 1994) lo define como un conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera de vivir. También se integran actitudes que juntamente con las conductas de un grupo de personas o uno solo adquiere en base a la interacción y la experiencia; mayormente se manifiesta inconscientemente pues ha sido adquirido por medio del aprendizaje vicario en etapas tempranas (Quintero et al., 2012)

Haciendo una concepción más específica, Guerrero y León (2008) refieren que el estilo de vida es la integración de los ejercicios y la actividad física, el tiempo libre y la preocupación hacia uno mismo, aportando favorable o desfavorablemente en la salud del individuo. Una interacción con los componentes biológicos, neurológicos, psicológicos, económicos, socioculturales y medio ambientales, hará que el estilo de vida ayude a la salud mental (Chalco & Mamani, 2014).

Finalmente, Pender refiere que el estilo de vida viene a ser el conjunto de actitudes, características y experiencias de la persona que realiza en su diario vivir, las cuales pueden tener efectos favorables o desfavorables en su salud de manera directa o a largo plazo (Aristizábal, Blanco & Sánchez, 2011)

3.2.2 Tipos de estilo de vida

Como se ha visto anteriormente, el estilo de vida es una concepción individual, pero que está influenciada por la sociedad y las interacciones que el individuo tenga con la cultura (Ramos, 2017). En este sentido, Oblitas (2009) menciona que el estilo de vida es diferente por cada persona; esto lo hace genérico, ya que cuando la persona es adulta es responsable de sus actos. Por ello se considera diferentes estilos de vida.

- **Estilo de vida saludable:** para Ramos, son todo tipo de conductas y acciones que favorecen a la salud, no fumar, consumir alimentos nutritivos, abstinencia de sustancias tóxicas y sumando a ello actividades deportivas, ejercicios y espacio para el descanso. Estas conductas deben estar alineadas a proporcionar bienestar físico y psicológico al individuo.
- **Estilo de vida no saludable:** es un conjunto de acciones que atentan y amenazan la salud e integridad de la persona en un nivel psíquico y físico. Ramos, menciona que en su mayoría engloban actividades contrarias al estilo de vida saludable, como son el sedentarismo, desvelos, dietas desequilibradas, consumo de alcohol, tabaco y drogas, etc. Oblitas (2009) divide este tipo de estilo de vida, en dos: vida libre (incluyen el descuido de comportamientos que afectan al individuo y la despreocupación por su apariencia) y vida socializado (atenta contra los valores, quebrantamiento de normas, conductas esquivas hacia la cultura y la política).

3.2.3 Teorías de los estilos de vida

3.2.3.1 Teoría ecológica del desarrollo

Propuesta por Bronfenbrenner (1987) quien postula que las personas son afectadas por las interacciones de sistemas: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, cada sistema representa las conexiones y por ende las interacciones que tiene una persona. Inicialmente el microsistema es el entorno inmediato, familia, vecinos, trabajo. El

mesosistema integra la interacción con sistemas como son familia con familia, familia con escuela y familia con trabajo. El exosistema es un entorno más amplio sistema educativo, sistema sanitario, contexto laborales, etc. Por último, el macrosistema es la interacción con la cultura donde se va a desarrollar. Cada uno de estos sistemas aportará información que el individuo va a discriminar y adoptará como suyo (Bennassar, 2012).

3.2.3.2 Teoría del interaccionismo simbólico

Esta teoría se basa en el proceso de cambio que ejecuta la persona para adquirir nuevas concepciones y cambios conductuales. Blumer (1982) explicaba la forma como un sujeto adquiriría hábitos, actitudes y valores de ciertos grupos sociales y la cultura. Aquí entra a tallar una forma de concebir el concepto de persona, la cual es atribuida a quien logra verse así mismo desde la perspectiva del otro; esta facultad propia de la persona la ayuda a adquirir su propio estilo de vida.

3.2.3.3 Teoría de los estadios de cambio

Según Zimmerman, Olsen y Bosworth (2000) cambiar una conducta es un proceso que conlleva tiempo y seguimiento, pues el extraer, reemplazar e introducir nuevas acciones por medio de las cogniciones se mueven a través de una serie de etapas, o como estadios propuestos:

- Precontemplación: sucede cuando la persona, aún, no se ha planteado la idea de cambio de estilo de vida
- Contemplación: inicia un planteamiento y rumiación ante la idea del cambio de estilo de vida que se puede suscitar en cuestión de meses.
- Preparación: aquí la persona ya tomó la decisión e inclusive fija fecha y se organiza para ejecutar un plan previamente trazado.
- Acción: como su nombre mismo lo indica, ya se inicia el cambio, y se mantiene la conducta por un tiempo.

- **Mantenimiento:** la persona persiste en el cambio de las nuevas conductas, y las mantiene por 6 meses.
- **Recaída:** sucede cuando la persona recae en la conducta anterior, sin embargo, vuelve al sistema que inició para el cambio. Es importante la motivación y el acompañamiento puesto que muchos se rinden frente a la primera recaída.

3.2.3.4 Modelo teórico de Nola Pender

Pender propone un modelo en función a la promoción de la salud, el cual ilustra la naturaleza multifacética de las personas cuando éstas interactúa con el medio para poder alcanzar un estado deseado de salud (Díaz, 2016); se entrelazan características personales (categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los mismos que predicen la conducta a desarrollar), conocimientos y afectos (sentimientos, emociones y creencias) particulares de la persona y aspectos situacionales asociados con las conductas que emerge. Este modelo expone en síntesis como las características individuales de cada persona al igual que la experiencia, aunado a los conocimientos y afectos conducen el ser humano en la participación de comportamientos saludables (Aristizábal, Blanco & Sánchez, 2011). Este modelo propone dimensiones que implican un adecuado estilo de vida (nutrición, ejercicio, responsabilidad de la salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización).

3.2.4 Dimensiones de estilo de vida

3.2.4.1 Nutrición

Según la Branca y Demaio (19 de mayo de 2017) investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicaron que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. La nutrición también está presente en los problemas de desarrollo y salud.

De acuerdo con la exigencia del mercado laboral, hoy en día se cuenta con menos tiempo para cocinar y preparar los alimentos saludablemente; en contraste existe una preferencia por los alimentos procesados que conllevan carnes, azúcares, alimentos refinados, grasas saturadas (Beltrán, 2016). Estos hábitos inadecuados de alimentación traen consigo una carga elevada de mortalidad, el sobre peso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles están aumentando de manera alarmante, Branca y Demaio (19 de mayo de 2017) estimaron que 1900 millones de adultos (38% de la población adulta mundial) y 41 millones de niños menores de 5 años presentan problemas de sobrepeso y las cardiopatías y accidentes cerebro vasculares son la segunda causa de muerte.

Según la OMS (2018) la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. Una dieta sana, según la OMS incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, yuca y otros tubérculos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Consumir un porcentaje menor al 30% de las calorías que proceden de grasas (pescados, aceite de oliva, soja, frutos secos), también se pueden balancear la ingesta de carnes y lácteos; pero de preferencia aminorar el consumo de comidas procesadas.

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día de sal, la cual debería ser yodada.

3.2.4.2 *Ejercicio*

Finley y Landless (2014) comentan en su libro “Viva con esperanza” el relato de Hipócrates, quien menciona la fórmula para el camino seguro hacia la salud, que es la combinación en cantidades justas de alimento y ejercicio. Producto de la tecnología, el consumo de televisión y el teléfono inteligente, el ser humano tiene muchas facilidades y la mayoría de las cosas cerca de su alcance, volviéndolo sedentario, en función a ello, el ejercicio produce una salud vibrante que aporte sentimientos de bienestar en el organismo.

Es todo movimiento producido por el cuerpo (músculos y esqueleto) que ocasiona un desgaste de energía en el organismo y ayuda en la firmeza de los tejidos musculares (Loayza & Muñoz, 2017). Realizar actividades físicas como parte de un estilo de vida, es decir rutinariamente, disminuye el riesgo a contraer enfermedades relacionadas con el corazón, huesos, sistema respiratorio, pues el ejercicio es un indicador de desgaste de energía que controla el peso (Nabila, 2015). Además, investigaciones recientes confirman que los beneficios no solo se dan a nivel físico u orgánico, psicológicamente ayuda a en la regulación emocional y el sentimiento de bienestar (Ruíz, 2014). La OMS (sf) asegura que otro de los beneficios del ejercicio se relaciona con una adecuada inteligencia emocional, los jóvenes que practiquen un estilo de vida integrado por el ejercicio tendrán más oportunidades de expresarse con confianza y entablar contacto social saludable.

Jiménez y Ojeda (2017) refieren que el ejercicio involucra la participación regular en actividades livianas, moderadas y/o vigorosas. Estas actividades pueden darse dentro de un plan organizado y controlado o también de forma incidental como parte de la vida diaria. La programación del ejercicio debe desarrollarse progresivamente, variando el tipo de ejercicio y la intensidad del mismo. Esto permitirá la adherencia al ejercicio de manera natural dentro

de la rutina del individuo (Paramio, Gil-Olarte, Guerrero, Mestre & Guil, 2017). En tal sentido, Finley y Landless (2014) proponen tres principios básicos para el ejercicio que ayuda a ajustar el entrenamiento y contrarrestar el sedentarismo, consiste tener un plan que contenga: una frecuencia, intensidad y tiempo.

- **Frecuencia:** hace referencia a la continuidad, cuán a menudo se ejecuta el ejercicio. En cuanto al ejercicio cardiovascular se requiere 5 días por semana, o ejercicio intenso 3 días a la semana. Para bajar de peso se necesita una frecuencia de todos los días y para el entrenamiento de fuerza se necesita entre dos o tres.
- **Intensidad:** consiste en la gradualidad que con la que se realiza el ejercicio. Para el ejercicio cardiovascular se trabaja el pulso y ritmo cardiaco. Respecto a los ejercicios de fuerza se evalúa la cantidad de peso que se levanta, la cantidad de repeticiones que determinan la intensidad.
- **Tiempo:** es la duración del ejercicio, la indicación del ejercicio sugiere entre 30 a 60 minutos por sesión. La intensidad y el nivel de aptitud determinarán la duración de su ejercicio; cuanto más duro (fuerza) es el ejercicio, más breve serán los entrenamientos.

3.2.4.3 Responsabilidad en salud

La responsabilidad ante la salud personal e individual conlleva la toma de decisiones para instaurar en la rutina de vida actividades, hábitos y pensamientos que favorezcan la salud, en contraste con alternativas incorrectas que, en vez de otorgar longevidad y bienestar, traen consigo malestares, enfermedades y deterioro. Cada ser humano tiene la oportunidad de modificar los riesgos que traen consigo la herencia genética, es cierto que los padres aportan al componente genético transportando, también, enfermedades o propensión a ellas (Ñuñuvera, 2013).

Franco-Cortés y Roldán-Vargas (2014) aseguraban que el sentido de responsabilidad individual e incluso colectiva comparten variables que van a medirla, tal es el caso de los

recursos de poder, reconocimiento de la propia dignidad, autoestima, conocimiento de los cuidados, respeto a la vida; además agrega que cada persona debe asumir sus propios riesgos y debe ser responsables de pagar las consecuencias que acarrearán las malas prácticas de salud.

La responsabilidad proviene del verbo responder, y éste está implícito en los actos que individual y libremente uno elige para su beneficio, el cual debería contener grado de moralidad. El autor rescata dos tipos de responsabilidad: óntica (responsabilidad para con el ser) y la responsabilidad diacónica (responsabilidad para él con el otro), además se considera el sentido de protección que comparte la responsabilidad (Schramm & Kottow, 2001).

