



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Modalidad Proyecto de Investigación**

**TEMA**

“Análisis de la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en  
estudiantes de FETAH, Manta, 2025”

**Estudiante:**

Kiara Saraí Mora Zambrano

**Tutor:**

Psi. Org. Joe Riera Estrada, Mg

Periodo 2025-2

## CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios contenidos en el trabajo de investigación “Análisis de la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes de FETAH, Manta, 2025” como también en los contenidos, ideas, condiciones y propuestas, son exclusiva responsabilidad de la autora de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas.

**Manta, enero del 2025**

Autor:



Mora Zambrano Kiara Saraí

**C.I:** 131542046-1

	<b>NOMBRE DEL DOCUMENTO:</b> <b>CERTIFICADO DE TUTOR(A).</b>	<b>CÓDIGO: PAT-04-F-004</b>
	<b>PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO  BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR</b>	<b>REVISIÓN: 1</b>
	Página 1 de 1	

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor (a) de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:


Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: Kiara Saraí Mora Zambrano, legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico 2025-2, cumpliendo el total de 392 horas, cuyo tema del proyecto es “Análisis de la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes de FETAH, Manta, 2025”.

El presente Proyecto de investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 30 de enero del 2026.

Lo certifico,



Psi. Org. Joe Riera Estrada, Mg.

**Docente Tutor**

**Área: Ciencias de la Salud**

## **Dedicatoria**

A mi Dios quien me ha dado la fe y fortaleza para seguir con este camino le dedico en primer lugar este logro porque sin el cómo mi guía no podría estar escribiendo y dedicando esta tesis, a él le debo todo esto, quien me hizo capaz de tomar la decisión correcta al escoger la carrera de psicología y quien no me permitió dejarla sin importar las adversidades atravesadas a lo largo de estos 4 años.

A la memoria de mi amada madre quien hoy desde el cielo está acompañándome, quien fue motor, amor e inspiración para nunca rendirme, a quien le dedico cada paso dado desde el inicio hasta este final que solo es el comienzo de los grandes sueños y metas por cumplir que aún me quedan, quien como todo un ángel ha sabido seguir iluminando mi camino en esos días que sentía no poder, a ti madrecita mía va dedica toda mi vida, pero hoy, esta dedicatoria es para ti, tu hija amada lo consiguió y hoy es la nueva psicóloga de la república de Ecuador.

A mi padre, quien ha sido compañía, amor y sustento para mí a lo largo de estos 4 años, quien con su apoyo jamás permitió me sintiera sola en este camino transitado, a quien hoy con orgullo le dedico también este logro y le digo, lo logre y gracias por jamás descuidar mi formación.

A mis hermanos, quienes con su amor, paciencia y consejos jamás me soltaron, quienes siempre tuvieron palabras de aliento y fortaleza para mí, pero sobre todo a la mujer que admiro y mi mejor amiga, Katuska , hermana de mi vida, a ti te debo sin duda la vida y más, gracias por siempre haber creído en mi incluso cuando yo ya no lo hacía, gracias por nunca soltar mi mano, espero hoy al leer esto sepas que mi logro lleva tu nombre en primera plana, eres quien me hace sentir capaz de comerme al mundo , gracias por tu apoyo hermana.

A mi segunda mamá, tía Jacqueline, gracias por que, sin darte cuenta, aquellas llamadas, mensajes e interés en mí y en saber cómo estaba eran dosis de amor, de esas palabras de aliento que muchas veces sentía me hacían falta, sin saberlo fuiste parte de todo este proceso transitado, por eso y más esta tesis también va dedicada a ti.

A la memoria de mis abuelos, espero que desde el cielo puedan sentirse orgullosos, en ningún segundo he dejado de aferrarme a su recuerdo, y son el motivo por el cual tampoco me rendí.

Y a una persona sumamente especial le dedico esto, amiga de mi alma, y cómplice de aventuras, hoy con lágrimas en los ojos y recuerdos en mi memoria, te honro y te dedico esto, haber empezado este viaje juntas y terminarlo yo sola hace que algo en mí se rompa, pero en tu nombre prometo ser digna de este título y reconocimiento, nuestro reconocimiento y logro por que aun sin darte cuenta, también fue y es tuyo, con todo mi amor en memoria de Grace Álvarez.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi compañero de vida, a la persona que llego en la parte de mi carrera en la que sentía no poder, quien con amor y paciencia estuvo en mis noches de desvelos y desespero, quien me ayudaba cuando sentía no dar más, quien me motivaba a seguir dándolo todo, y ha sabido día con día ayudarme a encontrar la mejor versión de mí, a mi amado novio le doy las gracias por estar, por no soltar mi mano y celebrar cada uno de mis logros como si fuesen de él, esto es por nosotros y por nuestra vida juntos, te amo, y agradezco que estes.

A mis hermanas de corazón, mis amigas, quienes han sabido darme su mano y palabras de aliento, quienes con un abrazo me han ayudado a seguir, a ellas Belén y Elizabeth, les agradezco y a mi mejor amigo, quien ha sabido celebrar cada paso dado en este proceso como si fuese propio, con amor y gratitud, Kiara.

## Tabla de contenido

<b>Resumen</b> .....	xi
<b>Abstract</b> .....	xii
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Objetivos</b> .....	3
<b>Objetivo general</b> .....	3
<b>Objetivos específicos</b> .....	3
<b>Justificación</b> .....	4
<b>Planteamiento del problema</b> .....	6
<b>Pregunta de investigación</b> .....	8
<b>Hipótesis de investigación</b> .....	8
<b>Capítulo I</b> .....	9
<b>1.1 Salud Mental en los estudiantes universitarios</b> .....	9
<b>1.2 Apoyo Social percibido</b> .....	10
<b>1.2.1 Tipos de Apoyo Social</b> .....	12
<b>1.2.2 Importancia del apoyo social en la salud mental y bienestar</b> .....	14
<b>1.2.3 Apoyo social percibido como factor protector</b> .....	14
<b>1.3 Estrés Académico</b> .....	15
<b>1.3.1 Dimensiones del estrés académico</b> .....	17
<b>1.3.2 Efectos del estrés Académico</b> .....	18

<b>1.4 Relación entre apoyo social percibido y estrés académico .....</b>	<b>19</b>
<b>1.5 Modelo amortiguador del apoyo social frente al estrés académico.....</b>	<b>20</b>
<b>1.6 Antecedentes .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>27</b>
<b>2. Metodología.....</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Tipo de Investigación .....</b>	<b>27</b>
<b>2.2 Tipo de estudio.....</b>	<b>28</b>
<b>2.3 Sujeto, población y muestra .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.1 Población .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.1.1 Criterios de inclusión .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.1.2 Criterios de exclusión .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3.2 Muestra.....</b>	<b>30</b>
<b>2.4 Procedimientos de la investigación.....</b>	<b>31</b>
<b>2.5 Definición de variables .....</b>	<b>32</b>
<b>2.6 Descripción de métodos, técnicas e instrumentos .....</b>	<b>34</b>
<b>2.7 Descripción de los métodos estadísticos y tratamiento de los datos.....</b>	<b>34</b>
<b>2.7.1 Tratamiento de la puntuación del Inventario SISCO de Estrés Académico .....</b>	<b>35</b>
<b>2.7.2 Tratamiento de la puntuación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido del (MSPSS).....</b>	<b>36</b>
<b>2.8 Validez de la investigación .....</b>	<b>37</b>

2.9 Manejo de datos .....	38
2.10 Consideraciones éticas.....	39
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>41</b>
3.1 Resultados del Apoyo Social Percibido .....	45
3.2 Resultados de estrés académico .....	48
3.3 Relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico .....	52
Conclusiones.....	55
Recomendaciones .....	58
Bibliografía.....	59

### Índice de tablas

<i>Tabla 1 Definición y operacionalización de variables</i> .....	<b>33</b>
<i>Tabla 2 Distribución de la muestra según sexo/género</i> .....	<b>41</b>
<i>Tabla 3 Distribución de la muestra según rango de edad</i> .....	<b>43</b>
<i>Tabla 4 Distribución de la muestra según semestre académico</i> .....	<b>44</b>
<i>Tabla 5 Niveles de apoyo social percibido</i> .....	<b>45</b>
<i>Tabla 6 Estadísticos descriptivos del apoyo social percibido (MSPSS)</i> .....	<b>47</b>
<i>Tabla 7 Niveles de estrés académico</i> .....	<b>48</b>
<i>Tabla 8 Estadísticos descriptivos del estrés académico (SISCO)</i> .....	<b>50</b>
<i>Tabla 9 Matriz de correlación estadística entre apoyo social percibido y estrés académico</i> .....	<b>52</b>

## Tabla de ilustraciones

<i>Ilustración 1</i> Inventario de estrés académico SISCO	67
<i>Ilustración 2</i> Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)	69
<i>Ilustración 3</i> Formulario de consentimiento informado	70
<i>Ilustración 4</i> Inventario SISCO	71
<i>Ilustración 5</i> Escala de Apoyo Social Percibido	78

## **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades (FETAH) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el período 2025-2. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumentos validados en población universitaria. El análisis de los datos incluyó estadísticos descriptivos y el coeficiente de correlación de Pearson, estableciendo un nivel de significancia de  $p < .05$ . Los resultados evidenciaron niveles altos de apoyo social percibido y niveles moderados de estrés académico. Asimismo, se identificó una relación negativa y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido total y el estrés académico total ( $r = -0.148$ ;  $p = .019$ ), lo que indica que mayores niveles de apoyo social se asocian con menores niveles de estrés académico. Estos hallazgos permiten considerar el apoyo social percibido como un recurso psicosocial relevante en la regulación del estrés académico en estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** apoyo social percibido, estrés académico, estudiantes universitarios, bienestar psicológico.

## **Abstract**

This study aimed to analyze the relationship between perceived social support and the level of academic stress among students from the Faculty of Education, Tourism, Arts and Humanities (FETAH) at Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, during the 2025-2 academic period. The research was conducted under a quantitative approach, using a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 250 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the SISCO Academic Stress Inventory, both validated in university populations. Data analysis included descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient, with a significance level set at  $p < .05$ . The findings revealed high levels of perceived social support and moderate levels of academic stress. Additionally, a negative and statistically significant relationship was identified between total perceived social support and total academic stress ( $r = -0.148$ ;  $p = .019$ ), indicating that higher levels of perceived social support are associated with lower levels of academic stress. These findings suggest that perceived social support functions as a relevant psychosocial resource in the regulation of academic stress among university students.

**Keywords:** perceived social support, academic stress, university students, psychological well-being.

## **Introducción**

En el ámbito de la educación superior, la salud mental se ha posicionado como un eje relevante de análisis, debido al impacto que el bienestar psicológico tiene en el desempeño académico y la permanencia estudiantil. Este escenario ha motivado un creciente interés investigativo en la población universitaria.

Los estudiantes universitarios enfrentan diversos cambios y desafíos académicos y personales en la búsqueda de su desarrollo profesional y personal, lo cual puede repercutir en la salud mental. En este sentido Alfaro Vaquez et al. (2022) señalan que ser estudiante universitario implica asumir múltiples responsabilidades, tareas y exigencias que, si no se gestionan adecuadamente, pueden convertirse en factores de riesgo y fuente de estrés. Estudios recientes evidencian que la falta de tiempo para cumplir actividades académicas, la sobrecarga laboral, los conflictos personales, las evaluaciones constantes y la competitividad académica pueden impactar negativamente en el bienestar del estudiantado.

Estas condiciones, sumadas a la presión por el rendimiento académico y a las demandas institucionales, pueden generar elevados niveles de estrés y relacionarse con malestar psicológico y sintomatología asociada a problemas de salud mental (Baader et al., 2014; Micin & Bagladi, 2011), lo que también coincide con los planteamientos de Arnett, et al., (2014) respecto a las características propias de la etapa juvenil.

Desde esta perspectiva, Barrera – Herrera et al. (2019) destacan que la etapa universitaria constituye un período crítico para el desarrollo emocional, en el cual interactúan demandas académicas, sociales y personales que incrementan el riesgo de experimentar estrés académico y afectaciones en el bienestar psicológico. Asimismo, investigaciones previas indican que no todos

los estudiantes logran adaptarse adecuadamente a estas exigencias (Tinajero et al., 2020), lo que puede traducirse en sentimientos de soledad y aislamiento, dificultades en la separación del núcleo familiar, conflictos interpersonales y malestar psicológico.

