

**Licenciatura en Psicología Clínica**

*“Nivel de Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento  
implementada por estudiantes en etapa de la culminación de la  
carrera de Psicología de la Universidad Columbia del  
Paraguay”*

**Sara Hétter Galarza**

**Asunción-Paraguay  
Año-2017**

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	II
DEDICATORIA	III
RESUMEN EJECUTIVO	VIII
INTRODUCCION	IX
CAPITULO I. PRESENTACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
Estrés Académico	10
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
FUNDAMENTOS O JUSTIFICACIÓN	15
LIMITACIONES	15
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	16
2.1 Definición del Estrés	16
2.1.1 Orientaciones teóricas del Estrés	17
2.1.1.2 Teorías basadas en la respuesta	17
2.1.1.3 Teorías basadas en el estímulo	18
2.1.1.4 Teorías basadas en la interacción	19
2.1.1.5 Modelo Procesual del Estrés	19
2.2 Definición de estresores	21
2.3 Definición de Estrés Académico	22
2.4 Definición de Estrategias de Afrontamiento	26
CAPITULO III. DISEÑO METODOLÓGICO	28
3.1 Tipo de estudio	28
3.2 Definición conceptual y procedimental de variables	29
3.3 Operacionalización de variables	31
3.4 Participantes	31
3.4.1 Criterios de inclusión	32
3.4.2 Criterios de exclusión	32
3.5 Procedimientos para la recolección de información	32
3.5.1 Inventario SISCO del Estrés Académico	33
3.5.1.1 Confiabilidad y validez del inventario SISCO	35
3.5.2 Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE)	35
3.5.2.2 Confiabilidad y validez del CAE	36
3.6 Plan de análisis	40
3.7 Delimitación temporal	40
3.8 Implicaciones éticas	41
CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	42
CAPITULO V. CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Normas APA)	58
ANEXO 1	62
ANEXO 2	67
ANEXO 3	69

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo describir los Niveles de Estrés y las Estrategias de Afrontamiento implementada por los estudiantes en etapa de la culminación de la carrera de psicología, dentro del paradigma cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 32 alumnos. Para la variable de estrés académico se utilizó el inventario SISCO (Barraza, 2007) del Estrés Académico y el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (Anexo 1 y 2). (Sandín y Charot, 2002).

Se concluye que: los participantes en su mayoría presentan niveles medios de estrés. Los estresores más significativos fueron: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

Las reacciones físicas más comunes fueron la fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña y la somnolencia. Las reacciones psicológicas más mencionados fueron; la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y los problemas de concentración. Las reacciones comportamentales más resaltantes fueron; el desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción de consumo de alimentos.

Los datos arrojados en relación a las subescalas de estrategias de afrontamiento demostraron que las estrategias más utilizadas fueron: focalizado en la solución de problemas (FSP); reevaluación positiva (REP), evitación (EVT), búsqueda de apoyo social (BAS) y religión (RLG).

Las estrategias menos utilizadas fueron: aufocalización negativa (AFN) y expresión emocional abierta (EEA).