3.2.4.4 Manejo del estrés

El estrés proviene de la relación entre el ambiente y el sujeto, el mismo que evalúa la situación para saber si puede enfrentarla o pone en riesgo su bienestar, cuando el estresor afecta tanto al individuo como al ambiente donde se desenvuelve, ocasiona reacciones patógenas, pues el equilibrio se rompe; para que se de esta última condición debe interactuar un elemento perturbador y un organismo susceptible (Loayza y Muñoz, 2017).

Para manejar el estrés, Puliti (2004) se basó en las investigaciones de Kertész y Kerman en función al esquema de la terapia multimodal de Lázarus, esta terapia se enfoca en los modales o modalidades, formas que integran ciertas actitudes y actividades individuales y grupales que favorecen la reducción del estrés; a ello el autor estructuró 6 modalidades para contrarrestar el estrés y los denominó “Los seis vectores del hexágono”:

- Alimentación: cuando una persona está expuesta a constantes eventos de estrés, pierde nutrientes y su metabolismo alimenticio se rompe y cambia, ello acarrea fatiga y mal humor; para contrarrestarlo se recomienda la ingesta de productos integrales y evitar la sobre alimentación (consumo excesivo de proteínas, grasas y carbohidratos procesados, bajos en vitaminas y minerales, lo cual acrecienta los malestares del estrés).

- Hatha yoga: se refiere a todas las prácticas de relajación y ejercicios respiratorios que favorecen los músculos, que son los más afectados en estadios de estrés, además contrarresta el insomnio y la fatiga.
- Meditación: la tranquilidad mental es el principal objetivo, pues se entiende que la mente tiene un poder curativo y restaura los daños provocados por el estrés.
- Esparcimiento: consiste en hacer un tiempo a la agenda cargada del individuo, el cual debe organizar alguna actividad que le genere gratificación y esté al alcance suyo, de lo contrario generará más estrés para él.
- Mentalidad positiva: es lograr tener un control sobre lo que se piensa y lo que se desea pensar, es importante atribuir valor a las actividades que uno desempeña, pues de lo contrario solo visualizará defectos y descontento, esto incrementa el estrés y pone en desventaja a la persona.
- Amistades: para hacer frente al estrés es importante evaluar el grado de interacción que tiene una persona, y la forma en cómo se desenvuelve con los demás. Las amistades aportan sustancialmente el alivio emocional, por lo cual es recomendable el contacto con amistades saludables y productivas.

Por otro lado, Melgosa y Borges (2017) mencionan que tratar el estrés debería ser completo y cubrir los aspectos familiares, laborales, amigos, etc., y en función a éstas demandas presenta herramientas para poder combatir el estrés: En el plano mental (trabajar con los pensamientos y dominarlos, para ello se debe prohibir la intrusión de pensamientos negativos, elegir temas motivacionales para pensar, leer u observar, abandonar creencias irracionales, hacer un plan de lectura constructiva); en el plano físico (el ejercicio, que fue mencionado líneas arriba, ayuda a combatir el estrés, junto a ello la práctica de deportes y caminatas, la relajación, respiración profunda, etc.); finalmente el plano espiritual (una mente y conciencia tranquila disminuye los efectos nocivos del estrés, para ello es

recomendable tener filosofías que sean prácticas y que guarden relación con la escala de valores personales).

3.2.4.5 Soporte interpersonal

Méndez y Ryszard (2005) afirman que las relaciones sociales forman parte del desarrollo del ser humano y cumple una de las necesidades humanas primitivas, de esta manera la relación interpersonal es vital para la autorrealización del individuo, el cual se especifica a profundidad en la teoría jerárquica de las necesidades propuesta por Maslow. Cuando las relaciones interpersonales son afectadas o enfermizas (preferentemente dentro del hogar, maltratos y violencia ejercida por parte de los miembros) causan daño en las funciones de la memoria, atención y concentración, sentimientos de miedo, vergüenza, entre otros; encaminando al individuo a la depresión, desordenes en su personalidad e inclusive trastornos mentales (Finley & Landless, 2014).

Por otra parte, Méndez y Ryszard (2005) al revisar las diferentes teorías de diversos autores, hacen una agrupación de las necesidades humanas más importantes que se asocian con las relaciones interpersonales: la necesidad de darle valor y significado a la vida, la necesidad del amor y la intimidad, necesidad de la consideración positiva, la necesidad de soledad, la necesidad de la claridad cognoscitiva, necesidad de libertad y espacio.

Cuando el individuo cursa la etapa de la universidad, las relaciones interpersonales que ejerza con sus figuras de autoridad (docentes, administrativos) serán importantes para su crecimiento académico profesional, de la misma manera, al interactuar con sus compañeros de clase, formará lazos de amistad compartido por gustos y espacios de intimidad que crean en el individuo una red de apoyo y vínculos de afecto recíproco (Beltrán, 2016).

3.2.4.6 Autoactualización

Parra, Ortiz, Barriga, Guillermo y Neira (2006) esta dimensión guarda semejanza con la dimensión anterior, pues aquí, se conoce a la persona como un ente socializador, el cual va

expandiendo esta capacidad durante las etapas de su vida, en un inicio interactúa con el seno familiar (padres-hermanos), el grado de socialización acrecienta en las etapas escolares, la institución educativa le favorecerá un ambiente donde sus conexiones sociales se afianzarán, desarrollando su aprendizaje cultural en base a actividades deportivas, artes, idiomas, etc. El rol participativo el sujeto se acomoda en función de su desarrollo con el medio; más adelante al conseguir un trabajo, las exigencias del mismo, ampliarán sus niveles de interconexión social y ésta se solidifica cuando conforma su propia familia; como se ha visto, el ser humano cumple un papel participativo en la sociedad (Mamani, 2015).

Asimismo, Maslow explica en la Pirámide de las Necesidades que, a pesar de ser satisfechas las necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia, amor y ser estimado; la persona sigue sintiéndose frustradas o incompletas, a menos que experimenten la autoactualización que para el autor viene a ser la explotación de sus talentos y capacidades. Esta necesidad varía entre una persona a otra, pues para algunos casarse y atender el hogar con las demandas de los hijos es prioridad, en cambio para otros esto sería una interferencia en función a sus expectativas profesionales. Entonces se entiende por autoactualización como el uso pleno de la explotación de los talentos, capacidades, potencias, etc. Cabe resaltar que es un proceso continuo, y no estático, porque el individuo utiliza sus propias herramientas y oportunidades de manera plena y creativa (Cloninger, 2003).

3.3 Marco teórico referente a la población de estudio

3.3.1 *Estudiantes universitarios*

El reporte de Universia (22 de febrero de 2011) indicó que la edad media de inicio de los estudiantes a las universidades es de 18 años, a pesar de que el ingreso debe darse al culminar la secundaria, esto no es necesariamente vigente, por múltiples causas que llevan a los jóvenes a aplazar su ingreso a la universidad. Sin embargo, se sabe que al hablar de la media

de edad, se refiere a un punto céntrico en particular, lo cual dejar entre ver que las edades inicio a la vida universitaria pueden variar. Para Suárez (2017) a los estudiantes ingresantes a las universidades en su gran mayoría se les identifica en el grupo de desarrollo del inicio de la juventud o adolescencia tardía.

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2009) la etapa que comprende las edades entre 17 a 18 años es la “adolescencia tardía” que se caracteriza por desarrollar el pensamiento analítico y reflexivo, las opiniones del grupo social de interacción toman fuerza y son muchas veces las que moldean las conductas de los individuos; sin embargo, con el pasar de los años esto disminuye, pues el adolescente empieza a construir su confianza y autonomía que le aporta claridad a su identidad y juicio crítico. En estas edades, los adolescentes desarrollan la capacidad para evaluar sus actos y tomar decisiones basadas en la experiencia y aprendizaje observacional. No obstante, la exposición al consumo de sustancias ilegales y prácticas dañinas son experiencias comunes en ellos.

Suárez (2017) refiere un término para la generación actual de adolescentes universitarios del presente y del futuro, la “generación millennial”, el autor inicia caracterizando a este grupo como apático, excluyente del sentido de la solidaridad e inclusive se estigmatiza su imagen con sentido de egoísmo, impaciencia, necesidad de sobresalir. Además, se menciona que estos jóvenes ya no ven a la universidad como un espacio para la interacción y construcción de su juventud en bases a lo académico y social; sino más bien como un medio para generar y tener acceso al dinero, por ello muchos de los jóvenes involucran a sus padres hacia deudas con el fin de ser reconocidos.

3.3.2 Hábitos y estilo de vida de los universitarios

Conductas como el sedentarismo, malos hábitos, desordenes en la alimentación, mal manejo de estrés son identificados por Bastías y Stieповich (2014) en el grupo de estudiantes que ingresan o están cursando el segundo año de universidad; sin embargo los autores al

revisar investigaciones con esta población también identificó prácticas de inicio sexual irresponsables, sin la menor orientación al respecto, consumo de bebidas ilícitas y desproporción de sus horarios. Esto deja entrever que esta población es vulnerable al cambio de vida que enfrentan, y la mayoría de ellos se enfrenta a riesgos contra su salud física y psicológica.

Para Ruíz (2014) el estilo de vida de los jóvenes universitarios está relacionado con problemas sociales (abortos, embarazos no deseados, deserción universitaria, contagio de infecciones de transmisión sexual, promiscuidad, etc.); y además aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas.

4 Definición de términos

- **Deserción universitaria:** es el abandono de las actividades, responsabilidades universitarias e incluso el abandono de la formación académica, independientemente de las condiciones y comodidades que gozaba el sujeto; aquí no existe un retiro forzoso (expulsión por mala conducta, o bajo rendimiento) sino un conglomerado de factores socioeconómicos, personales, institucionales, académicos y sociales (Páramo y Correa, 1999).
- **Adaptación universitaria:** es la aceptación biopsicosocial del entorno; quiere decir la aceptación de su aspecto físico, como resultado de su independencia emocional con respecto a los padres, compañeros y en general con el entorno en que vive, ya que tienen que asumir mayores responsabilidades (De la Cruz & Cordero, 2015).
- **Estilo de vida:** para Perea, el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir que tiene una persona, esto se basa en las costumbres y rituales que ha estado desarrollando y que forman parte de su diario vivir (citado por Guerrero & León, 2008).

- Promoción de la salud: es el proceso de capacitar a las personas a que aumenten su responsabilidad frente el cuidado de sí mismos, su bienestar tanto físico, social y mental (Giraldo, Toro, Macías, Valencia & Palacio, 2010)

5 Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

5.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.

Capítulo III

Materiales y métodos

1 Diseño y tipo de investigación

La investigación es de diseño no experimental, pues no hubo alteración ni manipulación de las variables. De tipo cuantitativo y alcance correlacional debido a que la intención es relacionar la adaptación universitaria y el estilo de vida. Además, el estudio es de corte transversal porque se recolectó la información en un determinado momento (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

2 Variables de la investigación

A continuación, se identifican las variables de estudio con sus respectivas definiciones conceptuales.

2.1 Definición conceptual de las variables

2.1.1 *Adaptación universitaria*

La adaptación universitaria se define como la acomodación o ajuste a unas circunstancias; en el ámbito educativo, es el equilibrio existente entre las motivaciones y aptitudes del estudiante, evidenciada en su comportamiento frente a las exigencias del contexto (Almeida, Soares & Ferreira, 1999).