En este contexto, los recursos personales pueden resultar insuficientes frente a las presiones académicas, por lo que las estrategias de afrontamiento adquieren un papel fundamental en la regulación del estrés (Alfaro Vaquez et al., 2022). El afrontamiento del estrés se conceptualiza como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que el individuo desarrolla para manejar las demandas percibidas como estresantes y regular la respuesta emocional asociada.

Entre los recursos psicosociales más relevantes se encuentra el apoyo social percibido, constructo que ha despertado interés tanto en el ámbito educativo como en el de la salud, este se ha definido como la valoración subjetiva que realiza la persona sobre la disponibilidad y calidad del respaldo emocional, instrumental e informacional proveniente de su red social cercana (Aranda B & Pando M, 2013). La literatura científica señala que el apoyo social percibido se relaciona con el sentido de pertenencia y el vínculo con otros, así como con la percepción de autoeficacia académica, pudiendo actuar como predictor en la regulación del estrés (Alfaro Vaquez et al., 2022).

En el contexto universitario ecuatoriano donde se desarrolla este estudio, resulta pertinente analizar cómo se relaciona el apoyo social percibido y el estrés académico, considerando las particularidades sociales, culturales y académicas del estudiantado de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades. Generar evidencia empírica en este

entorno permitirá orientar acciones de prevención, acompañamiento psicosocial e intervención institucional dirigidas a fortalecer la salud mental universitaria.

En consecuencia, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, mediante un enfoque cuantitativo, correlacional y no experimental, utilizando instrumentos estandarizados y validados. El estudio se estructura en tres capítulos: el Capítulo I aborda los antecedentes y el marco teórico que sustentan la investigación; el Capítulo II describe la metodología empleada; y el Capítulo III presenta los resultados obtenidos y su interpretación en función de los objetivos planteados.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades (FETAH).

### **Objetivos específicos**

- Medir el nivel de apoyo social percibido por los sujetos de estudio
- Evaluar el nivel de Estrés académico en la población de estudio
- Establecer la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en la población analizada.

## **Justificación**

En las últimas décadas, diversas investigaciones en el ámbito de la psicología y la salud mental han demostrado que los estudiantes universitarios confrontan condiciones socioambientales que pueden afectar de manera significativa su bienestar psicológico.

La educación superior representa una etapa de moratoria para los estudiantes, lo que les permite posponer la asunción de roles adulto mientras descubren su identidad, (Tinajero et al., 2020) en el transcurso de esta etapa hay cambios e inestabilidad para los jóvenes que ingresan a la vida universitaria, ya que se topan con desafíos que los orillan a desarrollar destrezas para el nuevo entorno académico.

Por aquello se han realizado investigaciones acerca del valor del apoyo social que se percibe en función de predecir el éxito académico en población universitaria, si bien estas han sido escasas e irregulares, la percepción general de la asistencia social disponible ha evidenciado ser importante para predecir el rendimiento académico.

Siguiendo la línea de Pulido y Herrera (2017) indicaron que variables como la afectividad, las emociones, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social se relacionan con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Lo anterior permite reafirmar la necesidad de considerar el estrés académico desde un enfoque amplio, incluyendo las manifestaciones psicológicas y los factores contextuales que lo modifican.

En diferentes investigaciones se ha descrito una alta presencia de estrés académico en estudiantes universitarios. Silva-Ramos et al. (2020) reportaron que el 86.3% de los estudiantes universitarios evaluados presentaban un nivel moderado de estrés académico, sin diferencias marcadas entre mujeres y hombres. De forma similar, Chacón (2021) encontró que el 47% de los

participantes reportaron niveles altos de estrés académico, el 41.3% niveles moderados y el 10% niveles bajos de estrés. Otros estudios han destacado, además, que el estrés académico se acompaña con frecuencia de síntomas físicos y psicológicos diversos (Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022). En la misma línea, Ibarra et al. (2017) identificaron que alrededor de 85% de los estudiantes de ingeniería presentaban manifestaciones de estrés en el plano psicológico, físico y conductual. (Rocha Toapanta & Gavilanes Manzano, 2024, p. 18)

Estos hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de evidenciar al estrés académico como una problemática frecuente en el contexto universitario y a su vez refuerzan la necesidad de estudiar los factores que pueden contribuir a su regulación, como el apoyo social percibido. A pesar del aumento en el interés por la investigación relacionada con el estrés académico y el apoyo social percibido, la gran mayoría de estudios que se han realizado sobre estos temas han tenido lugar en contextos geográficos y culturales distintos a la realidad ecuatoriana, y ellos ponen en manifiesto la necesidad de generar información empírica local. Por lo tanto, es por ello que se decidió revisar dichas variables en estudiantes de la provincia de Manabí, más concretamente de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM, con el objetivo de obtener evidencias que se aproximasen a la realidad educativa y social de la región.

Visto desde la mirada metodológica el presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, lo que permitió medir de manera objetiva los niveles de estrés académico y apoyo social percibido mediante la aplicación de instrumentos estandarizados y validados, el enfoque facilitó la identificación de patrones y relaciones estadísticas entre ambas variables, aportando evidencia empírica relevante para la comprensión del fenómeno estudiado. La practicidad de la investigación se justificó por su contribución para la identificación de diversos factores

protectores ante la variable del estrés académico, en particular del rol del apoyo social percibido, los resultados del estudio servirán de insumo para el personal que conforma el cuerpo de personal institucional y académico, como para aquellos profesionales de psicología, y a su vez para sustento en el diseño de estrategias de prevención, promoción e intervención orientado a la salud mental y el bienestar emocional, fortaleciendo a su paso las redes de apoyo y bienestar mental de los estudiantes universitarios.

### **Planteamiento del problema**

La salud mental del alumnado universitario ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito de la educación superior, particularmente debido a los elevados niveles de estrés académico reportados en esta población. Investigaciones previas han vinculado el estrés académico con manifestaciones de ansiedad, disminución del rendimiento académico, riesgo de deserción estudiantil y afectaciones en el bienestar psicológico, evidenciando que se trata de una problemática con implicaciones tanto académicas como emocionales.

El estrés se considera en términos generales como una respuesta normal y natural del organismo frente a situaciones que se consideren desafiantes o amenazantes. No obstante, cuando esta respuesta se prolonga en el tiempo, puede generar consecuencias negativas significativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como el estado de preocupación o tensión mental ocasionado por situaciones difíciles, cuyos efectos sostenidos pueden impactar tanto la salud física como la psicológica, provocando dificultades en la concentración, aumento de la ansiedad y alteraciones en el funcionamiento cotidiano.

En el ámbito educativo, el estrés académico se conceptualiza como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos o emocionales que ejercen una presión significativa, afectando su rendimiento académico y su habilidad metacognitiva para resolver problemas” (Zárate et al., 2018, p. 155). Debido a las múltiples demandas y responsabilidades propias de la vida universitaria, esta forma específica de estrés se ha convertido en una dificultad frecuente entre los estudiantes (Díaz Parra et al., 2025), configurándose como un fenómeno multidimensional que involucra estresores académicos, síntomas físicos y emocionales, así como estrategias de afrontamiento.

Frente a esta realidad, el apoyo social percibido ha sido considerado un recurso psicosocial relevante en la regulación del malestar emocional. Se define como la valoración subjetiva que realiza el individuo sobre la disponibilidad, calidad y afectividad del respaldo emocional, instrumental e informacional proveniente de sus redes significativas, tales como familia, amistades, compañeros o docentes (Aranda & Pando, 2013).

Diversos autores señalan que contar con personas de confianza facilita la expresión emocional y fortalece la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes (Alfaro Vázquez et al., 2022). En este sentido, cuando los estudiantes perciben que disponen de apoyo, tienden a responder de manera más adaptativa frente a las exigencias académicas (Martínez et al., 2019); en contraste, la ausencia de apoyo puede intensificar la percepción de estrés (López-Angulo et al., 2020).

No obstante, aunque la literatura reconoce la función protectora del apoyo social, la evidencia empírica sobre su relación específica con el estrés académico en contextos universitarios ecuatorianos continúa siendo limitada. Esta carencia de estudios contextualizados

genera una brecha en la comprensión local del fenómeno y dificulta la formulación de estrategias institucionales basadas en datos propios.

Esta problemática no es ajena a la población de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, cuyos estudiantes enfrentan múltiples exigencias académicas, sociales y personales. La situación puede intensificarse en aquellos que combinan sus estudios con responsabilidades laborales, familiares o económicas, dentro de un entorno institucional que aún presenta desafíos en la promoción sistemática del bienestar emocional.

En consecuencia, se consideró pertinente analizar la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en esta población específica, con el propósito de generar evidencia empírica que contribuya al diseño de estrategias de prevención, acompañamiento psicosocial e intervención institucional orientadas al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar integral del estudiantado universitario.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades (FETAH) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí?

### **Hipótesis de investigación**

Existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en los estudiantes de FETAH, de modo que, a mayor percepción de apoyo social, menores niveles de estrés académico.

## Capítulo I

### 1.1 Salud Mental en los estudiantes universitarios

La salud mental en la población universitaria es reconocida como una problemática de creciente interés en el ámbito académico, debido a la exposición constante de los estudiantes a diversos factores estresantes durante su proceso de formación profesional.

En el estudio realizado por Aguaiza Ruiz & Aguirre Granda (2025) se menciona que existen distintas influencias que ayudan a determinar el éxito o fracaso en esta etapa de vida, entre esas influencias se encuentra la combinación de diversos factores tanto socioculturales como espirituales que se presentan en los entornos de convivencia entre compañeros que comparten aquellos comportamientos saludables como no saludables. Por otra parte, este estudio menciona que;

Hasta el 35% de los estudiantes universitarios sufren trastornos mentales o problemas de salud relacionados a la transición de la escuela secundaria a la universidad y junto con esto la creación de nuevas relaciones, una nueva identidad y un aumento de la autonomía y responsabilidad, la admisión en la escuela de medicina y el período de graduación son muy competitivos y altamente estresantes por lo que se presentan tasas más altas de problemas de Salud Mental, incluyendo síntomas depresivos y de ansiedad, y tienen un mayor riesgo de consumir sustancias ilícitas o de desarrollar trastornos mentales.

(Aguaiza Ruiz & Aguirre Granda, 2025, pág. 24)

Sin embargo, el contexto universitario a representado un escenario demandante, en el cual el equilibrio psicológico se ha visto con frecuencia amenazado por las aquellas exigencias propias del entorno académico.

En este sentido, la salud mental se conceptualiza como un factor determinante para el éxito educativo, ya que las alteraciones emocionales influyeron directamente en la motivación, las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes” (Pineda Rojas et al., 2025). Diversos estudios evidenciaron que los universitarios presentaron una mayor vulnerabilidad a experimentar sintomatología asociada al estrés, la ansiedad y la depresión, fenómeno atribuido a múltiples factores interrelacionados.

Entre las principales causas identificadas siguiendo la línea de lo mencionado por Pineda Rojas et al., (2025) se encontraron la sobrecarga académica, la presión por el desempeño, la toma de decisiones vocacionales, las dificultades económicas, así como los cambios en las relaciones sociales y familiares. Asimismo, la etapa universitaria fue concebida como un periodo de transición hacia la adultez, caracterizado por transformaciones significativas en los hábitos de vida y en las redes de apoyo, lo cual incrementó el riesgo de afectación del bienestar psicológico y emocional de los estudiantes.

## **1.2 Apoyo Social percibido**

El apoyo social percibido fue conceptualizado como la valoración subjetiva que realiza una persona respecto a la disponibilidad y calidad de los recursos sociales con los que cuenta en situaciones de necesidad.

A partir del año 1970, Matrángolo et al., (2022) menciona que investigaciones referentes al apoyo social fueron en aumento a la par del interés de su relación con la salud mental, debido a que, según conceptualizaciones del apoyo social, este suponía una retroalimentación del ambiente y el reconocimiento que personas cercanas al individuo podían brindar como soporte

necesario para superar diversas dificultades ante situaciones desafiantes y adversas por las que estuviese atravesando el individuo.

La MSPSS ha sido aplicada y validada en numerosos países de Europa, Asia, África y América, mostrando buenos indicadores de validez interna, externa y confiabilidad en su estructura de tres fuentes. En estos contextos se ha utilizado en diversas poblaciones, como estudiantes universitarios, trabajadores, mujeres en diferentes etapas del ciclo vital, pacientes con trastornos psiquiátricos o enfermedades físicas y adultos mayores (Matrángolo et al., 2022, p. 165-166).

