



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE UNA
CARRERA DE UNA FACULTAD DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ESTE FILIAL JUAN LEÓN MALLORQUÍN
DURANTE EL PERIODO 2020**

Autor

Alex Denilson Ojeda Báez; alexojeda028@gmail.com

Orientadora

Lic. Nilda Aquino Giménez; nilda.aquino@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

Dr. Juan León Mallorquín– Paraguay

2020

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue la de analizar cómo se presenta el estrés académico en alumnos de una universidad Nacional de Juan León Mallorquín, el diseño utilizado fue de tipo no experimental con un corte transversal, el enfoque fue de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo. La población de estudio fueron 205 alumnos de la carrera de ciencias de la educación, la muestra estuvo constituida por 125 alumnos, con una edad aproximada de 17 a 36 años. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza, (2007), que consta de 31 ítems distribuidos para la medición de estresores académicos, síntomas, y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos permitieron afirmar que el 92% de los alumnos universitarios presentaron estrés académico, con una intensidad medianamente alta. También se encontró que los alumnos experimentan casi siempre las siguientes situaciones como estresantes; la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores, los tipos de trabajo que piden los docentes y el tiempo limitado para hacer los trabajos, etc. Las reacciones o síntomas que experimentaron con mayor frecuencia los alumnos universitarios fueron los síntomas psicológicos como: incapacidad de relajarse, problemas de concentración, y ansiedad; seguido de los síntomas físicos como: cansancio permanente, dolor de cabeza, somnolencia, y por último los síntomas comportamentales como: el desgano para realizar las tareas escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos, aislamiento. Las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema son: habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de tareas. Se concluye que los alumnos experimentan estrés con una intensidad medianamente alta, las reacciones o síntomas que padecen son los síntomas psicológicos, físicos y comportamentales. Las estrategias de afrontamiento que utilizaron con mayor frecuencia fueron los enfocados en el problema.

Palabras claves: Estrés Académico; Estresores; Reacciones o síntomas; estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze how academic stress is presented in students from a National University of Juan León Mallorquín, the design used was non-experimental with a cross-section, the approach was quantitative, with a descriptive scope. The study population was 205 students of the career of educational sciences, the sample consisted of 125 students, with an approximate age of 17 to 36 years. The instrument used for data collection was the SISCO Academic Stress Inventory of Barraza, (2007), which consists of 31 items distributed to measure academic stressors, symptoms, and coping strategies. The results obtained allowed to affirm that 92% of the university students presented academic stress, with a moderately high intensity. It was also found that students almost always experience the following situations as stressful; homework overload, teacher evaluations, kinds of work teachers ask for, and limited time to do assignments, etc. The reactions or symptoms most frequently experienced by university students were psychological symptoms such as: inability to relax, concentration problems, and anxiety; followed by physical symptoms such as: permanent tiredness, headache, drowsiness, and finally behavioral symptoms such as: reluctance to perform school tasks, increased or decreased consumption of food, isolation. The coping strategies aimed at solving the problem are: assertive ability and the development of a plan and execution of tasks. It is concluded that students experience stress with a moderately high intensity, the reactions or symptoms they suffer are psychological, physical and behavioral symptoms. The coping strategies they used most frequently were those focused on the problem.

Keywords: Academic Stress; Stressors; Reactions or symptoms; coping strategies