2.1.2 *Estilo de vida*

Es el conjunto de actitudes, características y experiencias de la persona que realiza en su diario vivir, las cuales pueden tener efectos favorables o desfavorables en su salud de manera directa o a largo plazo (Pender, citado por Aristizábal, Blanco & Sánchez, 2011).

2.2 Operacionalización de las variables

A continuación se presentan las tablas de operacionalización de las variables de estudio.

2.2.1 Adaptación universitaria

Tabla 1

Matriz de operacionalización de adaptación universitaria, según Alva (2015).

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Definición operacional
Personal	Evalúa las percepciones del estudiante en cuanto a bienestar físico y psicológico.	4. Inestabilidad emocional 9. Desánimo 11. Confusión y desorientación 13. Pérdida de control 17. Pesimismo 21. Cansancio y somnolencia 23. Confianza en sí mismo 26. Sensación de soledad 28. Angustia 39. Déficit de concentración 45. Debilidad física 52. Toma de decisiones 55. Ansiedad	Suma de los puntajes obtenidos mediante el Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r, 1999), adaptado por Alva (2015).
Interpersonal	Evalúa la relación con pares en general y relaciones significativas, así como aspectos relativos al involucramiento o en actividades extracurriculares.	1. Relaciones interpersonales 6. Relaciones interpersonales 19. Ayuda para el crecimiento 24. Cantidad de amigos 27. Buenas relaciones interpersonales 30. Confianza extrínseca 33. Relacionamiento de ambos sexos 36. Facilidad de relacionamiento 38. Buen carisma 40. Interacción en hora no académica 42. Iniciativa 43. Relaciones interpersonales estables 59. Dificultad para relacionamiento cercano	
Carrera	Evalúa la adaptación al pregrado, al proyecto vocacional y las perspectivas de carrera.	2. Desarrollo de aspectos personales 5. Ser consciente de la elección de la carrera 7. Satisfacción de elección de la carrera 8. Capacidad y vocación 14. Compromiso con su carrera 18. Buenas calificaciones 20. Capacidad de aprendizaje 22. Desarrollo profesional	

		37. Elección de carrera de acuerdo a las habilidades propias
		51. Mala elección de carrera
		54. Elección de acuerdo a gustos personales
		56. frustración en la elección de carrera
		60. Vocación
Estudio	Evalúa competencias de estudio, hábitos de trabajo, organización del tiempo, uso de la biblioteca y de otros recursos de aprendizaje.	10. Organización de tiempo 25. Satisfacción al alto ritmo de trabajo 29. Uso de la biblioteca 31. Concentración por tiempo largo 32. Planificación de actividades 34. Cumplimiento de deberes 35. Capacidad de organización de tiempo 41. Priorización de actividades 44. Apuntes necesarios 47. Capacidad para prepararse ante los exámenes 49. Organización de información 53. Capacidad de estudio 57. Puntualidad
Institucional	Evalúa intereses hacia la institución, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y estructuras existentes.	3. Satisfacción universitaria 12. Satisfacción universitaria 15. Conocimientos de servicios universitarios 16. Satisfacción universitaria 46. Desinterés universitario 48. Biblioteca implementada adecuadamente 50. Buena ubicación de la universidad 58. Satisfacción de la infraestructura

2.2.2 Estilo de vida

Tabla 2

Matriz de operacionalización de Estilo de vida, según Pender (1996)

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Definición operacional
Nutrición	Es la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos	1. Ingesta de desayuno. 5. Selección de alimentos artificiales o químicos. 14. Orden alimenticio. 19. Verificar los nutrientes de los alimentos que se consume. 26. Alimentación Balanceada. 35. Alimentación con los cuatro grupos básicos.	Suma de los puntajes obtenidos por medio del Cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS-I) de Pender (1996).
Ejercicio	Implica la participación regular en actividades moderadas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado para bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria.	4. Práctica de ejercicios de relajación de músculos. 13. Práctica de ejercicios vigorosos. 22. Realizar ejercicios bajo supervisión. 30. Comprobar el pulso al ejercitarse. 38. Realizar actividades recreativas.	
Responsabilidad en Salud	Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.	2. Reconozco mis síntomas. 7. Conocer el nivel del colesterol. 15. Leer sobre cuidado de la salud. 20. Corroboración de la salud a otro profesional. 28. Converso sobre salud con profesionales calificados. 32. Medición de la presión arterial. 33. Interés en temas del medio ambiente. 42. Maneras positivas de expresar sentimientos. 43. Observar cambios físicos en el cuerpo. 46. Interés sobre cuidado personal.	
Manejo del Estrés	Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar	6. Tiempo para relajarse. 11. Conocer las fuentes que producen Tensión. 27. Meditación diaria. 36. Relajo de los músculos antes de dormir.	

	eficazmente o reducir la tensión.	40. Pensamientos agradables a la hora de dormir.
		41. Pedir información a profesionales sobre salud.
		45. Métodos para controlar la tensión.
Soporte Interpersonal	De acuerdo con el concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales.	10. Facilidad para contar tus problemas. 18. Facilidad para elogiar a otros. 24. Capacidad de dar y recibir cariño. 25. Relación interpersonales satisfactorias. 31. Pasar tiempo con amigos cercanos. 39. Facilidad de brindar amor. 47. Satisfacción al dar y recibir afecto.
Autoactualización	Implica que el hombre por naturaleza un ser social, el medio le permite crecer y desarrollarse en medida que se suceden los distintos ciclos de vida y el grado de socialización aumenta. Desde este punto de vista el hombre crece y se desarrolla en sociedad.	3. Autoestima 8. Entusiasmo y optimismo con la vida. 9. Crecimiento y cambio positivo. 12. Sentimiento de Feliz. 16. Consciencia de la capacidad y debilidad. 17. Metas a largo plazo 21. Mirar hacia el futuro. 23. Consciencia de la importancia de la vida 29. Respetar el éxito propio. 34. Ver los días como interesante. 37. Encontrar agradable a la vida. 44. Ser Realista en las metas. 48. Consciencia del propósito de la vida.

3 Delimitación geográfica y temporal

La Universidad Peruana Unión filial Tarapoto está ubicada en Jr. Los Mártires 218, Urb. Santa Lucía, en el distrito de Morales, provincia Tarapoto, departamento de San Martín, Perú. El trabajo de investigación inició en marzo de 2018 y culminó en marzo del 2019.

4 Participantes

4.1 Características de los participantes

Los participantes fueron los estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2006), haciendo un total de 169 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes a las facultades de Ciencia de la Salud, Ingeniería y Arquitectura y Ciencias Empresariales.

Tabla 3
Datos sociodemográficos de los participantes

VARIABLES	Categoría	n	%
Género	Femenino	110	56.4%
	Masculino	85	43.6%
Procedencia	Costa	28	14.4%
	Sierra	34	17.4%
	Selva	126	64.6%
	Extranjero	7	3.6%
Vive con	Solo(a)	93	47.7%
	Amigo(a)	31	15.9%
	Padres	49	25.1%
	Otros	22	11.3%
Facultad	FCS	79	40.5%
	FIA	75	38.5%
	FCE	41	21.0%

Nota: FCS = Facultad de Ciencias de la Salud; FIA = Facultad de Ingeniería y Arquitectura; FCE = Facultad de Ciencias Empresariales.

En la tabla 3 se evidencia que el 56.4% de los participantes son del género femenino, el 64.6% provienen de la región selva, el 47.7% de los estudiantes viven solos. Y respecto a la facultad, el 40.5% pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión

4.2.1 Criterios de inclusión.

- Estudiantes de primer año de la Universidad Peruana Unión.
- Estudiantes de nacionalidad peruana y extranjeros.
- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2018-I.
- Estudiantes con rango de edades entre 16 a 35 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que han firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que han completaron los instrumentos psicológicos presentados.

4.2.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes menores de 16 ni mayores de 35 años.
- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre académico 2018-I.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que no contestaron más del 10% de todos los ítems de los instrumentos psicológicos presentados.

5 Instrumentos

5.1 Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r)

Para medir la adaptación universitaria se empleó el Cuestionario de Vivencias Académicas, versión reducida (QVA-r), de Almeida, Soares & Ferreira (2000) que evalúa las percepciones, vivencias y comportamientos del estudiante en el contexto universitario. El cual, según Márquez, Ortiz y Rendón (2008) uno de los instrumentos más completos para evaluar este fenómeno en términos de las dimensiones que aborda; en un inicio contaba con 170 ítems que dificultaba su aplicación ágil, por lo cual, se recurrió a una versión reducida, la misma que fue adaptada en Trujillo, Perú por Alva en el 2015 el mismo que llevó a cabo

los procedimientos técnicos y metodológicos correspondientes. En la adaptación participaron 314 universitarios, entre hombres y mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 16 años en adelante. Los resultados referentes a la validez de constructo, mostraron una discriminación muy buena y altamente significativa ($p < 0.01$), entre las escalas del test y el test propiamente dicho. Lo cual indica que cada factor mide el constructo que la prueba pretende medir. Respecto a la confiabilidad, las dimensiones alcanzaron un alfa de Cronbach de 0.71 hasta 0.80, evidenciando una consistencia interna de la prueba en general.

Finalmente el cuestionario se redujo a 60 ítems las cuales se dividen en 5 dimensiones: personal (13 ítems), interpersonal (13 ítems), carrera (13 ítems), estudio (13 ítems) e institucional (8 ítems); las opciones de respuesta se dan con una escala tipo Likert (desde 1 que indica desacuerdo total hasta 5 que indica acuerdo total).

Para los fines de la presente investigación, se halló la fiabilidad del Cuestionario de Vivencias Académicas, versión reducida (QVA-r) mediante el Alpha de Crombach obtuyéndose una consistencia interna global de .879; indicando buena fiabilidad. Asimismo, se obtuvo la validez de constructo mediante el coeficiente de correlación de Producto-Momento de Pearson (r), los cuales indicaban que son significativos (Anexo 1).

5.2 Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

A fin de evaluar el estilo de vida de los estudiantes universitarios, se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), creado por Nola Pender en 1996 en Lansing Michigan. Este cuestionario está compuesto 48 reactivos agrupados en 6 dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems). Las opciones de respuesta se dan mediante la escala Likert, con un patrón de respuesta de cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192.

La adaptación fue dada por Sánchez (2013) en cuanto a la validez se halló correlaciones ítem- test entre moderadas y elevadas, demostrando su capacidad para medir y discriminar los constructos. La escala en general, por encima del punto de corte (0.70).

Para los fines de la presente investigación, se halló la fiabilidad del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I) mediante el Alpha de Cronbach, obteniéndose una consistencia interna global de .937; indicando buena fiabilidad. Asimismo, se obtuvo la validez de constructo mediante el coeficiente de correlación de Producto-Momento de Pearson (r), los cuales indicaban que son significativos (Anexo 2).

6 Proceso de recolección de datos

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo entre los meses octubre y noviembre del 2018, la evaluación se realizó en las instalaciones de la Universidad Peruana Unión. Es necesario mencionar que ambos instrumentos se administraron de forma colectiva, pero en fechas diferentes (por cada aula de estudio).

Como primer paso se elaboró un documento para solicitar el permiso correspondiente por parte de las autoridades administrativas de la Universidad Peruana Unión, la misma que fue presentada a cada coordinador de Facultad (Ciencias de la Salud, Ciencias Empresariales, Ingeniería y Arquitectura).