En conjunto los hallazgos de este estudio realizado por Matrángolo et al., (2022) muestran que el apoyo social percibido no solo es relevantes en estudiantes universitarios o en el contexto latinoamericano, sino que se reconoce como una variable importante en distintas poblaciones y países.

Según Pinto Santuber et al., (2014), el bienestar psicológico se llega a considerar como aquel constructo multidimensional que integra apreciaciones tanto subjetivas como la ausencia de los estados emocionales negativos, la presencia de experiencias positivas, la satisfacción global frente a la vida y apreciaciones subjetivas incluido el apoyo social.

El apoyo social, según Vivaldi citado por Pinto Santuber et al. (2014), puede analizarse desde dos miradas: una cuantitativa – estructural y otra cualitativa – funcional. La perspectiva estructural se refiere al número de vínculos o contactos que la persona mantiene dentro de lo que forma su red social, mientras que la perspectiva funcional se centra en la calidad y significado de esas relaciones. Desde esta última dimensión, la valoración subjetiva que hace el individuo sobre

si el apoyo recibido es adecuado o suficiente corresponde al apoyo social percibido (Pinto Santuber et al., 2014, p.3).

La evidencia sirve en el aporte de la importancia de fortalecer el apoyo social percibido en diversos entornos, pero principalmente en población universitaria latina.

### **1.2.1 Tipos de Apoyo Social**

El apoyo social percibido se entendido como un constructo multidimensional, compuesto por diversas fuentes y funciones que cumplen roles específicos en el bienestar psicológico.

Barrera-Herrera et al. (2019) señalaron que este tipo de apoyo puede provenir principalmente de la familia, los amigos y otras personas significativas, clasificación que coincide con el modelo teórico que sustenta la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS).

La escala multidimensional de percepción de apoyo social, diseñada por Zimet et al. (1988), fue creada para medir cómo las personas valoran el apoyo que reciben de tres fuentes principales: familia, amigos y otras personas significativas, es un instrumento breve y sencillo de aplicar, y diferentes estudios demostraron que este presenta buenas propiedades psicométricas. En investigaciones internacionales se ha utilizado la MSPS con estudiantes de medicina, pacientes y sus parejas con dispositivos cardíacos, personas de países asiáticos, adolescentes y alumnos de colegios urbanos, encontrando niveles adecuados de consistencia interna (Pinto Santuber et al., 2014, p. 3).

Mostrando una buena consistencia interna el estudio de Pinto Santunber et al., (2014), en cuanto a estas aplicaciones, diversos autores han analizado de que manera se organizan los ítems de la escala MSPSS, proponiendo distintos modelos factoriales para describir su estructura interna.

El primer modelo fue el planteado en el estudio original de Zimet et al. (1988) y posteriormente confirmado en estudios investigativos recientes, como el de Ramos López et al. (2017), donde el análisis factorial pudo identificar una estructura de tres factores de primer orden: apoyo social percibido de la familia, de los amigos y de otras personas significativas, lo que consideró además al apoyo social percibido como un factor de segundo orden, en los análisis psicométricos sobre el MSPSS se ha descrito un segundo modelo, el cual ha sido más replicado, en el que cada uno de los tres factores se compone por cuatro ítems; apoyo social percibido por parte de la familia (ítems 1,2,5 y 10), en dichos estudios, los valores de RMSEA suelen ubicarse en valores aproximados de 0.049 y 0.093, finalmente se ha planteado un tercer modelo el cual fue descrito por Chou (2000), el que plantea una solución de dos factores en la que se mantiene el componente de apoyo social familiar, mientras que los factores de apoyo proveniente de amigos y otros significativos se agrupan en una sola dimensión, lo que el autor atribuye tanto a particularidades culturales y lingüísticas del contexto chino como a las características de la muestra de adolescentes evaluada (Matrángolo et al., 2022, p. 166-167).

Expuesto los distintos modelos, se establece que el presente estudio ha tomado el modelo uno de Zimet et al., (1988), en base a la aplicación de la Escala multidimensional de apoyo social percibido, y es que hay estudios donde se muestra la aplicación de dicho instrumento para medir la percepción de un individuo referente al apoyo social de tres fuentes; personas significativas, familia y amigos.

Este es un instrumento de autoevaluación reportado que se mide con una escala que va del 0 al 7, siendo 0= muy en desacuerdo a 7= muy de acuerdo) la cual consta de 12 ítems. Lo expuesto en el estudio de Abdul et al., (2023) la MSPSS se distribuyó en tres factores los cuales fueron personas significativas con su escala que es (1,2,5,10), familia (escala= 3,4,8,11) y

amigos con la escala (6,7,9,12), en esta distribución se cumplen los 12 ítems del MSPSS, en este estudio se le solicitó a los participantes que calificaran cada afirmación utilizando una escala Likert de 7 puntos que iba de 1 = muy en desacuerdo a 7 = muy de acuerdo. Para sumar la calificación final se sumó todos los ítems y varió de 12 a 48. Lo que significaba que cuanto más altas las puntuaciones, mayores eran las percepciones de apoyo social, lo que demostró una consistencia interna entre 0,80 y 0,95.

### **1.2.2 Importancia del apoyo social en la salud mental y bienestar**

El apoyo social ha sido reconocido como aquel factor clave para poder determinar la salud mental y el bienestar psicológico, en poblaciones universitarias.

Tanto el bienestar psicológico como el apoyo social están interrelacionados en la vida de los universitarios, brindando una condición de vida óptima, dado que el bienestar psicológico pone énfasis en el estado de la persona lo cual se lo puede interpretar en salud en los ámbitos tanto internos como externos.

Y es que los altos niveles de bienestar social brindan un sentido de pertenencia y autoestima, así como un mejor acceso a recursos y bienes materiales, (Chicaiza Olivarez y otros, 2025) menciona que el apoyo social brinda una red de relaciones significativas que ofrecen compañía, cuidado y comprensión, lo que a su vez se refuerza con el bienestar psicológico al reducir sentimientos de ansiedad, depresión y soledad.

### **1.2.3 Apoyo social percibido como factor protector**

Desde esta perspectiva, el apoyo social percibido ha sido identificado como un factor protector frente al desarrollo de sintomatología psicológica en estudiantes universitarios.

En estudios con diseños no experimentales y transversales, se observó que mayores niveles de apoyo social percibido se asocian negativamente con síntomas de depresión, ansiedad y estrés, siendo el apoyo familiar uno de los predictores más consistentes del bienestar psicológico (Barrera - Herrera et al., 2019).

Ademas de que el apoyo social hace referencia a todo conjunto que sirve de soporte tanto afectivo, economico y de seguridad que proviene de los diferentes grupos con los que se interrelaciona una persona, a su vez puede ser definido como esas caracateristicas estructurales de las relaciones sociales, conformadas por sujetos significativos cercanos al individuo, construyendo un ambiente social primario.

Es por ello que el autor Zamora Betancourt et al., (2021) expone que los estudiantes que perciben que no tienen apoyo familiar de manera emocional, académico o demas, suelen manifestar mayores respuestas de estrés, haciendo énfasis en que el apoyo social juega un fcator muy relevante en la carrera del estudiante, ya que este genera un impacto directo en su desempeño académico.

En consiguiente al apoyo social percibido se lo ha considerado como un recurso primordial en la promocion de la salud mental y prevención del estrés académico en población universitaria, lo que refuerza su relevancia como variable central en este estudio.

### **1.3 Estrés Académico**

El estrés académico fue definido como la respuesta psicológica, fisiológica y conductual que se generó cuando el estudiante percibió que las demandas académicas excedieron sus recursos personales de afrontamiento, produciendo un desequilibrio funcional que afectó tanto el rendimiento académico como el bienestar integral.

Según Estrada et al. (2024), “los estresores académicos son factores vinculados al ámbito educativo que provocan estrés en los estudiantes, lo cual puede tener diversos efectos adversos en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico” (p.1132).

A partir de esta definición, los estresores académicos se comprenden como aquellas causas que afectan de manera negativa a los estudiantes. Ovalle (2024) señala que dichos estresores surgen de la combinación de factores individuales, sociales y académicos que interactúan dentro contexto educativo, entre ellos poco tiempo para entregar trabajos, la sobrecarga de actividades, las evaluaciones frecuentes, la exigencia y la actitud de los docentes o la poca claridad de los deberes, la actitud de los docentes o la falta de claridad en las tareas, cuando esos elementos se acumulan, pueden favorecer la aparición de ansiedad y estrés en los estudiantes universitarios (Díaz Parra et al., 2025, p 81).

En el estudio realizado por Chango Infante et al., (2025) se menciona que los universitarios tienden a presentar una alta prevalencia con lo que respecta a problemas de salud mental y a una exacerbación de derivados trastornos, incluido el estrés y trastornos de sueños durante sus estudios.

Para (Chango Infante et al., 2025, p. 55) El estrés, la mala calidad del sueño y el insomnio son consecuencias interrelacionadas para esta población (Gardani et al., 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil de controlar por el ser humano. Se manifiesta a través de una serie de mecanismos y manifestaciones del sistema nervioso, endocrino, inmune, emocional y conductual frente a escenarios que el sujeto interpreta como un riesgo para su estabilidad física o mental, los cuales exigen una respuesta adaptativa superior a la común (Jurado et al., 2021)

Es así también que diversas investigaciones señalaron que, cuando el estrés académico no fue abordado de manera preventiva, pudo derivar en consecuencias negativas para la salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión, fatiga crónica, dificultades de concentración y alteraciones del sueño, así como un mayor riesgo de deserción universitaria (Pérez et al., 2025).

### **1.3.1 Dimensiones del estrés académico**

El estrés académico fue concebido como un fenómeno multidimensional que abarcó distintos componentes interrelacionados. Estudios recientes coincidieron en que este tipo de estrés incluyó, principalmente, tres dimensiones: los estresores académicos, las manifestaciones sintomáticas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes (Peñarrieta Bedoya et al., 2025).

Con lo que respecta a la primera dimensión Hernández Sampieri & Mendoza Torres (2018) dice que esta corresponde a los estresores académicos, lo cuales se entienden como aquellas condiciones y demandas del entorno académico que generan tensión entre los estudiantes, los estresores que se presentan con más frecuencia fueron la sobrecarga académica, la acumulación de tareas, la presión por el rendimiento, los exámenes y los plazos ajustados, los cuales limitan el tiempo y los recursos personales disponibles, e incrementan la percepción de estrés en esta población,

Por otra parte, con lo que respecta la dimensión dos esta estuvo compuesta por las manifestaciones sintomáticas del estrés académico, las mismas que se conformaron por respuestas físicas, psicológicas y conductuales, siguiendo con el nivel físico, se evidenciaron síntomas como fatiga, somnolencia, trastornos del sueño, cefaleas y molestias gastrointestinales. Esto para el área psicológica indica dificultades de concentración, ansiedad, irritabilidad,

angustia y estados de ánimos negativos, los cual es capaz de impactar negativamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes (Demuner Flores y et al., 2025).

Por concluyente, con lo que se refiere a la dimensión conductual esta se expresó mediante el comportamiento evidencia a través del desgano académico, el aislamiento social, los conflictos interpersonales y los cambios en los hábitos de estudio y la alimentación, mencionadas conductas dificultan la adaptación del entorno universitario para dichos estduiantes y a su vez comprometen la permanencia y el éxito académico del mismo.

### **1.3.2 Efectos del estrés Académico**

El estrés académico presentó una etiología multifactorial, derivada de la interacción entre diversos estresores académicos, personales y contextuales.

Las relaciones con los docentes según Chango Infante et al., (2025) también desempeñaron un rol relevante, ya que interacciones percibidas como poco comprensivas o cargas académicas mal dosificadas intensificaron la percepción de estrés en los estudiantes.

Según (Garcia et al., 2024, p. 530) El estrés puede interpretarse de varias maneras, por ejemplo, tensión, nerviosismo, agotamiento, inquietud, miedo, angustia, pánico, entre otras emociones, generado por las elevadas exigencias de contextos académicos o laborales, la prisa por cumplir metas o la incapacidad de afrontar la realidad (Martínez y Díaz, 2007). Estos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, lo cual puede manifestarse a través de una amplia gama de experiencias, como el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares (Escobar et al., 2018)

Por ende, se considera que, si bien los estudiantes universitarios experimentan a lo largo de su trayectoria universitaria momentos estresantes, estos suelen presentar mayor dificultad para percibir y manejar de forma correcta sus emociones.

