



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA



ESTILOS DE VIDA Y NIVEL DE ESTRÉS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGIA

Autora

Sady María Báez Ruiz Díaz; sadymaria96@gmail.com

Orientador

Mag. Virginio Cano Ovelar

Correo: virginio.cano@filosofiaune.edu.py

Trabajo Final de Grado presentado a la Facultad de Filosofía de la
Universidad Nacional del Este como requisito para la obtención del título de
Licenciatura en Psicología

Ciudad del Este – Paraguay

2020

RESUMEN

En esta investigación, titulada “Estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este, año 2020”, la realidad de los diversos roles que cumplen los estudiantes, acarrea como consecuencia niveles de estrés, como así también influyen hacia la práctica de un estilo de vida saludable. Los estudiantes deben dividir sus energías entre el estudio y el trabajo, debido a que no cuentan con suficientes recursos para solventar sus estudios, y sus familias tampoco cuentan con los mismos. El estudio, tuvo como objetivo analizar el estilo de vida y el nivel de estrés de estudiantes de la carrera de Psicología. Se ha empleado como metodología un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo integrada 573 estudiantes de dicha carrera, de la cual se tomó la muestra de 116 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon dos cuestionarios tipo Likert, uno de elaboración propia para los estilos de vida y para los niveles de estrés se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico versión mexicana de Barraza. Los resultados arrojaron que, los estudiantes presentan un estilo de vida moderadamente saludable y un nivel de estrés elevado, datos que revelan informaciones importantes para los docentes y demás actores de la carrera para tener en cuenta, por las consecuencias que puedan tener al influir en el aspecto académico, con lo cual se concluye que los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional del Este, presentan un alto nivel de estrés y un estilo de vida moderadamente saludable.

Palabras claves: estilos de vida saludable, estrés

ABSTRACT

This research, entitled "Lifestyles and stress level in university students of the career of Psychology of the Faculty of Philosophy of the National University of the East, year 2020", the reality of the various roles that students fulfill, results in levels of stress, as well as influencing the practice of a healthy lifestyle. Students must divide their energies between study and work, because they do not have enough resources to pay for their studies, and their families do not have them either. The objective of the study was to analyze the lifestyle and stress level of psychology students. A quantitative, descriptive, non-experimental design and cross-sectional approach has been used as a methodology. The population was made up of 573 students from said career, from which a sample of 116 students was taken. For data collection, two Likert-type questionnaires were used, one of our own elaboration for lifestyles and for stress levels, the SISCO Inventory of Academic Stress, Mexican version of Barraza, was used. The results showed that students have a moderately healthy lifestyle and a high level of stress, data that reveal important information for teachers and other career actors to take into account, due to the consequences that they may have when influencing the academic aspect, with which it is concluded that the students of the Psychology career of the National University of the East, present a high level of stress and a moderately healthy lifestyle.

Keywords: lifestyles, stress.