Se visitó las oficinas de cada facultad para fijar las fechas y el horario que se emplearía en la administración de los instrumentos psicológicos. Una vez coordinado, se procedió a cumplir con el horario establecido, es importante mencionar que hubo cambios en la fechas, por la falta de colaboración de los docentes en algunas aulas). Antes de administrar las pruebas, se procedió a leer el consentimiento informado para solicitar el permiso de los estudiantes como participantes de la investigación. Posteriormente se explicó la forma de rellenar los instrumentos y se brindó la oportunidad de hacer consultas personales.

7 Procesamiento y análisis de datos

Una vez recolectada la información, se procedió a crear una plantilla para llenado de datos en el software IBM SPSS 22.0 para Windows, el mismo que se utilizó para el análisis descriptivo e inferencial.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1 Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Nivel de estilo de vida

De manera global, en la tabla 4, se puede apreciar que los estudiantes presentan un estilo de vida saludable caracterizado por tener hábitos, pensamientos y conductas que favorecen a su salud.

Del mismo modo, los participantes evidenciaron estilos de vida saludables en las dimensiones nutrición, responsabilidad de la salud, soporte interpersonal y autoactualización (45.6%, 42%, 39% y 44.1% respectivamente). Por otro lado, se observa estilo de vida poco saludable en la dimensión del ejercicio (35%) y en el manejo del estrés (38.5%).

Tabla 4
Nivel de estilo de vida y sus dimensiones.

	Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
	n	%	n	%	n	%
Estilo de vida	58	29.7%	80	41.0%	57	29.2%
Nutrición	63	32.3%	89	45.6%	43	22.1%
Ejercicio	70	35.9%	67	34.4%	58	29.7%
Responsabilidad de la salud	59	30.3%	80	42.0%	56	28.7%
Manejo del estrés	75	38.5%	65	33.3%	55	28.2%
Soporte interpersonal	65	33.3%	76	39.0%	54	27.7%
Autoactualización	58	29.7%	86	44.1%	51	26.2%

1.1.2 Nivel de estilo de vida según datos sociodemográficos

Respecto al género, la tabla 5 muestra que el 48.2% de los varones son saludables, mientras que el 36.4% de las mujeres mostró un estilo de vida poco saludable.

Además, se observa que el 40% de los varones presentan niveles muy saludables de ejercicio, es decir tienen un plan organizado y planificado de rutinas de actividad física; a

diferencia del 42.7% de las mujeres que puntuaron niveles poco saludables de ejercicio. A su vez, el 47.1% de los varones y el 44.5% de las mujeres exhiben un nivel saludable de nutrición; de igual forma, el 52.9% de varones y el 37.3% de mujeres puntuaron niveles saludables en la dimensión autoactualización.

Tabla 5
Niveles de estilo de vida según el género

		Género			
		Femenino		Masculino	
		n	%	n	%
Estilo de vida	Poco saludable	40	36.4%	18	21.2%
	Saludable	39	35.5%	41	48.2%
	Muy saludable	31	28.2%	26	30.6%
Nutrición	Poco saludable	40	36.4%	23	27.1%
	Saludable	49	44.5%	40	47.1%
	Muy saludable	21	19.1%	22	25.9%
Ejercicio	Poco saludable	47	42.7%	23	27.1%
	Saludable	39	35.5%	28	32.9%
	Muy saludable	24	21.8%	34	40.0%
Responsabilidad de la salud	Poco saludable	40	36.4%	19	22.4%
	Saludable	37	33.6%	43	50.6%
	Muy saludable	33	30.0%	23	27.1%
Manejo del estrés	Poco saludable	47	42.7%	28	32.9%
	Saludable	33	30.0%	32	37.6%
	Muy saludable	30	27.3%	25	29.4%
Soporte interpersonal	Poco saludable	39	35.5%	26	30.6%
	Saludable	36	32.7%	40	47.1%
	Muy saludable	35	31.8%	19	22.4%
Autoactualización	Poco saludable	39	35.5%	19	22.4%
	Saludable	41	37.3%	45	52.9%
	Muy saludable	30	27.3%	21	24.7%
Total		110	100.0%	85	100.0%

La tabla 6 evidencia que el 42.9% de los estudiantes provenientes de la costa, el 38.2% de la sierra, y el 41.3% de la selva tienen un estilo de vida saludable; esto demuestra que a pesar de provenir de diferentes contextos culturales y geográficos, los estudiantes están en el proceso de desarrollar un adecuado estilo de vida.

Por otro, también, se observa que el 35.7% de los estudiantes de la costa presentan niveles muy saludables en su nutrición y el 42.9% de estos mismos estudiantes presentan niveles muy saludables en cuanto al manejo de su estrés.

Tabla 6
Niveles de estilo de vida según el lugar de procedencia

		Procedencia							
		Costa		Sierra		Selva		Extranjero	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Estilo de vida	Poco saludable	7	25.0%	9	26.5%	39	31.0%	3	42.9%
	Saludable	12	42.9%	13	38.2%	52	41.3%	3	42.9%
	Muy saludable	9	32.1%	12	35.3%	35	27.8%	1	14.3%
Nutrición	Poco saludable	9	32.1%	5	14.7%	46	36.5%	3	42.9%
	Saludable	9	32.1%	21	61.8%	56	44.4%	3	42.9%
	Muy saludable	10	35.7%	8	23.5%	24	19.0%	1	14.3%
Ejercicio	Poco saludable	11	39.3%	9	26.5%	46	36.5%	4	57.1%
	Saludable	8	28.6%	13	38.2%	45	35.7%	1	14.3%
	Muy saludable	9	32.1%	12	35.3%	35	27.8%	2	28.6%
Responsabilidad de la salud	Poco saludable	6	21.4%	7	20.6%	43	34.1%	3	42.9%
	Saludable	16	57.1%	14	41.2%	47	37.3%	3	42.9%
	Muy saludable	6	21.4%	13	38.2%	36	28.6%	1	14.3%
Manejo del estrés	Poco saludable	10	35.7%	12	35.3%	49	38.9%	4	57.1%
	Saludable	6	21.4%	13	38.2%	44	34.9%	2	28.6%
	Muy saludable	12	42.9%	9	26.5%	33	26.2%	1	14.3%
Soporte interpersonal	Poco saludable	9	32.1%	11	32.4%	41	32.5%	4	57.1%
	Saludable	14	50.0%	13	38.2%	48	38.1%	1	14.3%
	Muy saludable	5	17.9%	10	29.4%	37	29.4%	2	28.6%
Autoactualización	Poco saludable	8	28.6%	10	29.4%	38	30.2%	2	28.6%
	Saludable	15	53.6%	14	41.2%	54	42.9%	3	42.9%
	Muy saludable	5	17.9%	10	29.4%	34	27.0%	2	28.6%
Total		28	14.4%	34	17.4%	126	64.6%	7	3.6%

En la tabla 7 se observa que los estudiantes de la FCS y de FIA se identifican por presentar un estilo de vida saludable (41.8 % y 46.7%) a diferencia de la FCE que el mayor porcentaje los ubican en una categoría de poco saludables (39.0%).

Además, se puede apreciar, que el 38.0% de los estudiantes de FCS y el 39.0% de FCE presentan niveles poco saludables de ejercicio. Por otro lado, el 36.7% de FCS demuestran ser muy saludables en cuanto a su responsabilidad en la salud; asimismo, el 36.7% de estudiantes de ésta misma facultad se ubican en la categoría de muy saludable respecto al

soporte interpersonal. Se observa, también, que el 34.7% de estudiante de FIA presentan niveles muy saludables de prácticas de ejercicio.

Tabla 7
Niveles de estilo de vida según facultad

		Facultad de Ciencias de la Salud (FCS)		Facultad de Ingeniería y Arquitectura (FIA)		Facultad de Ciencias Empresariales (FCE)	
		n	%	n	%	n	%
Estilo de vida	Poco saludable	20	25.3%	22	29.3%	16	39.0%
	Saludable	33	41.8%	35	46.7%	12	29.3%
	Muy saludable	26	82.9%	18	24.0%	13	31.7%
Nutrición	Poco saludable	22	27.8%	25	33.3%	16	39.0%
	Saludable	42	53.2%	33	44.0%	14	34.1%
	Muy saludable	15	19.0%	17	22.7%	11	26.8%
Ejercicio	Poco saludable	30	38.0%	24	32.0%	16	39.0%
	Saludable	30	38.0%	25	33.3%	12	29.3%
	Muy saludable	19	24.1%	26	34.7%	13	31.7%
Responsabilidad de la salud	Poco saludable	24	30.4%	25	33.3%	10	24.4%
	Saludable	26	32.9%	33	44.0%	21	51.2%
	Muy saludable	29	36.7%	17	22.7%	10	24.4%
Manejo del estrés	Poco saludable	30	38.0%	33	44.0%	12	29.3%
	Saludable	24	30.4%	23	30.7%	18	43.9%
	Muy saludable	25	31.6%	19	25.3%	11	26.8%
Soporte interpersonal	Poco saludable	22	27.8%	28	37.3%	15	36.6%
	Saludable	28	35.4%	31	41.3%	17	41.5%
	Muy saludable	29	36.7%	16	21.3%	9	22.0%
Autoactualización	Poco saludable	18	22.8%	24	32.0%	16	39.0%
	Saludable	38	48.1%	34	45.3%	14	34.1%
	Muy saludable	23	29.1%	17	22.7%	11	26.8%
	Total	79	40.5%	75	38.5%	41	21.0%

1.1.3 Nivel de adaptación universitaria

Según la tabla 8, el 40.5% de los estudiantes presentan un nivel regular en su adaptación a la universidad, es decir, por momentos logran ajustarse a las demandas que llevan consigo el inicio de la vida universitaria. De igual forma se exhiben niveles regulares en función a las dimensiones: personal (44.1%), interpersonal (39.5%), carrera (42.1%), estudio (39%) e institucional (40%).

Tabla 8
Niveles de adaptación universitaria y sus dimensiones

	Mala		Regular		Buena	
	n	%	n	%	n	%
Adaptabilidad universitaria	59	30.3%	79	40.5%	57	29.2%
Personal	59	30.3%	86	44.1%	50	25.6%
Interpersonal	68	34.9%	77	39.5%	50	25.6%
Carrera	60	30.8%	82	42.1%	53	27.2%
Estudio	63	32.3%	76	39.0%	56	28.7%
Institucional	64	32.8%	78	40.0%	53	27.2%

1.1.4 Nivel de adaptación universitaria según datos sociodemográficos

Respecto al género de los estudiantes universitarios, el 23.1% de las mujeres y el 17.4% de los varones puntúan niveles regulares al adaptarse a la vida universitaria.

Similar sucede con las dimensiones, pero se observa una buena adaptación para el estudio que favorece al género femenino (19.5%), evidenciando una perspectiva clara para estudiar y alcanzar sus metas académicas.

Tabla 9
Niveles de adaptación universitaria según género

		Género			
		Femenino		Masculino	
		n	%	n	%
Adaptabilidad universitaria	Mala	30	15.4%	29	14.9%
	Regular	45	23.1%	34	17.4%
	Buena	35	17.9%	22	11.3%
Personal	Mala	35	17.9%	24	12.3%
	Regular	45	23.1%	41	21.0%
	Buena	30	15.4%	20	10.3%
Interpersonal	Mala	36	18.5%	32	16.4%
	Regular	42	21.5%	35	17.9%
	Buena	32	16.4%	18	9.2%
Carrera	Mala	30	15.4%	30	15.4%
	Regular	46	23.6%	36	18.5%
	Buena	34	17.4%	19	9.7%
Estudio	Mala	36	18.5%	27	13.8%
	Regular	36	18.5%	40	20.5%
	Buena	38	19.5%	18	9.2%
Institucional	Mala	36	18.5%	28	14.4%
	Regular	42	21.5%	36	18.5%
	Buena	32	16.4%	21	10.8%
	Total	110	56.4%	85	43.6%

La tabla 10 muestra que el 57.1% de los estudiantes provenientes de la costa, el 38.2% de la sierra, y el 38.1% de la selva presentan una regular adaptación a la universidad; a diferencia del 57.1% de extranjeros que evidencian buena adaptación.