Cabe citar que hay trastornos que pueden derivar de situaciones de exposición prolongada al estrés, entre ellas se encuentra el Burnout, como lo menciona García et al., (2024) hay información que resalta que, al llegar al extremo de no considerar las necesidades personales, pueden generar un agotamiento físico, emocional y cognitivo esto en base a estudios de (Barraza, 2009). De tal forma que (Ramos- Monsivais et al.,2023), menciona que este síndrome impacta de manera negativa todos los ámbitos de la vida humana: personal, profesional, laboral y social.

Por ende, muchos otros estudios como el de Arpi et al. (2024), siguiendo la línea del estudio de García et al., (2024), indican que, cuando se experimenta niveles muy altos de estrés, los universitarios suelen descuidar sus hábitos lo que repercute en su conducta y bienestar general.

#### **1.4 Relación entre apoyo social percibido y estrés académico**

La literatura científica evidenció una relación significativa entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios. Fruehwirth et al. (2023) señalaron que el estrés experimentado durante la transición a la universidad se asoció con síntomas de malestar psicológico y conductas de riesgo, destacando la importancia de intervenciones tempranas orientadas a fortalecer los recursos de afrontamiento.

Diversos estudios han abordado el apoyo social y el estrés académico en estudiantes universitarios. Zamora Betancourt et al. (2021) determinaron la relación entre el estrés académico y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios, los resultados fueron

niveles entre bajo y moderado de estrés académico en los universitarios, se explicó que existen causas multifactoriales para los niveles moderados, como son la carga académica, falta de apoyo de su familia, el cambio de centros educativos, entre otros. (Rocha Toapanta & Gavilanes Manzano, 2024, pág. 19)

De manera complementaria, Chaudhry et al. (2024) identificaron que el apoyo proveniente de la familia, los compañeros y las instituciones educativas contribuyó de forma significativa al bienestar psicológico de los estudiantes, actuando como un factor protector frente al estrés académico y favoreciendo un mayor compromiso académico.

### **1.5 Modelo amortiguador del apoyo social frente al estrés académico.**

Desde el punto de vista teórico, la presente investigación adopta como marco explicativo principal el modelo amortiguador del apoyo social, el cual permite comprender la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en población universitaria. Este modelo constituye la base conceptual que orienta la formulación de la hipótesis y la interpretación de los resultados del estudio.

El apoyo social percibido ha sido definido en la literatura publicada como un recurso psicosocial importante para la regulación emocional ante las situaciones estresantes. Una de las teorías más reconocidas para intentar explicar esta función es el modelo que construyen Cohen y Wills (1985), quienes afirman que el apoyo social no disminuye necesariamente la aparición del estresor, sino que disminuye el efecto negativo del mismo en el bienestar psicológico de las personas.

El modelo de amortiguación del estrés propone que el apoyo social es capaz de mitigar el estrés al proporcionar recursos (Cohen y Wills, 1985).

Y es que en base a los marcos teóricos expuestos por (Man & Jing, 2025, pág. 3) como el modelo de amortiguación del estrés, el modelo de efectos principales y la teoría cognitiva social proporcionan información valiosa sobre los mecanismos a través de los cuales el apoyo social impacta positivamente en el PWB. Comprender estas vías resalta la importancia de fomentar entornos sociales de apoyo en los entornos educativos para promover el bienestar y el éxito académico.

El modelo de amortiguación, menciona que el apoyo social cumple una función protectora ya que facilita aquellos recursos emocionales y cognitivos que permiten a los individuos interpretar de manera menos amenazantes a las situaciones demandantes de su entorno y a su vez permite fortalecer las estrategias de afrontamiento que estos tienen, visto desde esta lógica el modelo resultó pertinente para la investigación realizada en FETAH, ya que permite explicar por qué el apoyo social percibido se relaciona con una menor manifestación del estrés académico, sin que aquello deba implicar la eliminación de los estresores.

En consecuencia, el modelo amortiguador del apoyo social se asume en esta investigación como la postura teórica central, dado que proporciona un sustento conceptual coherente con el enfoque correlacional adoptado. Bajo esta perspectiva, se plantea que el apoyo social percibido no elimina las demandas académicas propias del contexto universitario, pero sí puede reducir su impacto emocional, lo que fundamenta la expectativa de una relación inversa entre ambas variables.

## **1.6 Antecedentes**

En el presente apartado se exponen antecedentes de investigaciones previas relacionadas con el apoyo social percibido, el estrés académico y la relación existente entre ambas variables

en población universitaria, con el propósito de contextualizar y sustentar el desarrollo del presente estudio.

El estrés académico se ha consolidado como una problemática relevante dentro del ámbito de la psicología, por su relación con el bienestar emocional, los recursos psicosociales y la adaptación de los estudiantes universitarios, y es también que, las exigencias académicas, la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y las evaluaciones constantes configuran un escenario que puede generar respuestas de estrés sostenidas en el tiempo, afectando tanto el funcionamiento psicológico como la experiencia académica del estudiante.

Con lo que respecta a la población universitaria varias investigaciones han resaltado la relevancia de identificar factores psicosociales que puedan aportar a la reducción del malestar asociado al estrés académico, entre aquellos factores se destaca el apoyo social percibido.

Desde una mirada empírica internacional, hay antecedentes importantes entre ellos destaca el estudio realizado por Zamora Betancourt, Caldera Montes y Guzmán Valderrama (2021), investigadores que analizaron la asociación entre estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios de México.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal y de alcance correlacional – explicativo. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa y estadísticamente significativa entre el estrés académico total y el apoyo social total ( $r = -.248$ ,  $p < .01$ ), lo que indica que, a mayores niveles de apoyo social, menores niveles de estrés académico. Así mismo, los autores reportaron que la correlación fue más fuerte entre el apoyo social y las respuestas de estrés que con las situaciones generadoras de estrés, señalando que “las respuestas de estrés se asocian de

manera más significativa con el apoyo social percibido” (Zamora Betancourt et al., 2021, p. 9).

Esta evidencia resulta oportuna en este estudio por que sugiere que el apoyo social percibido podría estar vinculado de forma más directa con las manifestaciones sintomáticas del estrés académico y con estresores del mismos, información coherente con el objetivo de la investigación realizada.

En el contexto nacional, un antecedente empírico directo es el estudio desarrollado por Rocha Toapanta y Gavilanes Manzano (2024), quienes realizaron la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de tipo descriptivo-correlacional. En sus resultados, las autoras reportaron que no se evidenció una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del apoyo social percibido y el estrés académico. En palabras textuales de las autoras, “no existe correlación entre las dimensiones de apoyo social percibido y estrés académico” (Rocha Toapanta & Gavilanes Manzano, 2024, p. 17)

Al profundizar en el análisis estadístico, Rocha Toapanta y Gavilanes Manzano (2024) informaron correlaciones cercanas a cero entre el estrés académico y las dimensiones de apoyo emocional, apoyo material, relaciones sociales y apoyo afectivo, con valores no significativos ( $p > .05$ ). Estos resultados llevaron a las autoras a concluir que la relación entre ambas variables puede verse influida por múltiples factores contextuales y personales, señalando que el apoyo social percibido “no cumplió una función amortiguadora directa frente al estrés académico” (Rocha Toapanta & Gavilanes Manzano, 2024, p. 25).

Lejos de debilitar la relevancia del apoyo social, estos hallazgos refuerzan la necesidad de analizar dicha relación con contextos específicos y desde una perspectiva dimensional, aspecto que se retoma en la presente investigación al centrarse en los síntomas del estrés académico.

Como antecedente empírico complementario, se encuentra la tesis desarrollada por Cortez Becerra & Velásquez Guerra (2017), cuyo objetivo fue analizar la relación entre el apoyo social y el estrés en estudiantes universitarios peruanos. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional. Los resultados indicaron que no existía una relación significativa entre el apoyo social y el estrés a nivel global; sin embargo, se identificó una relación significativa entre la dimensión de apoyo efectivo y la dimensión ambiente del estrés. En el resumen del estudio se señala que “se halló relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente de la variable Estrés” (Cortez Becerra & Velásquez Guerra, 2017, pág. 6)

Este antecedente es enriquecedor para el presente estudio por lo que evidencia que la relación entre apoyo social y estrés no necesariamente se manifiesta de manera global, sino que puede emerger a partir de dimensiones específicas. En la discusión, estos autores enfatizan que el efecto del apoyo social depende del tipo de apoyo percibido y de las características del contexto académico, como los síntomas psicológicos.

Otro antecedente nacional de carácter empírico es la tesis realizada por Ramón Quezada (2023), quien analizó la prevalencia del estrés, el estado del apoyo social percibido y la relación que tiene con la autoeficacia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la ciudad de Loja.

Si bien el objetivo central de esta investigación de (Ramón Quezada, 2023, p. 1) no fue examinar directamente la relación entre apoyo social y estrés, los resultados obtenidos sí aportan

información relevante para el presente trabajo, ya que este autor reportó una correlación positiva y significativa entre el apoyo social percibida y la autoeficacia académica, también a su vez mostro una correlación negativa significativa entre el estrés y la autoeficacia académica.

Esta evidencia permite inferir que el apoyo social y el estrés académico se relacionan con variables claves para el ajuste psicológico y académico, lo que refuerza la importancia de ambas variables dentro del bienestar estudiantil.

Siguiendo la línea investigativa en el contexto ecuatoriano Ramón Quezada (2023) realizó un estudio que ayuda a sustentar el análisis del apoyo social como un recurso psicosocial importante para el estudiante universitario ecuatoriano.

Por otra parte la relevancia y magnitud del estrés académico en el Ecuador resalta la importancia y pertinencia de considerar la investigación realizada por Díaz Parra et al. (2025), dado que evaluaron los niveles de estrés académico en el estudiantado de la Carrera de Educación de la Universidad Central del Ecuador.

La investigación, de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, evidenció una alta prevalencia de estrés académico severo, ubicándose en rangos del 61 % al 100 %.. Los autores identificaron como principales estresores las sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo académico, así como consecuencias frecuentes como problemas de concentración y sentimientos de depresión. En el resumen se indica que los “los estudiantes presentan un nivel de estrés severo” y que las consecuencias más frecuentes incluyen “problemas de concentración y sentimientos de depresión” (Díaz Parra et al., 2025, pág. 79).

Aunque, el estudio no analice el apoyo social en sí, sus resultados confirman como la relevancia del estrés académico es considerada una problemática en salud mental de estudiantes

universitarios ecuatorianos, lo que blindo la necesidad de investigar variables psicosociales que aporten a su disminución.

Finalmente, desde un enfoque metodológico, es necesario considerar estudios que respalden la validez de los instrumentos utilizados para medir el estrés académico. En esta línea, Yglesias Alva et al. (2023) llevaron a cabo un estudio psicométrico del Inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes universitarios del norte de Perú. Los autores concluyeron que el instrumento presenta adecuados niveles de validez estructural y fiabilidad, señalando que el “el inventario SISCO evidenció propiedades psicométricas adecuadas para su aplicación en población universitaria” (Yglesias Alva et al., 2023, p. 75) .

De manera integrativa los hallazgos encontrados exponen que el estrés académico se comprende como un fenómeno importante y de prevalencia entre los estudiantes universitarios, dado a que el apoyo social percibido cumple un papel fundamental en la experiencia universitaria, pese a que con resultados las variables cambian según el contexto y las dimensiones analizadas.

La variedad de hallazgos empíricos pudo justificar la realización de la presente investigación, la cual se vio orientada a analizar la relación entre las variables de estudio, las cuales son el apoyo social percibido y el estrés académico, en estudiantes de FETAH pertenecientes a la ciudad de Manta, lo cual aporta evidencia empírica actual al campo de la psicología.

## **CAPÍTULO II**

### **2. Metodología**

#### **2.1 Tipo de Investigación**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. En cuanto a su diseño, corresponde a un estudio no experimental y de corte transversal, con alcance de tipo correlacional. Este enfoque permite identificar relaciones entre variables sin manipulación directa, acorde con los objetivos planteados.

En este tipo de diseño el investigador no manipula las variables, sino que las observa en su estado natural para identificar posibles relaciones y asociaciones entre ellas esto según (Hernández Sampieri et al., Metodología de la investigación, 2014). La investigación observacional permite registrar datos sin intervenir en el entorno, lo que es fundamental cuando se estudian fenómenos psicológicos y sociales en contextos reales.

De acuerdo con Manterola et al. (2023), los estudios transversales permiten analizar la prevalencia y asociación de variables en un momento específico, sin establecer relaciones de causalidad.

Además, al ser un estudio correlacional este busca medir la relación estadística entre variables, en este caso, el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico, sin establecer causalidad directa (Kerlinger & Lee, 2002).

