



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA DE PSICOLOGIA



**NIVEL DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN
ALUMNOS DE UNA INSTITUCION PÚBLICA DE LA
CIUDAD DE SANTA RITA DURANTE EL AÑO 2024**

Línea de investigación: Salud y bienestar: vida sana y promoción del bienestar
para todas las edades

Autores:

Mariana Beatriz Ortigoza Thiesen
ortigozamariana4@gmail.com
Kelen Cristina Ten Caten Gomes

Orientador:

Lic. Héctor David Méndez Garay
hector.mendez@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

Santa Rita - Paraguay

Año 2024

RESUMEN

Este es un estudio realizado en el marco del Trabajo Final de Grado, presentado a la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este, filial Santa Rita durante el año 2024, tuvo como objetivo principal, analizar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de los alumnos. Se utilizó un diseño de investigación no experimental con un enfoque cuantitativo y descriptivo, donde se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Estrés Percibido y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés, reconociendo la presencia de situaciones estresantes en sus vidas. Además, la mayoría de los alumnos exhiben un nivel moderado a alto de estrategias de afrontamiento, lo que indica que han desarrollado mecanismos efectivos para manejar el estrés y mantener un equilibrio emocional. Se observó, además, que un porcentaje menor de alumnos reportaron un nivel bajo de estrés, lo que sugiere una mayor capacidad de afrontamiento. Estos hallazgos resaltan la importancia de comprender y atender las diferentes manifestaciones del estrés en los alumnos universitarios para promover su bienestar integral y favorecer un ambiente propicio para su desarrollo académico y personal.

Palabras claves: nivel de estrés, afrontamiento, estrategias.

ABSTRACT

This is a study carried out within the framework of the Final Degree Project, presented to the Faculty of Philosophy of the Universidad Nacional del Este, Santa Rita branch during the year 2024, had as its main objective, to analyze the level of stress and coping strategies of students. A non-experimental research design with a quantitative and descriptive approach was used, where two instruments were applied: The Perceived Stress Scale and the Coping Strategies Inventory. The results revealed that most students experience a moderate level of stress, recognizing the presence of stressful situations in their lives. In addition, most students exhibit a moderate to high level of coping strategies, indicating that they have developed effective mechanisms to manage stress and maintain emotional balance. It was also observed that a smaller percentage of students reported a low level of stress, suggesting a greater coping capacity. These findings highlight the importance of understanding and addressing the different manifestations of stress in university students in order to promote their overall well-being and foster an environment conducive to their academic and personal development.

Keywords: stress level, coping, strategies.