Un dato resaltante, se observa en el grupo proveniente de la costa, quienes reportan niveles malos y deficientes en su adaptación interpersonal, a la carrera e institucional (50.0%, 39.3 % y 46.4% respectivamente) dando a entender que este grupo presenta poco interés en su institución universitaria, dificultades para relacionarse socialmente con sus compañeros y/o docentes y no se sienten motivados en relación a la carrea que eligieron.

Tabla 10
Niveles de adaptación universitaria según el lugar de procedencia

		Procedencia							
		Costa		Sierra		Selva		Extranjero	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Adaptabilidad universitaria	Mala	10	35.7%	9	26.5%	39	31.0%	1	14.3%
	Regular	16	57.1%	13	38.2%	48	38.1%	2	28.6%
	Buena	2	7.1%	12	35.3%	39	31.0%	4	57.1%
Personal	Mala	6	21.4%	6	17.6%	46	36.5%	1	14.3%
	Regular	15	53.6%	20	58.8%	47	37.3%	4	57.1%
	Buena	7	25.0%	8	23.5%	33	26.2%	2	28.6%
Interpersonal	Mala	14	50.0%	9	26.5%	43	34.1%	2	28.6%
	Regular	13	46.4%	15	44.1%	46	36.5%	3	42.9%
	Buena	1	3.6%	10	29.4%	37	29.4%	2	28.6%
Carrera	Mala	11	39.3%	10	29.4%	38	30.2%	1	14.3%
	Regular	11	39.3%	14	41.2%	53	42.1%	4	57.1%
	Buena	6	21.4%	10	29.4%	35	27.8%	2	28.6%
Estudio	Mala	11	39.3%	9	26.5%	43	34.1%	0	0.0%
	Regular	10	35.7%	15	44.1%	46	36.5%	5	71.4%
	Buena	7	25.0%	10	29.4%	37	29.4%	2	28.6%
Institucional	Mala	13	46.4%	11	32.4%	39	31.0%	1	14.3%
	Regular	9	32.1%	15	44.1%	50	39.7%	4	57.1%
	Buena	6	21.4%	8	23.5%	37	29.4%	2	28.6%
Total		28	14.4%	34	17.4%	126	64.6%	7	3.6%

La tabla 11 muestra que el 43.0% de estudiantes de la FCS y el 39.0% de la FCE evidencian regular adaptabilidad universitaria; y el 41.3% de la FIA se adaptan de forma mala e ineficiente.

Además, se puede apreciar que el 42.7% de estudiante de FIA presentan mala adaptación en la dimensión interpersonal e institucional. No obstante, el 41.5% de estudiante de FCE se

presentan buena de adaptación personal, y el 39.0% de los mismos, presentan buena adaptación al estudio.

Tabla 11
Niveles de adaptación universitaria según facultad

		Facultad de Ciencias de la Salud (FCS)		Facultad de Ingeniería y Arquitectura (FIA)		Facultad de Ciencias Empresariales (FCE)	
		n	%	n	%	n	%
Adaptabilidad universitaria	Mala	17	21.5%	31	41.3%	11	26.8%
	Regular	34	43.0%	29	38.7%	16	39.0%
	Buena	28	35.4%	15	20.0%	14	34.1%
Personal	Mala	19	24.1%	24	32.0%	16	39.0%
	Regular	37	46.8%	41	54.7%	8	19.5%
	Buena	23	29.1%	10	13.3%	17	41.5%
Interpersonal	Mala	22	27.8%	32	42.7%	14	34.1%
	Regular	32	40.5%	29	38.7%	16	39.0%
	Buena	25	31.6%	14	18.7%	11	26.8%
Carrera	Mala	21	26.6%	29	38.7%	10	24.4%
	Regular	34	43.0%	30	40.0%	18	43.9%
	Buena	24	30.4%	16	21.3%	13	31.7%
Estudio	Mala	23	29.1%	29	38.7%	11	26.8%
	Regular	33	41.8%	29	38.7%	14	34.1%
	Buena	23	29.1%	17	22.7%	16	39.0%
Institucional	Mala	24	30.4%	32	42.7%	8	19.5%
	Regular	33	41.8%	27	36.0%	18	43.9%
	Buena	22	27.8%	16	21.3%	15	36.6%
	Total	79	40.5%	75	38.5%	41	21.0%

1.2 Prueba de normalidad

Con el objetivo de realizar los análisis comparativos y comprobar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar la prueba de normalidad de ajuste para determinar si las variables presentan una distribución normal. De esta manera, la tabla 12 presenta los resultados de la prueba de normalidad de ajuste de Kolmogorov - Smirnov (K-S), evidenciándose que las variables adaptación universitaria y estilo de vida, en su mayoría no presentan una distribución normal, puesto que el coeficiente alcanzado (K-S) es menor que el 0.05, razón por la cual, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizará estadística no paramétrica (rho de Spearman).

Tabla 12

Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.

Instrumentos	VARIABLES	Media	D.E	K-S	p
Estilo de Vida	Estilo de vida global	131.08	19.692	.054	,200
	Nutrición	15.09	3.253	.072	,016
	Ejercicio	11.74	3.22	.078	,006
	Responsabilidad en salud	22.54	5.444	.092	,000
	Manejo del estrés	17.69	3.858	.085	,002
	Soporte interpersonal	20.94	3.775	.098	,000
	Actualización	43.09	5.769	.075	,009
Adaptabilidad Universitaria	Adaptabilidad universitaria global	214.6718	22.57896	.039	,200
	Personal	42.16	8.785	.067	,033
	Intrapersonal	48.27	6.886	.105	,000
	Carrera	45.62	6.028	.09	,001
	Estudio	48.02	6.493	.055	,200
	Institucional	26.88	4.656	.098	,000

1.3 Análisis de correlación

Como se puede apreciar en la tabla 13, el coeficiente rho de Spearman indica que existe correlación directa altamente significativa entre estilo de vida y adaptación universitaria ($\rho = ,517$; $p=0.00$), indicando que, a mayor estilo de vida mejor será la adaptación universitaria. Es decir, a medida que los estudiantes se alimentan sanamente, asistan a chequeos preventivos, cumplan una rutina de actividad física y tengan contacto con personas que aportan a su bienestar, estarán más propensos a adaptarse a la vida universitaria.

De la misma forma, se evidencia en la dimensión nutrición ($\rho = ,197$; $p=0.00$), ejercicio ($\rho = ,206$; $p=0.00$), responsabilidad en la salud ($\rho = ,295$; $p=0.00$), manejo del estrés ($\rho = ,354$; $p=0.00$), soporte interpersonal ($\rho = ,602$; $p=0.00$) y autoactualización ($\rho = ,631$; $p=0.00$), todas ellas correlacionan directa y significativamente con la adaptación universitaria.

Tabla 13

Coefficiente de correlación entre estilo de vida y adaptación universitaria

	Adaptación universitaria	
	rho	p
Estilo de vida	,517 **	.000
Nutrición	,197**	.006
Ejercicio	,206**	.004

Responsabilidad en salud	,295**	.000
Manejo del estrés	,354**	.000
Soporte interpersonal	,602**	.000
Actualización	,631**	.000

2 Discusión

Esta investigación se propuso determinar si existe relación entre adaptación universitaria y estilo de vida, para lo cual el coeficiente rho de Spearman indicó una correlación directa y altamente significativa ($Rho = ,517$; $p=0.00$) entre las variables; entendiendo que, a mayor estilo de vida mejor será la adaptación universitaria. Es decir, a medida que los estudiantes se alimentan sanamente, asistan a chequeos preventivos, cumplan una rutina de actividad física y tengan contacto con personas que aportan a su bienestar, estarán más propensos a adaptarse a la vida universitaria. De igual forma Chau y Saravia (2014); y Chacón et al. (2018) en sus investigaciones encontraron que los estudiantes que presentan buena salud se adaptan con facilidad a la vida universitaria. Actualmente el bienestar tanto físico como psicológico producto de un estilo de vida saludable, está siendo muy relacionada con la capacidad que tiene la persona para adaptarse a las situaciones difíciles y sopesarlas (Huber et al., 2011). En este sentido, la buena salud involucra un adecuado manejo del estado emocional, el cual según Lazarus (1993) es un elemento importante para el afrontamiento a situaciones difíciles; y dicho sea de paso, el afrontamiento tiene una función adaptativa (Campos, Iraurgi, Páez & Velasco, 2004), donde el estudiante alcanza, enfrenta y maneja las demandas que engloba la universidad.

Respecto a la dimensión nutrición y la adaptación universitaria, se halló correlación directa y altamente significativa ($rho = ,197$; $p=0.0$). Es decir, ante la práctica de una alimentación sana y un plan nutricional, los estudiantes se adaptarán mejor a la universidad. Por otro lado, Mora y Múnica (2015) refieren que los estudiantes no se alimentan adecuadamente producto de la baja economía y el no tener supervisión sobre sus rutinas

alimenticias. Complementando ello, Beltrán (2016) indica que en la actualidad hay una preferencia por las comidas procesadas pues son de fácil preparación y acarrea menos tiempo en la cocina; tiempo que se torna valioso para los estudiantes que aún no han aprendido a manejar sus horarios académicos. Esto acarrea un problema en la adaptación de los estudiantes, puesto que, para Whittaker (1984) una persona que ha logrado adaptarse a un entorno nuevo se verá reflejado en la satisfacción de sus necesidades básicas como es el descanso y la alimentación sana-balanceada; pues los nutrientes obtenidos de los alimentos aportan en el buen funcionamiento del organismo y las funciones intelectuales, básicas para el estudio y el ajuste al ámbito académico (Rodríguez, 2017).

Al estudiar la dimensión ejercicio, se evidenció que ésta correlaciona directa y altamente significativa con la adaptación universitaria ($\rho = ,206$; $p=0.00$). Lo cual indica que a mayor ejercitación de actividad física que realiza el estudiante, mejor será su desarrollo adaptativo a la universidad. En relación a lo encontrado, Ríos et al. (2017) hallaron una buena adaptación a la universidad en los estudiantes que realizaban actividad física durante su ciclo de estudio; de igual forma, para Mora y Múnera (2015) los estudiantes más satisfechos y felices son aquellos que tienen un estilo de vida basado en el ejercicio. Por otra parte, las investigaciones confirman los beneficios del ejercicio que no solo se dan a un nivel físico y orgánico, sino también psicológico, pues genera el sentirse bien y tener apertura para nuevos conocimientos y experiencias (Ruiz, 2014). Si el ejercicio se da en ambientes académicos como: cursos curriculares, plan de ejercitación, eventos deportivos, etc.; esto motivará a los estudiantes a poder conectarse con sus compañeros y docentes en espacios diferentes a las aulas y así, formar un desarrollo integral que facilita, como lo registran las investigaciones, una adherencia a la vida universitaria.