El corte transversal permite analizar la relación entre variables en un único momento temporal (Babbie, 2013), facilitando la identificación de asociaciones en poblaciones específicas.

Es así que el enfoque cuantitativo se ha considerado el adecuado para objetivos que buscan medir y analizar datos numéricos estandarizados, permitiendo a su vez la aplicación de técnicas estadísticas para una interpretación objetiva y replicable de los resultados.

En síntesis, el estudio se caracteriza por un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal, diferenciando cada uno de estos elementos metodológicos conforme a la literatura especializada. Esta distinción permite delimitar con claridad la estructura metodológica adoptada en la investigación.

## **2.2 Tipo de estudio**

En cuanto al alcance del estudio, este es de tipo correlacional, orientado a medir la relación entre dos variables mediante la recolección de datos en un momento específico, característica común en investigaciones cuantitativas en psicología (Hernández Sampieri et al., 2014).

De acuerdo con el Manual de tesis correlacional (Sucari y otros, 2024), el diseño correlacional se caracteriza por mostrar cómo están relacionadas o asociadas dos variables sin necesidad de que el investigador manipule las variables de estudio, puesto que tal diseño observa las variables en estado natural y pone de manifiesto el grado y tipo de asociación que éstas tienen sin que la asociación implique que haya una relación de causa y efecto entre las mismas. La correlación es positiva, negativa o nula en función de cómo varían las variables conjuntamente.

Siendo este enfoque adecuado para estudios descriptivos y analíticos en contextos donde no es posible o no es ético intervenir sobre las variables, y aporta información valiosa para posteriores investigaciones que puedan explorar causalidad o efectuar intervenciones.

En este sentido, el carácter correlacional del estudio se centra exclusivamente en analizar la dirección y magnitud de la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico, sin pretender establecer vínculos de causalidad, lo cual resulta coherente con el diseño no experimental previamente descrito.

## **2.3 Sujeto, población y muestra**

### **2.3.1 Población**

La población de este estudio estuvo conformada por 3070 estudiantes matriculados en la facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), correspondiente al ciclo académico 2025 – 2. Esta población incluye a estudiantes de las distintas carreras que integran la facultad, quienes constituyen el foco de interés para el análisis de la relación entre apoyo social percibido y estrés académico.

#### **2.3.1.1 Criterios de inclusión**

- Estar matriculado en alguna carrera de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades (FETAH) durante el ciclo académico 2025-2.
- Aceptar voluntariamente su participación mediante la firma del consentimiento informado.
- Disponibilidad para completar ambos instrumentos de evaluación en su totalidad.

#### **2.3.1.2 Criterios de exclusión**

- No completar adecuadamente los cuestionarios o presentar respuestas inconsistentes, incompletas o duplicadas.

- Retirarse voluntariamente durante la realización del estudio.
- Estar en terapia psicológica o psiquiátrica durante el periodo del estudio.

### 2.3.2 Muestra

La población estuvo conformada por 3070 estudiantes matriculados en FETAH, correspondientes al período académico 2025-2. A partir de esta población, se procedió a estimar el tamaño muestral requerido para el desarrollo de la investigación.

Para este cálculo se empleó la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95% una probabilidad esperada de  $p = 0.5$ , un complemento de probabilidad de  $q = 0.5$  y un margen de error del 5%, parámetros comúnmente utilizados en estudios de tipo descriptivo y correlacional. La fórmula empleada fue la siguiente:

$$n = \frac{(N * Z^2 * p * q)}{(Z^2 * p * q + (N - 1) * e^2)}$$

Donde:

- $N$ : Tamaño de la población total (3070)
- $p$ : Probabilidad esperada (50% = 0.5)
- $q$ : Complemento de la probabilidad (50% = 0.5)
- $Z$ : parámetros estadísticos que dependen de un nivel de confianza 1.962 (95%)
- $e$ : Margen de error admitido (5% = 0.05)

Al sustituir los valores en la fórmula se obtuvo el siguiente cálculo:

$$n = \frac{(3070 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 1,96^2)}{(1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 + (3070 - 1) \cdot 0,05^2)} \approx$$

$$n = \frac{2948,43}{8,63}$$

$$n = 341,5 \approx 342$$

El tamaño muestral estimado fue de 342 estudiantes, no obstante, debido a criterios operativos relacionados con la disponibilidad, accesibilidad y disposición de los estudiantes para participar en el estudio, así como a las características del muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra final estuvo conformada por 250 estudiantes, número que resultó estadísticamente suficiente para el desarrollo del análisis descriptivo y correlacional del estudio, sin comprometer la validez de los resultados obtenidos.

#### **2.4 Procedimientos de la investigación**

- Presentación del proyecto a las autoridades de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades (FETAH) y obtención de autorizaciones formales.
- Socialización del estudio con estudiantes y obtención del consentimiento informado, asegurando la comprensión de objetivos, beneficios y derechos (Creswell, 2014).
- Aplicación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el inventario SISCO de Estrés Académico mediante aulas coordinadas con docentes, supervisadas para garantizar completitud y calidad.
- Codificación, estandarización y creación de la base de datos en programa estadístico.
- Análisis correlacional para determinar la relación entre variables y elaboración del informe final para su socialización.

## **2.5 Definición de variables**

- Apoyo social percibido: percepción subjetiva del apoyo emocional, instrumental, informativo y afiliativo por parte del entorno social, evaluada con la Escala MSPSS (Zimet et al., 1988).
- Estrés académico: conjunto de manifestaciones psicológicas ante las demandas académicas medido con el Inventario SISCO SV-21 (Vera et al., 2005).

**Tabla 1**

*Definición y operacionalización de variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición teórica</b>	<b>Clasificación /Dimensiones</b>	<b>Definición operacional/ Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Apoyo Social Percibido</b>	El Apoyo social percibido es la percepción subjetiva del apoyo emocional, instrumental, informativo y afiliativo por parte del entorno social (Zimet et al., 1988).	Vínculo Familiar	Percepción de cercanía, comprensión, y disponibilidad de la familia	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)
		Vínculo con Pares	Nivel de Confianza, comunicación y respaldo recibido por amigos.	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)
		Persona de Referencia Significativa	Nivel de Confianza, comunicación y respaldo recibido por amigos.	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)
<b>Estrés Académico</b>	El Estrés académico se conformado de aquellas manifestaciones psicológicas frente a las demandas académicas (Vera et al., 2005).	Dimensión Cognitiva	Preocupación, inseguridad, pensamientos negativos	Inventario SISCO
		Dimensión Fisiológica	Síntomas físicos, como fatiga, tensión, insomnio	Inventario SISCO
		Dimensión Emocional	Agobio, tristeza, frustración	Inventario SISCO
		Dimensión Conductual	Procrastinación, irritabilidad, retraimiento social	Inventario SISCO
		Dimensión Actitudinal	Actitudes de resignación, desmotivación, baja expectativa de éxito	Inventario SISCO

**Nota.** Elaboración Propia con base en Definición de Variables

## **2.6 Descripción de métodos, técnicas e instrumentos**

El estudio se desarrolló mediante un método cuantitativo, empleando la técnica de encuesta autoadministrada a través de instrumentos estandarizados y validados, aplicados en formato digital con el fin de garantizar privacidad y autonomía en las respuestas.

## **2.7 Descripción de los métodos estadísticos y tratamiento de los datos.**

El tratamiento y análisis de los datos se realizó mediante el software estadístico Jamovi, versión 2.6.44 el cual permitió organizar, procesar y analizar la información obtenida a través de los instrumentos aplicados.

Para analizar la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico se empleó el coeficiente de correlación de Pearson, considerando que el objetivo principal del estudio fue identificar la dirección y magnitud de la asociación entre ambas variables, sin establecer relaciones de causalidad (Kerlinger & Lee, 2002). Este coeficiente es apropiado para variables cuantitativas continuas con distribución normal.

El coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) toma valores entre -1 y +1, donde valores cercanos a  $\pm 1$  indican mayor fuerza de asociación, mientras que valores próximos a 0 reflejan ausencia de relación lineal. Se estableció un nivel de significancia estadística de  $p < .05$  para determinar asociaciones significativas.

Previo al análisis inferencial, los datos fueron depurados y codificados, verificando la consistencia y correcta transcripción de las respuestas. Se realizaron análisis descriptivos mediante medidas de tendencia central (media) y medidas de dispersión (desviación estándar), con el objetivo de describir el comportamiento de las variables y sus dimensiones. Asimismo, se calcularon frecuencias y porcentajes para la categorización de niveles

### **2.7.1 Tratamiento de la puntuación del Inventario SISCO de Estrés Académico**

El estrés académico fue evaluado mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumento que permite obtener una puntuación total de estrés, así como puntuaciones específicas en sus dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El inventario SISCO se aplicó usando su escala original de respuesta tipo Likert, siguiendo las indicaciones metodológicas de su creador, en la fase inicial los datos que se obtuvieron se procesaron y organizaron en un primer programa que fue Microsoft Excel, aquí se realizó el descarte de las respuestas invalidas, verificando que hayan quedado las respuesta correctas y válida para proceder a calcular las puntuaciones directas y porcentajes correspondientes a cada dimensión que marca el instrumento, el procedimiento permitió la correcta categorización de los niveles de estrés académico que van de (bajo, moderado y alto), esto de acuerdo con los baremos establecidos para el Inventario SISCO.

Seguido de ello cuando la base de datos estuvo depurada fue exportada a la aplicación Jamovi la cual es un software estadístico, que sirvió para la realización de los análisis estadísticos.

En este software se calcularon las puntuaciones promedio por dimensiones, al igual que la puntuación total de estrés académico, permitiendo estandarizar los valores y agilizar la interpretación de los resultados descriptivos y correlacionales. Dichas puntuaciones promedio conservaron el significado psicológico de los datos permitiendo comparar el nivel de estrés académico entre los participantes.

De igual manera el tratamiento de los datos del Inventario SISCO se complementó con el uso de Microsoft Excel para el procesamiento inicial y la interpretación de porcentajes y del

Software estadístico Jamovi para la realización del análisis estadístico inferencial, lo que garantizó coherencia metodológica, rigor estadístico y validez psicológica en los resultados obtenidos.

### **2.7.2 Tratamiento de la puntuación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido del (MSPSS)**

La evaluación del apoyo social percibido se realizó mediante la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS), constituida por 12 ítems configurados en tres dimensiones: apoyo familiar, apoyo de amigos y el apoyo de otras personas significativas (pareja u otras personas importantes). La administración se realizó siguiendo la aplicación original de respuesta tipo Likert de 7 puntos, que va desde 1 (muy en desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo), siguiendo las directrices del instrumento.

En una primera etapa, los datos obtenidos fueron organizados y procesados en el programa Microsoft Excel, donde se realizó la depuración de la base de datos, la verificación de respuestas completas y el cálculo de las puntuaciones directas por ítem, por dimensión y de la puntuación global del apoyo social percibido. Asimismo, en Excel se efectuó la interpretación de los niveles de apoyo social percibido (bajo, moderado y alto), utilizando los rangos de clasificación establecidos en los baremos originales de la escala MSPSS.

Posteriormente, con la finalidad de realizar los análisis estadísticos, las puntuaciones del MSPSS fueron transformadas en puntuaciones promedio por ítem y recodificadas en una escala estandarizada de 1 a 5, procedimiento que permitió facilitar la interpretación estadística y la comparación entre variables dentro del software Jamovi. Esta transformación no alteró el

significado psicológico de las puntuaciones, sino que permitió una mayor coherencia en el análisis conjunto con el resto de las variables del estudio.

Cuando ya se tuvo la recodificación de datos fueron exportados al Software estadístico Jamovi, desde allí se llevaron a cabo los análisis descriptivos y correlacionales, permitiendo calcular las medias y desviaciones estándar correspondientes a la variable del apoyo social percibido total y a cada una de sus dimensiones, esto garantizó la consistencia estadística de los resultados.

Además, el tratamiento de las puntuaciones de la Escala de Apoyo Social Percibido integró el uso de Microsoft Excel para el procesamiento inicial, y a su vez el cálculo de puntuaciones directas y la interpretación basada en baremos, este programa sirvió para la estandarización de puntuaciones y el análisis estadístico inferencial, lo que asegura no solo el rigor metodológico, sino también la validez psicológica en la interpretación de los resultados.

