



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ALUMNOS DEL CUARTO AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA FACULTAD
DE FILOSOFÍA – UNE AÑO 2023**

Autores:

Soliani Morínigo Candia
Correo: solianimorinigo1992@gmail.com

Orientadora:

Lic. Gladys Zunilda Brítez
Correo: gladys.britez@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

Año 2023

RESUMEN

El presente trabajo final de grado, examina el estrés académico en los estudiantes del cuarto año de la carrera de Psicología en la Universidad Nacional del Este, Facultad de Filosofía, durante el año 2023. Los objetivos específicos del estudio abarcan la evaluación de los principales factores desencadenantes del estrés, la descripción de las manifestaciones físicas y emocionales prevalentes asociadas con el estrés académico, y la propuesta de las estrategias de afrontamiento empleadas por estos estudiantes con el propósito de mitigar los efectos del estrés académico. La metodología adoptada se basa en un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo, destinado a comprender los niveles de estrés académico. La investigación abarcó la totalidad de 110 alumnos como población, utilizando como herramienta principal el Inventario SISCO de estrés académico diseñado por Arturo Barraza Macías, con la recolección de datos realizada a través de encuestas presenciales en las clases de cuarto año. Los resultados revelaron que la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores en exámenes, y el tipo específico de trabajos solicitados por los profesores son los factores primordiales que desencadenan el estrés académico. Se evidencian expresiones emocionales y psicológicas, como problemas de concentración con un 62%. Las reacciones físicas reflejan el impacto tangible del estrés en la salud de los estudiantes, con porcentajes elevados en fatiga crónica con un 58%, trastornos del sueño con un 40%, y somnolencia con un 61%. Las estrategias de afrontamiento adoptadas subrayan la diversidad de enfoques utilizados, la búsqueda de información con un 58% y la elaboración de planes de ejecución de tareas con un 52% como enfoques comunes. La conclusión presenta una carga académica excesiva, la gestión del tiempo, las evaluaciones rigurosas y las dinámicas interpersonales contribuyen significativamente al estrés estudiantil.

Palabras claves: Estrés académico, factores desencadenantes, manifestaciones físicas y emocionales, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

He presents the final thesis, examines the academic stress in the students of the fourth year of the career of Psychology at the National University of the East, Faculty of Philosophy, during the year 2023. The specific objectives of the study include the assessment of the main triggers of stress, the description of the prevailing physical and emotional manifestations associated with academic stress, and the proposal of coping strategies employed by these students for the purpose of mitigating the effects of academic stress. The methodology adopted is based on a non-experimental design with a quantitative approach, aimed at understanding levels of academic stress. The research covered a total of 110 students as a population, using as the main tool the SISCO Academic Stress Inventory designed by Arturo Barraza Macías, with data collection carried out through face-to-face surveys in the fourth year classes. The results revealed that overload of tasks and tasks, the evaluation of teachers on exams, and the specific type of jobs requested by teachers are the primary factors that trigger academic stress. Emotional and psychological expressions are evident, such as problems of concentration with a 62%. Physical reactions reflect the tangible impact of stress on students' health, with high percentages of chronic fatigue at 58%, sleep disorders at 40%, and drowsiness at 61%. The approaches adopted highlight the diversity of approaches used, the search for information with 58% and the development of task execution plans with 52% as common approaches. Conclusion presents an excessive academic burden, time management, rigorous evaluations and interpersonal dynamics contribute significantly to student stress.

Keywords: Academic stress, triggering factors, physical and emotional manifestations, coping strategies.