También se encontró correlación directa y altamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y adaptación universitaria ($\rho = ,295$; $p=0.00$), entendiendo que, a

mayor preocupación y una conducta responsable sobre la propia salud, se evidencia facilidad para la adaptación universitaria. El hecho de que el estudiante se responsabilice y tome el control en su salud (haga consciente los riesgos, tome medidas preventivas o de intervención) producirá en él, el manejo de poder controlar otras demandas relacionadas a su persona. Ya que, cuando existe una preocupación por la salud y se establece una serie de cuidados que van desde una buena higiene personal hasta colocarse el cinturón de seguridad, entonces se estaría hablando de un nivel de responsabilidad personal (Lange et al., 2006) la misma responsabilidad que necesitará el estudiante para poder adecuarse a las exigencias nuevas del sistema universitario y sus implicancias. Por ello se considera, que las conductas en relación a la salud pueden convertirse en un factor de riesgo o de protección para el individuo (Flores, 2007 & Lluch, 1999); pues un descuido conduce una enfermedad (orgánica o psíquica) que dicho sea de paso podría interferir o menguar el proceso de adaptación.

En cuanto al manejo de estrés y la adaptación universitaria se evidenció correlación directa y altamente significativa ($Rho = ,354$; $p > 0.05$), esto significa que, el estudiante al responder favorablemente a los estímulos estresantes, a la vez presentará, una mejor adaptación a la demanda de la universidad. Estos resultados se asemejan a la investigación de Morales y Chávez (2017) quienes reportaron que los estudiantes procrastinadores presentaban altos niveles de estrés que desajustaba su adaptación a la universidad. En efecto, cuando el estudiante descansa las horas recomendadas, desarrolla el dominio de sus pensamientos de preferencia irracionales, practica una rutina de ejercicios y lleva un plan de relajación espiritual (Melgosa y Borges, 2017) estaría preparándose para enfrentar las demandas de la adaptación, pues un pensamiento positivo y un manejo emocional contrarresta los miedos y los preconceptos que trae una experiencia nueva. Asimismo, se sabe que los estudiantes del primer año por reglamento institucional educativo llevan cursos

con números de créditos fijos a diferencia de estudiantes de años más adelantados, quienes sí deciden que cursos llevar (Pontificia Universidad Católica del Perú, PUCP, 2012), razón por la cual, al no poder modificar su carga académica y enfrentarse a una polidocencia distinta a del nivel secundario; el estudiante afronta una nueva experiencia académica que genera estrés. En este sentido, si durante su desarrollo no aprendió a reconocer y controlar sus emociones, estaría limitando su proceso de adaptación (Chikering, citado por Pascarella & Terenzini, 2005). Además, el mal manejo del estrés está relacionado con el pesimismo y éste conlleva a fracasar a la persona constantemente en situaciones desconocidas para sí, porque no se sentirá capaz de tener el control de la situación y se verá a sí mismo como víctima, más no como perseverante y luchador (Londoño, 2009).

Al estudiar la relación entre la dimensión soporte interpersonal y la adaptación universitaria, se evidenció correlación directa y altamente significativa ($\rho = ,602$; $p = 0.00$). Es decir, el relacionarse con amistades y personas con quienes se transfieren seguridad, estabilidad y equilibrio emocional; incrementa la posibilidad del ajuste y adaptación a la universidad. Ante esto, Whittaker (1984) señaló que una de las características de una persona adaptada es el buen desarrollo de relaciones saludables y productivas con otras personas. Esto es explicado por Terenzini y Pascarella (1991) en el modelo de socialización, donde la capacidad de socialización del estudiante facilita su ajuste y éxito escolar por ende su adaptación. Del mismo modo, el modelo propuesto por Chikering, refiere que la intimidad social con amigos es parte del proceso para la adaptación. Soares, Guisande y Almeida (2007); y Arancibia et al. (2013) concuerdan al decir que las relaciones sociales de los estudiantes están vinculadas a su trayectoria de adaptación; esto debido a que el ingresar a la universidad supone la convivencia con personas provenientes de diversos contextos socioculturales que suscitan muchas veces la discriminación y por ende obstaculiza la permanencia o el ajuste a la universidad. En este sentido, los amigos forman parte de una

red de apoyo que sostiene la carga emocional en situaciones estresantes o desconocidas (Rook, August & Sorkin, 2011), y estas experiencias desconocidas son las que atraviesa un estudiante universitario de primer año; por ello, al construir relaciones amicales basado en el tiempo de disfrute, preferencias afines, actividades entretenidas, etc., el estudiante genera un sentimiento de integración, que como decía Dubet (2005), hará más placentero su inserción universitaria.

Por último, en la investigación se encontró correlación directa y altamente significativa entre la dimensión autoactualización y la adaptación universitaria ($\rho = ,631$; $p = 0.00$). Explicando que, a mayor sentimiento de felicidad, propósito de vida, conexión con los planes del futuro y desarrollo social, mayor será la acomodación del estudiante para hacer frente a la vida universitaria. Al respecto, una investigación reportó que la adaptación dependerá de la visión que se tenga del futuro (Londoño, 2009). Académicamente se puede entender, mediante el deseo de los estudiantes por terminar su formación profesional para sentirse satisfechos consigo mismos, esto hará que su presente, como ingresante, este cargado de motivación intrínseca, el cual conecta directamente con la vocación a la profesión, pues la asistencia a clases reafirma su elección vocacional y de esta manera logra acomodarse a las exigencias del pregrado (Chau & Saravia, 2014). Por ello, la autoactualización es entendida como la satisfacción de las necesidades y la potencialidad de las propias capacidades; y para llegar a este nivel, el estudiante pasa por un proceso que va desde reconocer la propia identidad (sentido de *self*) encaminado por el desarrollo de los propósitos personales (basado en metas y objetivos) y finalmente un desarrollo de integridad que atañe los valores y principios (Chikering, citado por Pascarella & Terenzini, 2005); en este sentido, cuando el estudiante ha experimentado la satisfacción de culminar pequeños logros y desarrollar sus capacidades, logrará una adecuación comportamental (Jiménez, 1999).

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1 Conclusiones

Los datos presentados como resultado en la presente investigación arriban a las siguientes conclusiones:

Se encontró correlación directa y altamente significativa entre estilo de vida y adaptación universitaria ($\rho = ,517$; $p > 0.05$) en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. Entendiendo que, a mayor estilo de vida mejor es la adaptación universitaria.

En respuesta al primer objetivo específico, la dimensión nutrición correlacionó directa y altamente significativa con la adaptación universitaria ($\rho = ,197$; $p = 0.00$). Es decir, ante la práctica de una alimentación sana y un plan nutricional, los estudiantes evidenciaron también mayores niveles de adaptación.

Respecto al segundo objetivo específico, la dimensión ejercicio se relaciona directa y altamente significativa con la adaptación universitaria ($\rho = ,206$; $p = 0.00$). Lo cual indica que a mayor ejercitación de actividad física que realiza el estudiante, mejor es su desarrollo adaptativo a la universidad.

De igual manera, en el tercer objetivo específico, se evidencia correlación directa y altamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y adaptación universitaria ($\rho = ,295$; $p = 0.00$). Entendiendo que, a mayor preocupación y una conducta responsable sobre la propia salud, se evidencia facilidad para la adaptación universitaria.

Concerniente al cuarto objetivo específico, se halló correlación directa y altamente significativa entre la dimensión manejo del estrés y adaptación universitaria ($\rho = ,354$;

$p=0.00$). Esto significa que, el estudiante al responder favorablemente a los estímulos estresantes; presenta, a la vez, una mejor adaptación a la vida universitaria.

Asimismo, en el quinto objetivo específico, se identifica una correlación directa y altamente significativamente entre soporte interpersonal y adaptación universitaria ($\rho= .602$; $p=0.00$). Es decir, el relacionarse con amistades y personas con quienes se transfieren seguridad, estabilidad y equilibrio emocional; incrementa la posibilidad del ajuste y adaptación a la universidad.

Finalmente, en función al último objetivo específico, se determina una correlación directa y altamente significativa con la autoactualización y la adaptación universitaria ($\rho= .631$; $p=0.00$). Explicando que, a mayor sentimiento de felicidad, propósito de vida, conexión con los planes del futuro y desarrollo social, mayor es la acomodación del estudiante para hacer frente a la vida universitaria.

2 Recomendaciones

En base a lo presentado y la experiencia investigativa, se recomienda:

- Replicar la investigación con muestras más amplias para poder hacer generalizaciones considerando aspectos sociodemográficos diferentes a lo presentado.
- A los interesados en la investigación, estudiar conjuntamente con la adaptación universitaria la influencia de la cultura; además, el proceso de adaptación exclusivamente en los estudiantes extranjeros mediante un tipo de investigación cualitativa. También se recomienda estudiar el rol que ejerce las universidades (políticas educativas, programas integrales y servicios) a favor de un óptimo estilo de vida de los estudiantes.

- Crear programas de intervención, dirigido al grupo de estudiantes universitarios; que brinde herramientas para desarrollar y fortalecer el estilo de vida. De igual forma, en función al ajuste adaptativo de los ingresantes a las instituciones educativas superiores.

Referencias

- Abarca, M., & González, R. (2017). *La transición del estudiante universitario. El primer año del estudiante universitario*. Colima: Universidad de Colima. Recuperado de http://prepa8.unam.mx/academia/pit/La-transicion-del-estudiante-universitario_438.pdf
- Aguirre, M., Gaete, P., Lavergne, M., Loredó, B., y Paz, C. (2016). *Ingreso a la vida universitaria: un proceso desafiante. Significados que los estudiantes atribuyen a su ingreso universitario desde la perspectiva de su Salud Mental*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile. Recuperado de: http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-7500/UCD7827_01.pdf
- Almeida, L., Soares, A. & Ferreira, J. (2000). Transição e adaptação à universidade: apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). *Psicologia*, 14 (2), 189-208. Doi: <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v14i2.510>
- Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, J. (1999). Apresentação do questionário de vivências acadêmicas (QVA). *Psicologia*, 19(2), 149–160. Recuperado de: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12104/1/QVA%2BQVA-r,2003.pdf>
- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30 (1), 95-101. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12023071011>
- Álvarez, M., Figueroa, P., Torrado, M. (2011). La problemática de la transición bachillerato-universidad en la universidad de Barcelona. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(1), 15-27.
- Ander-Egg, E. (2013). *Diccionario de Psicología*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1152/2013%20diccionario%20de%20psicologia-Ezequiel%20Ander-Egg.pdf?sequence=1>

- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú: Lima. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7706/AQUINO_GUI_LLEN_JENIFER_ADAPTACION_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arancibia, S., Rodríguez, G., Fritis, R., Tenorio, N., y Poblete, H. (2013). Representaciones sociales en torno a equidad, acceso y adaptación en educación universitaria. *Psicoperspectivas*, 12(1), 116-138. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol12-Issue1-fulltext-236>
- Arellano Lino, I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima – Este*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aristizábal, G., Blanco, D., & Sánchez, A. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Revista de Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Arroyo, M., Rocandio, P., Ansostegui, L., Pascual, E., Salces, I., & Rebato, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*; 21(6), 673-678. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original6.pdf>
- Bastías, E., & Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93–101. Doi: 10.4067/s0717-95532014000200010