## **2.8 Validez de la investigación**

La presente investigación garantiza su validez mediante criterios metodológicos que respaldan y aseguran la calidad y confiabilidad de los resultados obtenidos, entre ellos en primer lugar se encontró la utilización de instrumentos validados y ampliamente calificados en población universitaria, como la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, los cuales cuentan con Adecuados indicadores de validez y confiabilidad reportados en estudios previos.

La aplicación de los instrumentos se hizo de forma estandarizada, lo cual comprendió el respeto a sus instrucciones de aplicación original de cada escala, además de asegurar las

condiciones de aplicación para fueran igual en todos los participantes, esto contribuyo a recibir el menor nivel sesgo en la recolección de los datos.

Con lo que respecta al tratamiento de información, se manejó de manera muy minuciosa la base de datos, la cual incluyo procesos de revisión y verificación, depuración y análisis estadístico a través de los programas mencionados, lo que garantizo su correcta codificación y procesamiento de variables estudiadas.

Cabe destacar que con lo que respecta al tamaño muestral alcanzado, este permitió realizar un análisis estadístico descriptivos y correlacionales con suficiente precisión, sin afectar la validez interna de los resultados. A manera de conclusión dichos elementos metodológicos respaldan la validez interna de la investigación, lo que permitió que los resultados obtenidos sean consistentes, interpretables y coherentes con los objetivos planteados.

## **2.9 Manejo de datos**

Los datos recolectados en el proceso de la investigación fueron manejados alineados a los criterios éticos y metodológicos que garantizaron su confidencialidad, integridad y el uso exclusivo de los mismos con los fines académicos ya descritos. La información obtenida a través de los instrumentos aplicados fue registrada y organizada en una base de datos digital, a la cual solo tuvo acceso la investigadora.

Previo al análisis estadístico, los datos fueron revisados para identificar posibles errores de digitación, respuestas incompletas o inconsistentes, procediendo a la depuración de aquellos casos que no cumplían con los criterios establecidos.

Esto incluyo el respaldo de anonimato y confidencialidad de los participantes, con el fin de resguardar la información obtenida, para sí únicamente hacer uso de la información recogida

para los objetivos del estudio los cuales no fueron empleados para otros fines, que no sean netamente los académicos expuestos en este estudio.

## **2.10 Consideraciones éticas**

La investigación se desarrolló basándose en los principios éticos universales de respeto a la dignidad y derechos humanos de todos los participantes, para el desarrollo del estudio se tomó en consideración las orientaciones del Código de Ética para la Investigación en Ciencias Sociales (Meza, 2016) y las recomendaciones de la (APA, 2017).

Como primer punto la participación de los estudiantes fue completamente voluntaria, lo cual garantizo el derecho a aceptar o rechazar formar parte del estudio sin que aquello implicara repercusiones académicas o personales, es así que por ello se presentó un consentimiento informado claro y accesible, donde se explicaron de manera sencilla el propósito de la investigación, las actividades a realizar, los beneficios esperados, y los riesgos mínimos asociados. Haciendo énfasis en la autonomía de los estudiantes para retirar su participación en cualquier momento sin necesidad de justificación.

Además, se ha garantizado de manera estricta los principios de confidencialidad y anonimato. Los datos recopilados fueron codificados con códigos numéricos, sin incluir información personal identificable, y almacenados en sistemas con acceso restringido únicamente a la investigadora principal. Toda la información obtenida ha sido utilizada única y exclusivamente con fines académicos y científicos, respetando el principio de restricción de uso.

Por otra parte, del estudio contemplo medidas para proteger la integridad emocional y psicológica de los participantes; dado que algunos instrumentos evalúan aspectos sensibles como

el estrés académico, se dispuso de un protocolo en caso de tener que referir a los estudiantes que manifestaron altos niveles de malestar a los servicios de apoyo psicológico de la universidad.

Y a su vez se obtuvo la aprobación formal de las autoridades académicas de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades, y se solicitó la revisión y validación ética del proyecto mediante el comité correspondiente, asegurando el cumplimiento de normas legales nacionales e internacionales vigentes.

De forma final el estudio mantiene un compromiso ético para la divulgación responsable de los resultados obtenidos en esta investigación realizada en FETAH, evitando la estigmatización y garantizando la comunicación adecuada tanto a los participantes, como docentes y directivos de la comunidad universitaria, con recomendaciones que fueron orientadas a mejorar el bienestar estudiantil.

### CAPÍTULO III

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recolectados en estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Los resultados se presentan de manera descriptiva y correlacional, permitiendo describir e interpretar el comportamiento de las variables apoyo social percibido y estrés académico, así como la relación existente entre ambas.

Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva y el coeficiente de correlación de Pearson, considerando un nivel de significancia estadística de  $p < .05$ . Este abordaje resulta consistente con el diseño no experimental, correlacional y de corte transversal del estudio, permitiendo a su vez analizar asociaciones entre variables sin pretender establecer relaciones de causalidad.

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra según sexo/género*

<b>Sexo</b>	<b>F</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	130	52.0%
Masculino	119	47.6%
Prefiero no decirlo	1	0.4%
Total	250	100%

**Nota.** Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la investigación.

Respecto al sexo de los participantes, la muestra estuvo conformada mayoritariamente por estudiantes de sexo femenino (52.0%), seguida de estudiantes de sexo masculino (47.6 %), mientras un porcentaje mínimo de los participantes prefirió no declarar su sexo, correspondiente al (0.4%). Si bien el porcentaje mayor fue el femenino, la muestra mantiene un equilibrio entre ambos sexos, lo cual aporta información empírica a el objetivo general de este estudio respecto a los estudiantes de FETAH, y el tener valores casi equilibrados de 50% para ambos géneros permite darle más peso a que en la clasificación que se encontró en la matriz de correlación de ambas variables ( $r = -0.148$ ) no se ve sesgada por tener más hombres o mujeres.

Y es que estudios previos como el de (Pineda Rojas et al., 2025), han evidenciado que las mujeres universitarias reportaron más estrés académico por combinar exigencias del estudio con responsabilidades de carácter emocional, en FETAH esto tiene sentido; carreras como Educación y Turismo suelen tener más matrícula femenina , así que el 52% representa bien a la población real de la ULEAM en esta Facultad, lo que ayuda a entender por qué el estrés general de la muestra queda en un nivel moderado .

**Tabla 3**

*Distribución de la muestra según rango de edad*

<b>Rango de edad</b>	<b>F</b>	<b>Porcentaje</b>
17 – 19	86	34.4%
20 – 22	109	43.6%
23 – 25	31	12.4%
25 – 27	14	5.6%
27 – 29	3	1.2%
30 o más	7	2.8%
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia con datos obtenidos en la investigación.

La edad de la mayoría de los participantes se concentró en los rangos de 20 a 22 años lo que corresponde al 43.6%, seguido del grupo de 17 a 19 años con un 34.4%.

Con estos porcentajes se logró evidenciar que la población de estudio se compuso primordialmente por estudiantes jóvenes, lo cual es normal dentro de una muestra universitaria, esto fue de importancia para la interpretación de las variables de estudio, confirmando que en etapas tempranas de formación profesional se evidencia más, porque se comprende que en las etapas de adultez temprana se asocia a mayores niveles de estrés académico, esto se debe a

aquellos procesos de adaptación, independencia y toma de decisiones (Arnett et al., 2014), lo cual hace que la pertinencia de identificar tanto a el estrés y el apoyo social en este grupo sea fundamental para el presente estudio.

**Tabla 4**

*Distribución de la muestra según semestre académico*

<b>Semestre académico</b>	<b>F</b>	<b>Porcentajes</b>
Primer semestre	78	31.2%
Segundo semestre	31	12.4%
Tercer semestre	37	14.8%
Cuarto semestre	29	11.6%
Quinto semestre	23	9.2%
Sexto semestre	22	8.8%
Séptimo semestre	18	7.2%
Octavo semestre	11	4.4%
Noveno semestre	0	0.0%
Décimo semestre	1	0.4%
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia con datos obtenidos en la investigación.

En cuanto a los porcentajes del semestre académico, se logró evidenciar que la mayor concentración de estudiante se posiciona en los niveles iniciales exactamente, siendo el primer semestre equivalente al (31.2 %) de los evaluados, lo que nos indica en etapas iniciales los estudiantes se encuentran con desafíos de adaptación académica, lo cual resulta relevante para el análisis de las variables del estudio.

Además (Barraza, 2008) ha señalado que, en los primeros niveles, se puede representar mayores periodos críticos con lo que respecta a la adaptación, ya que es aquí donde el estrés académico suele intensificarse ante nuevas exigencias y responsabilidades adquiridas en esta etapa.

### 3.1 Resultados del Apoyo Social Percibido

**Tabla 5**

*Niveles de apoyo social percibido*

<b>Nivel</b>	<b>F</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	22	8.8%
Medio	88	35.2%
Alto	140	56.0%
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia con los datos de los estudiantes de la Escala MSPSS.

La distribución de los niveles de apoyo social percibido evidenció que el 56% de los estudiantes presentó un nivel alto, el 35.2% un nivel medio y solo el 8.8% un nivel bajo, lo que indica que la mayoría de la muestra percibe contar con redes de apoyo disponibles y funcionales dentro de su entorno social.

Lo cual cumple de forma directa con el primer objetivo específico del estudio, el cual era medir el nivel de apoyo social percibido en estudiantes de FETAH, lo que evidencia que más de la mitad (56%) presente niveles altos confirma lo que Zimet et al. (1988) explica que cuando predominan calificaciones altas de MSPSS es que los estudiantes sienten mayor acompañamiento emocional por parte de familia, amigos y personas significativas, siendo aquello lo que necesitan para adaptarse de mejor manera a la universidad.

Por otra parte el que exista un porcentaje de estudiantes con niveles bajos (8.8%), lo que indica las diferencias individuales en la percepción de apoyo social percibido, esto es primordial en el objetivo general dado que identifica a un grupo vulnerable dentro de la población de FETAH: esos 22 estudiantes que presentan poco apoyo social podrían presentar más dificultades para afrontar el estrés académico, que se podrían centrar especialmente en semestres iniciales como lo indica el 31.2 % de la muestra estudiada.

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos del apoyo social percibido (MSPSS)*

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>
Apoyo social total	4.87	1.42	1.00	7.00
Apoyo familiar	4.91	1.58	1.00	7.00
Apoyo de amigos	4.75	1.60	1.00	7.00
Apoyo de otros significativos	4.96	1.70	1.00	7.00

---

**Nota.** Elaboración propia con los datos de los estudiantes de la Escala de Apoyo social percibido (MSPSS)

En este apartado se presentan los estadísticos descriptivos del apoyo social percibido y sus dimensiones.

El apoyo social percibido tuvo una media de ( $M=4.87$ ) y ( $DE = 1.42$ ) en una escala que se establece de 1 a 7, lo que hace referencia a niveles moderados - altos de apoyo social percibido de la población estudiada de FETAH. Este resultado muestra que los estudiantes perciben tener redes de apoyo disponibles y en funcionamiento en su entorno social.

Estos hallazgos tienen relación con aquellos estudios recientes con población universitaria ecuatoriana, donde se perciben niveles medios-altos, especialmente de los círculos cercanos Fernández Cando et al., (2025) lo confirman: y es que ese  $M= 4.87$  indica una función protectora dado que da una sensación de acompañamiento frente al estrés académico que se

midió en la muestra estudiada, obteniendo una media de (M= 2.56 moderado), resultado del estrés académico total.

Al revisar las dimensiones del apoyo social, se constató que el apoyo de otros significativos obtuvo la media más alta con (M= 4.96), seguido del apoyo familiar con una media de (M= 4.91) y por último del apoyo de amigos con la media de (M = 4.75). Siendo estos resultados clave para la población estudiada de FETAH, lo que nos indican estos valores es que las fuentes de apoyo percibidas por los estudiantes no se limitan exclusivamente al núcleo familiar, sino que también comprenden a las relaciones interpersonales significativas, las cuales cumplen un rol fundamental en el acompañamiento emocional y social durante esta etapa.

### 3.2 Resultados de estrés académico

**Tabla 7**

*Niveles de estrés académico*

<b>Nivel</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	97	38.8%
Moderado	118	47.2%
Alto	35	14.0%
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Elaboración propia con datos de los estudiantes del Inventario SISCO.

La distribución de los niveles de estrés académico evidenció que el 47.2% de los estudiantes presenta un nivel moderado, seguido de un 38.8% un nivel bajo y el 14.0% con un nivel alto. Estos resultados cumplen con el segundo objetivo específico de la presente investigación al evaluar los niveles de estrés académico, y mismos que indican que si bien la mayoría no está presentando niveles extremos, hay una proporción importante que se encuentra expuesta a demandas académicas que si generan tensión de forma constante en el proceso formativo de la población.