- Beltrán, M. (2016). *Estilo de vida en jóvenes universitarios de la facultad de psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores*. (Tesis de licenciatura). Fundación Universitaria los Libertadores: Bogotá. Recuperado de: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Bennassar, M. (2012). *Estilo de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud*. (Tesis doctoral). Universitat de les Illes Balears: España. Recuperado de: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136>
- Blumer, H. (1982). *Interaccionismo simbólico, perspectiva y método*. Barcelona: Hora D.L. Recuperado de: https://www.academia.edu/33815657/El-Interaccionismo-Simbolico-Perspectiva-y-Metodo-Blumer_1_.pdf
- Branca, F., & Demaio, A. (19 de mayo de 2017). *Medidas con doble finalidad para acabar con la malnutrición en un decenio*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/newsroom/commentaries/detail/double-duty-actions-for-ending-malnutrition-within-a-decade>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/358443800/ECOLOGIA-DEL-DESARROLLO-HUMANO-URIE-BRONFENBRENNER-pdf>
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D., & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N82-2.pdf>
- Chacón, E., Gutiérrez, J., Lobos, M., MacQuait, R., & Flamenco, M. (2018). *La salud general relacionada con la adaptación a la vida universitaria. Análisis de factores asociados 1º Ed*. El Salvador: Editorial de la Universidad Tecnológica El Salvador. Recuperado de: <https://www.utec.edu.sv/vips/uploads/investigaciones/investigacion81.pdf>

- Chalco, G., & Mamani, R. (2014). Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013. *Revista científica de Ciencias de la Salud*, 7(2). Recuperado de: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/218
- Chau, C., & Saravia, J. (2014). Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. Doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Cloninger, S. (2003). Abraham Maslow y la psicología transpersonal. En: *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Educación de México S.A. Recuperado de: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/teorias-de-la-personalidad-susan-cloninger.pdf>
- Coulon, A. (1995). *Etnometodología y educación*. Barcelona: Paidós Educador. Recuperado de: <http://www.unq.edu.ar/advf/documentos/531ef4751c740.pdf>
- Cucherenó (2011). *A los universitarios les cuesta más adaptarse que aprender*. Recuperado de: <https://www.lanueva.com/nota/2011-3-28-9-0-0-a-los-universitarios-les-cuesta-mas-adaptarse-que-aprender>
- De la Cruz, V., & Cordero, A. (2015). *Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) 7ma Ed.* Madrid: TEA Ediciones. Recupero de <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/IAC-Manual-EXTRACTO.pdf>
- Díaz, Z. (2016). *El apoyo social y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao de julio a diciembre 2014*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional del Callao, Callao. Recuperado de: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila_Tesis_Doctor_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Dubet, F. (2005). Los estudiantes. *Revista de investigación educativa 1*, 1-78. Recuperado de: <https://www.uv.mx/cpue/num1/inves/completos/Dubet.pdf>
- El Universal. (22 de mayo de 2009). *Alumnos enfrentan problemas de adaptación al ingresar a universidad*. Recuperado de: <http://archivo.eluniversal.com.mx/notas/599699.html>
- Finley, M., & Landless, P. (2014). *Viva con esperanza. Secretos para tener salud y calidad de vida*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Flores, L. (2007). *Psicología social de la salud. Promoción y prevención*. Bogotá: Manual Moderno. Recuperado de: [http://biblioteca.udla.edu.ec/client/es_EC/default/search/detailnonmodal/ent:\\$002f\\$002fSD_ILS\\$002f0\\$002fSD_ILS:11365/ada?qu=PROMOCI%C3%93N+DE+LA+SALUD&ic=true&te=ILS](http://biblioteca.udla.edu.ec/client/es_EC/default/search/detailnonmodal/ent:$002f$002fSD_ILS$002f0$002fSD_ILS:11365/ada?qu=PROMOCI%C3%93N+DE+LA+SALUD&ic=true&te=ILS)
- Franco-Cortés, A., & Roldán-Vargas, O. (2014). Sentido de la responsabilidad con la salud: perspectiva de sujetos que reivindican este derecho. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), 823-835. DOI:10.11600/1692715x.13219200614
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/3091/309126693010/>
- Guerrero, L., & León, A. (2008). Aproximaciones al concepto salud. Revisión histórica. *Revista Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 53(18), 610-633. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/28660/1/articulo8.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hil. <https://doi.org/10.6018/turismo.36.231041>

- Huber, M., Knottnerus, J., Green, L., Horst, H., Jadad, A., Kromhout, D., & Smid, H. (2011). How should we define health?. *BMJ*, *34*(2), 163-165. doi:10.1136/bmj.d4163
- Jiménez, J. (1999). Autoconciencia, personalidad sana y sistema autorreferente. *Anales de Psicología*, *15*(2), 167-169. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16715202>.
- Jiménez, O., & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, *4*(8). Recuperado de <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/723/1009>
- La Agencia Peruana de Noticias Andina. (08 de junio de 2018). *Educación universitaria: hay 30% de deserción por falta de orientación y de recursos*. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-educacion-universitaria-hay-30-desercion-falta-orientacion-y-recursos-670189.aspx>
- Lange, I., Urrutia, M., Campos, C., Gallegos, E., Herrera, L., Jaimovich, S., Luarte, M., Madigan, E., & Fonseca da Cruz, I. (2006). *Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la atención primaria en salud: la contribución de las instituciones de salud en América Latina*. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <http://pwrchi.bvsalud.org/dol/docsonline/get.php?id=233>
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, *55*(3), 234–247. doi:10.1097/00006842-199305000-00002
- Liberato, I., & Polín, J. (2016). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/479/Irma_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Lluch, M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Barcelona España: Universidad de Barcelona.* (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf
- Loayza, D., & Muñoz, J. (2017). *Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica. Recuperado de: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología* 12(1), 95-107. Recuperado de: https://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/335/340
- López, F., & Cantero, M. (2004). Periodo de adaptación escolar: descripción del proceso y su supuesta universalidad cuando los menores ingresan a los 3 años. *Infancia y Aprendizaje*, 27(1), 27–41. Doi: 10.1174/021037004772902088
- Loría, T. (2014). *Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la universidad de costa rica: aporte para un plan de intervención.* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Heredia, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11314/Tesis%208690?sequence=1&isAllowed=y>
- Mamani, C. (2015). *Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca – 2015.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/137>

- Márquez, D., Ortiz, S., & Rendón, M. (2008). Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 33-52. Recuperado de: <http://bdigital.unal.edu.co/13816/1/1450-19373-1-PB.pdf>
- Melgosa, J., & Borges, M. (2017). *El poder de la esperanza. Secretos del bienestar emocional*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Méndez, I., & Ryszard, M. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona*. (Tesis de Maestría). Universidad Iberoamericana, México. Recupero de: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>
- Mendoza, R., Sagrega, M., & Batista, J. (1994). *Conducta de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: Consejo superior de Investigación Científica. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=vCmq0DCZBSEC&pg=PA17&dq=estilo+de+vida+definici%C3%B2n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6hoPVgfTiAhVnvlkKHV-5D-AQ6AEINjAD#v=onepage&q=estilo%20de%20vida%20definici%C3%B2n&f=false>
- Mora, S., & Múnera, F. (2015). Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud. *Repertorio de Medicina y Cirugía*, 24(4), 267-274. Recuperado de: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/600>
- Morales, M., & Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la innovación Social*, 4(8). Recuperado de: <http://cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121/181>
- Nabila, J. (2015). *Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del Comedor San Antonio de Padua*

- Puno*, 2014. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
Recuperado de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1804/Arias_Urbiola_Jeniffer_Nabila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ñuñuvera, M. (2013). Estilos de vida y su relación con factores de riesgo cardiovascular en adolescentes del colegio María Negrón Ugarte Trujillo-Perú 2012. *Cientifi-k* 1(1), 11-19.
Recuperado de: revistas.ucv.edu.pe/index.php/CIENTIFI-K/article/download/337/225/
- Oblitas, L. (2009). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Bogotá: Librería técnica y de ingeniería. Recuperado de: https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Alimentación sana*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (sf). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: La actividad física en los jóvenes*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2016). *La educación en Colombia, Revisión de políticas nacionales de educación*.
<https://doi.org/10.1787/9789264250604-en>
- Osorio, M., (2002) Experiencia docente en la formación de estudiantes en el área de salud ocupacional, Caracas, Venezuela. *Revista Cubana de salud y Trabajo*, 3(2), 65-67.
Recuperado de: http://bvs.sld.curevistasrstvol3_%201-2_02rst11102.pdf
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (11va ed.). México: McGraw-Hill. Recuperado de: https://www.academia.edu/15365404/Libro_Papalia_Psicologia_Del_Desarrollo_1_1_
- Paramio, A., Gil-Olarte, P., Guerrero, C., Mestre, J., & Guil, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and*

- Educational Psychology*, 2(1), 437-446. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220044>
- Páramo, G., & Correa, C. (1999). Deserción estudiantil universitaria. Conceptualización. *Revista Universidad Eafit*, 2(1), 65-78. Recuperado de:
<http://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/revista-universidad-eafit/article/view/1075/967>
- Parra, L., Ortiz, N., Barriga, O., Guillermo, H., & Neira, M. E. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto-actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. *Revista Ciencia y Enfermería*, 12(1), 61-72. Doi:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532006000100007>
- Pascarella, E., & Terenzini, P. (2005). *How College Affects Students: A Third Decade of Research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Pérez-Pulido, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara*. (Tesis Doctoral). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Guadalajara Jalisco. Recuperado de: https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIE-Tesis%20Ignacio%20P%C3%A9rez_copy.pdf?sequence=5
- Pontificia Universidad Católica del Perú-PUC. (2008). *Reglamento de Estudios Generales Letras*. Lima: PUC. Recuperado de: <http://facultad.pucp.edu.pe/generales-letras/wp-content/uploads/2016/07/REGLAMENTO-EEGGLL-1.pdf>
- Pretty, B. (2016). *Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú: Lima. Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7703/PRETTY_SARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Puliti, R. (2004). *El manejo del estrés y el Hexágono vital*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Recuperado de:
https://books.google.com.pe/books?id=WRqy493Wd4oC&printsec=frontcover&dq=manejo+de+estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiP_drs7vXiAhUF01kKHS74AfQQ6AEILDAB#v=onepage&q=manejo%20de%20estr%C3%A9s&f=false
- Quintero, H., Guerrero, L., León, A., Mousalli, G., Bianchi, G., & Barrios-Cisnero, H. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*, 16 (54), 131-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=35626160016>
- Ramos, G. (2017). *Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ríos, M., Torres, M., & de la Torre, C. (2017). Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Investigación En Educación Médica*, 6(21), 16–24. doi:10.1016/j.riem.2016.04.003
- Rodríguez, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. Barcelona: Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>
- Rook, K., August, K., & Sorkin, D. (2011). *Funciones de redes sociales y de salud. El manual de la ciencia del estrés: biología, psicología y salud*. Nueva York: Springer Publishing Company. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2010-21826-010>

- Rozo, J. (2001). *La terapia desde el punto de vista del construccionismo social ¿tiene algún sentido la terapia?*. España: Universidad de Sevilla. Recuperado de: www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arjairo_rozo02.htm
- Ruíz, M. (2014). *Prácticas de estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de la universidad de Huánuco, 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Huánuco, Huánuco. Recupero de: http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/PROYECTO+MODELO+DE+INVESTIGACION+DOCENTE-ESTUDIANTE.pdf
- Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias, J. & Saucedo, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Boletines Científicos Educación y Salud*, (4). 1-4. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>
- Scanlon, L., Rowling, L., & Weber, Z. (2007). “You don’t have like an identity ... you are just lost in a crowd’: Forming a Student Identity in the First-year Transition to University. *Journal of Youth Studies*, 10(2), 223–241. doi:10.1080/13676260600983684
- Schramm, F., & Kottow, M. (2001). Principios bioéticos en salud pública: limitaciones y propuestas. *Cadernos de Saude Pública*, 17(4), 949-956. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2001.v17n4/949-956/es>
- Soares, A., Almeida, L., & Guisande, M. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: Un estudio con estudiantes de 1er curso de la Universidad do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2, 99-121. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/2451/245116403005/>
- Soares, A., Guisande, M., & Almeida, L. (2007). Autonomía y ajuste académico: un estudio con estudiantes portugueses de primer año. *International Journal of Clinical and Health*