La presencia predominante de niveles moderados de estrés académico resulta consistente con lo planteado por Barraza (2006), quien señala “El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (p.125) Esto explica que la estimación del resultado de correlación  $r = -0.148$ , del estrés el cual tuvo una  $M = 2.56$  del SISCO, considerado como estrés moderado en el estudio, que responde a las demandas del exterior como evaluaciones, carga académica esperadas en el contexto universitario en específico de la población de FETAH, pero se atenúan cuando se aprovecha de buena manera el apoyo social percibido ( $M = 4.87$ ).

Por otra parte se demostró que el porcentaje de estudiantes que evidenció los niveles más altos de estrés académico (14%), que si bien fueron en menor porcentaje, también representan a un grupo relevante desde una mirada preventiva, y es que esos 35 estudiantes de FETAH están frente a un mayor riesgo emocional, tomando en consideración que el 31.2% están cursando el primer semestre la etapa que se considera crítica con lo que respecta adaptación, reforzando la necesidad de estrategias institucionales en la ULEAM con finalidad de una detección temprana.

**Tabla 8**

*Estadísticos descriptivos del estrés académico (SISCO)*

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máy.</b>
Estrés académico total	2.56	1.00	0.05	5.00
Estresores académicos	2.51	1.15	0.00	5.00
Síntomas de estrés	2.41	1.26	0.00	5.00
Afrontamiento	2.76	1.16	0.00	5.00

**Nota.** Elaboración propia con datos de los estudiantes del Inventario SISCO de Estrés Académico.

El estrés académico total presentó una media de ( $M= 2.56$ ) y una desviación estándar de ( $DE = 1.00$ ) en una escala de 0 a 5, lo que indica un nivel moderado de estrés académico en la población estudiada de FETAH, dicho resultado responde al segundo objetivo específico siendo justo el nivel de estrés que correlaciona negativamente con la variable de apoyo social ( $r= -0.148, p=.019$ ), que, si bien es moderado, pero constante.

Lo que nos indica este nivel es que los estudiantes se enfrentan de forma constante diversas demandas académicas, las cuales pueden ser potencialmente estresantes, sin que eso signifique que deban alcanzar niveles severos, visto de un enfoque teórico de Barraza (2006), esto es esperable para una población como lo es FETAH donde las exigencias académicas forman parte natural del proceso de formación, variando según las características individuales como lo es el apoyo social percibido.

En lo concerniente a las dimensiones del estrés académico, el afrontamiento mostró la media más alta ( $M = 2.76$ ), seguido por los estresores académicos ( $M = 2.51$ ) y, por último, los síntomas del estrés ( $M = 2.41$ ). De acuerdo con dicho patrón, se desprende que, si bien existen fuentes de presión académica que son identificadas por los estudiantes, también se disparan estrategias de afrontamiento, lo cual podría estar mitigando la aparición de síntomas más intensos de malestar.

De forma conjunta los resultados permitieron entender como el estrés académico en la población estudiada se puede manifestar de forma moderada ya su vez acompañada de estrategias de afrontamiento, confirmando que en FETAH el apoyo social si funciona como amortiguador frente a ese  $M = 2.56\%$  de estrés total evidenciado en los resultados de este estudio.

### 3.3 Relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico

**Tabla 9**

*Matriz de correlación estadística entre apoyo social percibido y estrés académico*

<b>Variables</b>		<b>Apoyo social percibido</b>	<b>Estrés académico</b>
<b>Apoyo social percibido</b>	R de Pearson	—	-0.148
	Valor p		.019
	N		250
<b>Estrés académico</b>	R de Pearson	-0.148	—
	Valor p	.019	
	N	250	

**Nota.** Elaboración propia a partir del análisis estadístico en Jamovi.

Con lo que respecta a los resultados obtenidos de la presente investigación se logró constatar la evidencia de la relación negativa y a nivel estadístico significativa de la existencia entre la variable apoyo social percibido y la variable del estrés académico, esto en base a lo encontrado en el estudio hecho a los estudiantes universitarios de FETAH, lo que este hallazgo indica es que a medida que los estudiantes perciben niveles más altos de apoyo social por proveniente de su entorno inmediato, estos tienden a experimentar niveles más bajos de estrés, el cual se asocia con las exigencias académicas, sin embargo, la relación fue baja de esta magnitud,

lo que sugiere que el apoyo social percibido actúa como un parcial protector, pero no definitivo, frente al estrés académico.

Desde el punto de vista teórico, estos resultados se interpretan a la luz del modelo amortiguador del apoyo social propuesto por Cohen y Wills (1985), el cual plantea que el apoyo social no elimina los estresores, sino que reduce su impacto psicológico sobre el bienestar del individuo. En este sentido, el apoyo social percibido contribuiría a la regulación cognitiva y emocional frente a las demandas académicas, fortaleciendo las estrategias de afrontamiento ante situaciones de presión y sobrecarga.

Los resultados difieren parcialmente con el estudio de Rocha Toapanta y Gavilanes Manzano (2024), quienes no identificaron una relación significativa entre ambas variables. Estas discrepancias podrían explicarse por diferencias metodológicas, tales como los instrumentos aplicados, las dimensiones específicas analizadas o las características del contexto en el que fueron tomadas las muestras.

Estas diferencias refuerzan la idea de que la relación entre apoyo social y estrés académico no es homogénea, sino que depende del contexto sociocultural y académico en el que se desenvuelve el estudiante. Asimismo, la magnitud baja de la correlación encontrada en este estudio sugiere que el estrés académico constituye un fenómeno multifactorial, en el cual intervienen variables personales, académicas y contextuales adicionales al apoyo social.

En síntesis, los resultados del estudio permiten afirmar que el apoyo social percibido mantiene una relación negativa y estadísticamente significativa con el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM. Sin embargo, la magnitud de dicha relación es baja, lo que evidencia que, aunque relevante, este

recurso psicosocial no opera de forma determinante en la reducción del estrés académico. El hallazgo pone de manifiesto que, en el contexto específico de FETAH, el estrés académico responde a una dinámica compleja en la que intervienen múltiples factores, ante los cuales el apoyo social actúa como un modulador del malestar emocional y no como un elemento capaz de neutralizar por completo las demandas académicas. De esta manera, el estudio aporta evidencia teórica y empírica que permite comprender el rol protector, aunque parcial del apoyo social percibido dentro del fenómeno multifactorial del estrés académico en esta población universitaria.

## Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, aportando una comprensión integral de cómo estas variables se manifiestan y se vinculan dentro del contexto académico. A partir del análisis estadístico realizado, fue posible responder al objetivo general de la investigación y profundizar en el comportamiento de ambas variables en la población estudiada.

De forma general, los resultados muestran que el estrés académico es una dimensión presente en el proceso de la vida universitaria, y sobre todo se escenifica en niveles bajos y en niveles moderados, estos resultados muestran que las exigencias académicas son una parte del proceso formativo y que pueden tensionar a los estudiantes, pero no llegar a ser, en la mayoría de los casos, niveles severos; en este sentido el estrés académico puede ser entendido como una respuesta adaptativa a las exigencias del contexto académico, y menos como un fenómeno aislado y exclusivamente negativo.

En cuanto el apoyo social que se percibe, se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes presenta un elevado nivel de percepción de apoyo social, destacando las redes que forman parte de su familia, de sus amigos y de otras personas significativas, sin embargo, también existe un pequeño grupo de alumnos que, por el contrario, presenta altos niveles de escaso apoyo social lo que establece la heterogeneidad de la población universitaria y permite identificar sectores posiblemente más vulnerables desde el punto de vista psicosocial.

El descubrimiento más destacado del estudio es el hallazgo de una relación negativa y estadísticamente significativa entre el total del apoyo social percibido y el total de estrés académico, lo que quiere decir que cuando los estudiantes perciben contar con más apoyo de las personas cercanas, estos suelen exhibir menos niveles de estrés académico dando lugar a considerar que el apoyo social va a ser un recurso que ayuda a amortiguar las exigencias en relación a la respuesta emocional.

Desde una perspectiva teórica, este hallazgo respalda el modelo amortiguador del apoyo social propuesto por Cohen y Wills (1985), el cual plantea que el apoyo social no elimina los estresores, pero sí reduce su impacto psicológico. En este sentido, los resultados obtenidos en la población de FETAH permiten sostener que el apoyo social percibido funciona como un modulador del malestar emocional ante las exigencias académicas.

Además, los datos ponen de manifiesto que el apoyo social percibido no tiene una relación clara con los estresores académicos específicos, lo que podría llegar al punto de que los estresores académicos se encuentran más vinculados a aspectos del sistema educativo como la cantidad de trabajo a realizar, la manera de evaluar o la organización de los planes de estudio. A pesar de que el apoyo social no se muestre relacionado con la presencia y/o la magnitud de una situación de estrés académico, parece ser que si direcciona a que los estudiantes mantengan el estrés de una forma adecuada ya que ayuda al afrontamiento o será aplicables en la adaptación en el medio institucional universitario.

Este resultado refuerza la comprensión del estrés académico como un fenómeno multifactorial, en el que intervienen factores estructurales del sistema educativo, características personales del estudiante y variables contextuales. En consecuencia, el apoyo social debe

entenderse como un recurso complementario dentro de una dinámica más amplia de adaptación universitaria.

Desde una perspectiva metodológica, el uso de instrumentos estandarizados y validados así como la aplicación de análisis estadísticos adecuados al diseño correlacional y no experimental del estudio permitió obtener resultados consistentes y pertinentes para el cumplimiento de los objetivos planteados, por otra parte, el estudio presenta limitaciones relacionadas con el tipo de muestreo y el diseño transversal, lo que restringe la generalización de hallazgos y la posibilidad de establecer relaciones causales.

En términos prácticos, los hallazgos de la presente investigación aportan evidencia empírica contextualizada que puede orientar el diseño de estrategias institucionales enfocadas en el fortalecimiento de redes de apoyo, programas de acompañamiento psicológico y acciones de promoción del bienestar en el ámbito universitario.

Para concluir el estudio, los resultados de la presente investigación evidenciaron la importancia de integrar al bienestar psicológico como un componente primordial en la etapa universitaria, puesto a que el apoyo social percibido surge como un recurso psicosocial clave que debe ser consolidado desde el ámbito académico, no solo para la reducción del impacto del estrés académico, sino que a su vez para la promoción de entornos educativos más sensibilizados, inclusivos y direccionados a la integridad total del estudiante.

## **Recomendaciones**

Fortalecer espacios institucionales de acompañamiento al estudiante, tales como tutorías académicas y servicios de orientación psicológica con el fin de contribuir a la reducción del impacto emocional del estrés académico, considerando la relación identificada entre el apoyo social percibido y el estrés académico.

Desde la planificación académica se espera promover una correcta organización de la carga académica y mantener una comunicación clara con los que respecta a procesos evaluativos, especialmente en los primeros semestres, esto con el propósito de favorecer la adaptación académica y el bienestar emocional de los estudiantes.

Fomentar actividades que permitan al estudiantado la interacción social y el apoyo entre compañeros desde la institución, ya que está contribuye a fortalecer la percepción de apoyo social y podría aportar la experiencia académica de los estudiantes.

También se espera el impulso de programas de prevención y el manejo del estrés académico dirigido a estudiantes que tengan mayores concentraciones de malestar emocional, esto con el objetivo de fortalecer habilidades de afrontamiento y promover el bienestar psicológico.

Además, se recomienda encaminar y orientar a las futuras investigaciones a la inclusión de otras variables relevantes y a su vez al uso de diseños metodológicos que permitan profundizar la comprensión del estrés académico en los distintos contextos universitarios.

## Bibliografía

- Chávez Espinoza, A., & Plasencia Morocho, S. (2025). *Resiliencia y Apoyo Social en Estudiantes de la Carrera de Derecho de la Universidad de Cuenca en el Periodo 2024-2025*. Universidad de Cuenca - UCUENCA, Cuenca, Ecuador . <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/75a02ac1-0eb6-4b09-afb0-16d664dfc6b8/content>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Zamora Betancourt, M., Caldera Montes, J., & Guzmán Valderrama, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*(Edición Especial), 1-20. <https://doi.org/http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>
- Abdul Aziz, N., Sakinah Bahurudin, N., & Ameira Alias, N. (2023). Asociación entre el estrés y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *The Malaysian of MedicalSciences*, 30(3), 176 - 183. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.16>
- Aguaiza Ruiz, J., & Aguirre Granda, A. (2025). Factores de riesgo que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera de medicina de la universidad de Cuenca, 2024-2025. *Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado de Enfermería*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. <https://rest->

dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ff2f4df1-fca2-499e-8b4f-589b5a0346fe/content

Alfaro Vaquez, R., Carranza Esteban, R., Mamani Benito, O., & Caycho Rodríguez, T. (23 de junio de 2022). Examinando la autoeficacia académica y el apoyo social percibido como predictores del afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Frontiers Artículo de investigación original*, 7.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>

Aranda B, C., & Pando M, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM*, 16(1), 233 - 245.