- Psychology, 7(3), 753-765. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33770312.pdf>
- Suárez, M. (2017). Juventud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior*, 46(184), 39–54. doi:10.1016/j.resu.2017.12.001
- Terenzini, P., & Pascarella, E. (1991). Twenty years of research on college students: lessons for future research. *Research in Higher Education*, 32(1), 83-92. Doi:
<https://doi.org/10.1007/BF00992835>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (27 de setiembre de 2018). *Educación para la prevención del racismo y la discriminación: el caso del antisemitismo*. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/educacion-prevencion-del-racismo-y-discriminacion-caso-del-antisemitismo>
- Universia (22 de febrero de 2011). *Jóvenes ingresan a la universidad en edad promedio de 18 años*. Recuperado de: <https://noticias.universia.edu.pe/en-portada/noticia/2011/02/22/793657/jovenes-ingresan-universidad-edad-promedio-18-anos.html>
- White, E. (2009). *Consejos sobre la salud*. Buenos Aires: Asociación casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2015). *Conducción del Niño*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Whittaker, J. (1984). *La psicología en el mundo de hoy*. México: Editorial Trillas S.A. Recuperado de:
<http://ebookparadise.online/pdf?title=La+Psicologia+Social+En+El+Mundo+De+Hoy&geo=es&i=OTc4LTk2ODI0Mzg5ODE%3D&src=google>

Zimmerman, G., Olsen, C., & Bosworth, M. (2000). A 'stages of change' approach to helping patients change behavior. *Am Fam Physician*, 61(5), 1409-1416. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10735346>

Anexos 1

Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

Fiabilidad

La fiabilidad global del cuestionario y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. En la tabla 1 se observa que la consistencia interna global del cuestionario (48) en la muestra estudiada es de .937 que supera el punto de corte ,60 razón por la cual existe una buena fiabilidad para el instrumento. De igual forma, se perciben puntajes elevados de fiabilidad en las dimensiones.

Tabla 1

Consistencia interna del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I)

Sub Dimensiones	n° de ítems	Alpha
Nutrición	6	
Ejercicio	5	.762
Responsabilidad en salud	10	.833
Manejo del estrés	7	.776
Soporte interpersonal	7	.773
Autoactualización	13	.881
Global	48	.937

Validez de constructo

La tabla 2 muestra que los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son altamente significativos indicando que el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes resultantes de la correlación entre las dimensiones y constructo global, son altos y muy significativos.

Tabla 2
Correlación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I)

Dimensiones	Test	
	r	p
Nutrición	,743**	.000
Ejercicio	,771**	.000
Responsabilidad en salud	,825**	.000
Manejo del estrés	,841**	.000
Soporte interpersonal	,722**	.000
Autoactualización	,753**	.000

Anexo 2

Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Vivencias Académicas-versión reducida (QVA-r)

Fiabilidad

La fiabilidad global del cuestionario y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. En la tabla 3 se observa que la consistencia interna global del cuestionario (60) en la muestra estudiada es de .879 que supera el punto de corte ,60 razón por la cual existe una buena fiabilidad para el instrumento. De igual forma, se perciben puntajes elevados de fiabilidad en las dimensiones.

Tabla 3
Estimaciones de consistencia interna del cuestionario de vivencias académicas

Sub Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Personal	13	.832
Interpersonal	14	.713
Carrera	12	.720
Estudio	14	.713
Institucional	7	.663
Global	60	.879

Validez de constructo

La tabla 4 muestra que los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son altamente significativos indicando que el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes resultantes de la correlación entre las dimensiones y constructo global, son altos y altamente significativos.

Tabla 4
Correlación del cuestionario de vivencias académicas

Dimensiones	Test	
	r	p
Personal	,554**	.000
Interpersonal	,800**	.000
Carrera	,762**	.000
Estudio	,612**	.000
Institucional	,695**	.000

Anexo 3

Consentimiento informado

Yo..... identificad(a) con DNI N° he sido informado(a) acerca del trabajo de investigación titulado “adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018” y teniendo pleno conocimiento, voluntariamente doy mi consentimiento para contestar los cuestionarios: “CUESTIONARIO DE VIVENCIAS ACADÉMICAS-VERSIÓN REDUCIDA (QVA-r) y el CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPSI-I)”

Morales, noviembre de 2018.

Firma del participante

Anexo 4

Documento de Autorización de la Institución



Una Institución Adventista



"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Maestra
Uvencia De la Cruz Reyes
Coordinador de la Carrera de Marketing y Negocios Internacionales
Ciudad. -

Estimada Mtra. De la Cruz:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Marjorie Carol Silvestre Falcón** y **Herbert Francisco Torres Rengifo**, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,



[Signature]
Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud



[Signature]
Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación
e Innovación UPeU/FT





Una Institución Adventista

CARGO

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Maestro
David Troya Palomino
Coordinador de la Escuela Profesional de Administración
Ciudad. -


Estimado Mtro. Troya:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Marjorie Carol Silvestre Falcón y Herbert Francisco Torres Rengifo**, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,




Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud




Mg. Rómulo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación
e Innovación UPeU/FT





Una Institución Abolventista

CARGO

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Ingeniero
Jenson Daniel Chambi Aguilar
Coordinador de la Escuela Profesional de Sistemas
Ciudad. -


Estimado Ing. Chambi:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Marjorie Carol Silvestre Falcón** y **Herbert Francisco Torres Rengifo**, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

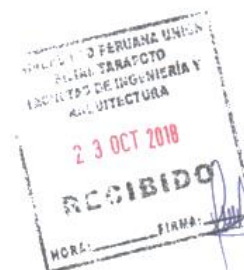
Atentamente,




Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud




Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación
e Innovación UPeU/FT





Una Institución Adventista

CARGO

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Maestro
Jhon Harol Gonzáles Garay
Coordinador de la Escuela Profesional de Arquitectura
Ciudad. -


Estimado Mtro. Gonzáles:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Marjorie Carol Silvestre Falcón** y **Herbert Francisco Torres Rengifo**, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,




Dña. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud




Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación
e Innovación UPeU/FT





Una Institución Adventista

CARGO

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Ingeniero
Delbert Eleasil Condori Moreno
Coordinador de la Escuela Profesional de Ingeniería Ambiental
Ciudad. -

Estimado Ing. Condori:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes Marjorie Carol Silvestre Falcón y Herbert Francisco Torres Rengifo, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FILIAL TARAPOTO
FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
23 OCT 2018
RECIBIDO



Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud



Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación e Innovación UPeU/FT



Una Institución Adventista

CARGO

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Morales, 22 de octubre de 2018

Magister
Avelino Villafuerte De la Cruz
Coordinador de la Escuela Profesional de Contabilidad
Ciudad. -


Estimado Mg. Villafuerte:

Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los estudiantes **Marjorie Carol Silvestre Falcón** y **Herbert Francisco Torres Rengifo**, de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología. Asimismo, solicitar la autorización para la aplicación de las pruebas Psicológicas correspondientes al estudio titulado "adaptación académica y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018", como parte del proceso de Tesis para Obtención de Título Profesional.

Agradezco por anticipado el apoyo que nos brinda, me despido de usted.

Atentamente,




Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Coordinadora
Facultad de Ciencias de la Salud




Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Director
Director del Centro de Investigación
e Innovación UPeU/FT

Anexo 5

Protocolo del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI-I)

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPSI-I) PENDER (1996)

Sexo:

F	M
---	---

 Carrera: Edad:

Procedencia:

Costa ¹	Sierra ²	Selva ³	Extranjero ⁴
--------------------	---------------------	--------------------	-------------------------

 Vive con:

Solo ¹	Amigos ²	Padres ³	Otros ⁴
-------------------	---------------------	---------------------	--------------------

Instrucciones

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Crees que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Anexo 6

Protocolo del Cuestionario de Vivencias Académicas

CUESTIONARIO DE VIVENCIAS ACADÉMICAS-VERSIÓN REDUCIDA

(QVA – r)

Instrucciones:

Para responder marque con una(x) utilizando las siguientes alternativas.

- 1 = Totalmente en desacuerdo; nunca sucede.
- 2 = Bastante en desacuerdo; pocas veces sucede.
- 3 = Desacuerdo; algunas veces sucede, otras no.
- 4 = Muy de acuerdo; sucede bastantes veces.
- 5 = Totalmente de acuerdo; siempre sucede.

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
1	Hago amistades con facilidad en mi universidad					
2	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad) por medio de la carrera que elegí					
3	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.					
4	Presento cambios en mi estado de ánimo desde mi ingreso a la universidad					
5	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera					
6	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.					
7	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.					
8	Soy capaz y tengo vocación para la carrera profesional que elegí.					
9	Me siento triste o con poco animo					
10	Organizo bien mi tiempo.					
11	Últimamente me he sentido confundido(a) y desorientado(a)					
12	Me gusta la universidad en la que estudio					
13	Hay situaciones en las que siento que pierdo el control.					
14	Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.					
15	Conozco bien los servicios que presta mi universidad.					
16	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.					
17	Últimamente solo veo el lado negativo de las situaciones					
18	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.					
19	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.					
20	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.					
21	Me siento cansado y somnoliento durante el día.					
22	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.					
23	Tengo confianza en mí mismo(a)					
24	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.					
25	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.					
26	Me he sentido solo(a) durante este ciclo					
27	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso.					
28	Tengo momentos de inquietud muy intensa					
29	Utilizo la biblioteca de la universidad.					

30	Tengo dificultad para encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.					
31	Tengo dificultad para concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.					
32	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.					
33	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de ambos sexos de la universidad					
34	Mantengo al día mis deberes académicos.					
35	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.					
36	Tengo facilidad para iniciar una conversación con nuevos compañeros.					
37	Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.					
38	Me conocen como una persona amigable y simpática.					
39	Pienso en muchas cosas que me ponen triste y eso me distrae					
40	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de clase.					
41	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.					
42	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.					
43	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.					
44	Logro tomar buenos apuntes en las clases.					
45	Me siento físicamente débil.					
46	Mi universidad no me genera interés.					
47	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.					
48	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía).					
49	Procuro organizar la información obtenida en las clases.					
50	Me gusta el lugar donde está ubicada mi universidad.					
51	Me siento decepcionado(a) de mi carrera.					
52	Tengo dificultad para tomar decisiones.					
53	Tengo buenas capacidades para el estudio.					
54	Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.					
55	Me he sentido muy intranquilo y/o nervioso					
56	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.					
57	Soy puntual para llegar al inicio de las clases.					
58	Mi universidad posee buena infraestructura.					
59	Tengo dificultad para establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.					
60	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.					

Anexo 7

Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y nutrición en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y ejercicio en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y responsabilidad en la salud en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y manejo de estrés en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y soporte interpersonal en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.
¿Existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018?	Determinar si existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.	Existe relación significativa entre adaptación universitaria y autoactualización en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018.