Babbie, E. (2013). *Fundamentos de la investigación social* (13 th ed. ed.). International Thomson Editores. <https://tecnicasmasseroni.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/02/babbie-fundamentos-de-la-investigacion-social.pdf>

Barraza - Macías, A. (2006). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Investigación Educativa Duranguense.

Barrera Herrera , A., Neira Cofré, M., Raipán Gomez, P., Riquelme Lobos , P., & Escobar , B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24 (2), 105 - 115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>

Chango Infante, E. J., Altamirano Sánchez , C. D., Jiménez, V. S., & Llerena Aguirre, L. A. (diciembre de 2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *RICEd Revista de*

*Investigación en Ciencias de la Educación*, 3(6), 54 - 62.

<https://doi.org/https://doi.org/10.53877/q4yv>

Chicaiza Olivarez , A., Cuasque Toapanta, N., Fuentes Montaguano, K., Galarraga Cevallos , N., & Lara Vilaña, N. (2025). Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores una revisión sistemática . *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* , 9(3), 15.

[https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i3.1824](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.1824)

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.

*Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Cortez Becerra, N., & Velásquez Guerra, L. (2017). *Apoyo Social y Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016*. Pimentel.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3191/TESIS%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Creswell, J. (2014). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo* (4th ed. ed.). Sage Publications . <https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf>

Demuner Flores, M., Cernas Ortiz, D., & Maldonado, E. (2025). Estrés académico y reacciones en estudiantes mexicanos de educación superior. *TELOS: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27 (3), 8. [www.doi.org/10.36390/telos273.13](http://www.doi.org/10.36390/telos273.13)

Díaz Parra, J., Curipallo Peralta, N., Rojas Avilés, H., & Parra Muñoz, J. (2025). La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Cátedra*, 78-92.

<https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CATEDRA/article/view/7909/10608>

- Fernández Cando, D., Chávez Merino, F., Córdova Chafra, K., Gaibor Herrera, S., Jiménez González, R., Cholango Tenemaza, E., & Gómez Coronel, M. (2025). Salud mental y apoyo social en universitarios ecuatorianos. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(4), 219-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.273>
- García , I., Rivas Ruiz , R., Pérez Rodríguez , M., & Palacios Cruz, L. (2019). Correlación: no toda correlación implica causalidad. *Revista Alergia Mexico*, 354-360. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v66n3/2448-9190-ram-66-03-354.pdf>
- García Torres, Glarys Daniela ; Torres Sánchez , Eva Esperzana; Olivares Valerio, Yaneth; Esquivel Galindo, Danna Paola;. (2024). Causas y consecuencias del estrés académicos en universitarios. *Vitalia Revista Científica y Académica*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- Gregory D. Zimet, N. W. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30 - 41. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill Education . [https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez\\_R\\_2014\\_Metodologia\\_de\\_la\\_Investigacion](https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion)
- Herrera Barrera , A., Neira Cofré , M., Raipán Gómez, P., Riquelme Lobos , P., & Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24 (2), 105-115. <https://doi.org/http://revistas.uned.es/index.php/rppc>

- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ta Ed ed.). Mc Graw Hill.  
<https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>
- Man, X., & Jing, Z. (2025). El papel de las tendencias prosociales en las relaciones entre la gratitud, el apoyo social percibido y el bienestar psicológico entre estudiantes universitarios chinos: un enfoque de modelado de ecuaciones estructurales. *Frontiers in Psychology*, 18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510543>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M., Otzen, T., Espinosa, M., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1).  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez García, M. F., García Ramírez, M., & Maya Jariego, I. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13(4), 605–610.
- Matrángolo, G., Simkin, H., & Azzollini, S. (24 de Mayo de 2022). Evidencia de validez de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP) en población Adulta Argentina. *Ces Psicología*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21615/cesp.6009>
- Meza, U. J. (2016). *Código de ética para la investigación*. Lima, Perú.  
<https://bausate.edu.pe/wp-content/uploads/2021/04/CODIGO-ETICA-PARA-INVESTIGACION.pdf>
- Ortego Maté, M., López Gonzáles, S., & Álvarez Trigueros, M. (s.f.). *Universidad de Cantabria OpenCourseWare (OCW)*.  
[https://ocw.unican.es/pluginfile.php/424/course/section/214/tema\\_13.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/424/course/section/214/tema_13.pdf)

Peñarrieta Bedoya, L., Pineda-Ancco, J., Quintanilla-Chacó, M., & Rodríguez-Roch, L. (2025).

Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de derechos en zonas altoandinas. *Revista EPSIR*, 17.

<https://epsir.net/index.php/epsir/article/download/1445/1361/8833>

Pérez et al. (2025). Examinando los efectos del estrés académico en el bienestar de los estudiantes en la educación superior. *Comunicación en Humanidades y Ciencias Sociales*, 13. <https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>

Pineda Rojas, V. R., Muñoz Silva, E. F., & Silva Cordova, R. M. (Septiembre - Octubre de 2025). La salud mental en las estrategias de aprendizaje y motivación académica en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 13927 - 13947. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5.20552](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20552)

Pinto Santuber, C., Lara Jaque, R., Espinoza Lavoz, E., & Montoya Cáceres, P. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de apoyo social percibido de Zimet en personas mayores de Atención Primaria de Salud. *Index de Enfermería*, 23(1-2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962014000100018>

Ramón Quezada, D. (2023). *Estado del apoyo social percibido, prevalencia del estrés y su relación con la autoeficacia académica de estudiantes universitario de nuevo ingreso de la ciudad de Loja*. Loja. <https://bibliotecautpl.utpl.edu.ec/cgi-bin/abnetclwo/Okd1N87AwYL9eQkZxTYXNZhFkeQ?MLKOB=94732555050>

Reyes Castillo, G., Guzmán Toledo, R., Rojas Solís, J., & Fragos Luzuriaga, R. (28 de marzo de 2025). Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en

- universitarios: Un estudio post confinamiento. *Revista AJAYU*, 23(1), 19 - 40.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35319/ajayu.231266>
- Rocha Toapanta , G., & Gavilanes Manzano, F. (2024). Apoyo Social Percibido y Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(5), 13.  
<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1141/1611>
- Ruihua et al. (11 de julio de 2025). Una revisión sistemática sobre el impacto del apoyo social en el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios. (T. O. Gal Harpaz, Ed.) *PLoS One*, 20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Ruihua, L., Che Hassan , N., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jinyi, D. (11 de julio de 2025). Una revisión sistemática sobre el impacto del apoyo social en el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios. (U. A. Gal Harpaz, Ed.) *PLOS. One*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Columba Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascaliente*, 75 - 83. <https://revistas.uaa.mx/index.php/investycien/article/view/2960>
- Sucari, W., Mamani, W., Gil, I., & Trigos , C. (2024). *Manual de tesis correlacional*. (I. U. S.A.C, Ed.) Perú: Editorial Inudi . <https://doi.org/10.35622/inudip.015>
- Tinajero, C., Martínez López, Z., Rodríguez , M., & Páramo, M. (7 de Diciembre de 2020). El apoyo social percibido como predictor del éxito académico en estudiantes universitarios españoles. *Scielo, Anales de Psicología*, 36(1).  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.344141>

Vacacela, A. E. (enero - junio de 2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios.

*Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social "Tejedora", 13.*

<https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>

Yglesias Alva, L., Estrada Alva, L., Lizaraburu Montero, L., Miranda Troncoso, A., & Díaz

Uceda, J. (2023). Evidencias de validez estructural y fiabilidad del Inventario de estrés

académico SISCO en estudiantes universitarios. *Revista de investigación estadística*, 66-

77.

## Anexos

### Inventario de estrés académico SISCO

Nos gustaría invitarte a participar de un estudio que implica la aplicación del presente cuestionario que tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. No existen riesgos asociados con la participación en este estudio, existen beneficios como la comprensión del estrés en universitarios. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo. **Al completar el documento manifiestas que has leído y comprendido las condiciones antes mencionadas:**

Sexo: Femenino o Masculino  
Semestre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_  
Carrera: \_\_\_\_\_

**I -** Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?  
\_\_\_\_\_ **Si** \_\_\_\_\_ **No**

**II-** Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala 1 al 5 señala con un **X**, tu nivel de estrés, donde **(1) es poco y (5) es mucho:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### **III - Dimensión estresores:**

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos o alumnas. Responde, señalando con una **X**, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

### **¿Con que frecuencia te estresan las siguientes actividades o situaciones?:**

	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

*Ilustración 1 Inventario de estrés académico SISCO*

#### IV - Dimensión síntomas (reacciones):

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos o alumnas cuando están estresados. Responde, señalando con una **X**, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?:

	N	CN	RV	AV	CS	S
8. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
10. Ansiedad, angustia o desesperación						
11. Problemas de concentración						
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
14. Desgano para realizar las labores escolares						

#### V - Dimensión estrategias de afrontamiento:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, **suelen utilizar algunos alumnos y alumnas para enfrentar su estrés**. Responde, señalando con una **X**, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

	N	CN	RV	AV	CS	S
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

	<i>Muy en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Algo en desacuerdo</i>	<i>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>Algo de acuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
1. Hay una persona especial que está cerca mío cuando la necesito.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hay una persona especial con quien puedo compartir alegrías y tristezas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mi familia realmente trata de ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
4. Recibo la ayuda emocional y apoyo que necesito de mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo una persona especial que es una verdadera fuente de consuelo para mí.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mis amigos/as realmente tratan de ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
7. Puedo contar con mis amigos/as cuando las cosas van mal.	1	2	3	4	5	6	7
8. Puedo hablar con mi familia de mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tengo amigos/as con los que puedo compartir alegrías y tristezas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Hay una persona especial en mi vida a quien le importan mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mi familia está dispuesta a ayudarme a tomar decisiones.	1	2	3	4	5	6	7
12. Puedo hablar con mis amigos/as de mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7

*Ilustración 2 Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)*

## Formulario de consentimiento informado

La presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre el apoyo social percibido y los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades, con el objetivo de contribuir a la comprensión de los factores que influyen en la salud mental de la población universitaria. La información obtenida servirá como base para diseñar estrategias de apoyo y prevención.

### Confidencialidad

- Sus respuestas serán anónimas y confidenciales.
- Los datos serán codificados y analizados únicamente por la investigadora.
- Los resultados se presentarán de manera general, sin identificar a los participantes.

### Derechos del participante

- La participación es voluntaria.
- Puede retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias académicas ni personales.

### Consentimiento

- He leído y comprendido la información proporcionada.
- Mi participación es voluntaria.
- Puedo retirarme en cualquier momento sin repercusiones.
- Autorizo el uso de mis respuestas de forma anónima y confidencial para fines de investigación académica.

\* Obligatoria

1

**Al marcar la casilla a continuación, declaro que: \***

- Acepto participar voluntariamente en la investigación
- No acepto participar

### Inventario de estrés académico SISCO

Nos gustaría invitarte a participar de un estudio que implica la aplicación del presente cuestionario que tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. No existen riesgos asociados con la participación en este estudio, existen beneficios como la comprensión del estrés en universitarios. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo. Al completar el documento manifiestas que has leído y comprendido las condiciones antes mencionadas:

2

Sexo / Género \*

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo
- Otras

3

Semestre \*

- Primer semestre
- Segundo semestre
- Tercer semestre
- Cuarto Semestre
- Quinto semestre
- Sexto Semestre
- Séptimo Semestre
- Octavo Semestre
- Noveno Semestre
- Decimo Semestre

4  
Edad \*

- 17 a 19
- 20 a 22
- 23 a 25
- 25 a 27
- 27 a 29
- 30 o más

5

Carrera \*

- Educación Inicial
- Educación Especial
- Psicología Educativa
- Educación Básica
- Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte
- Pedagogía de la Lengua y la Literatura
- Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros
- Turismo
- Hospitalidad y Hotelería
- Artes Plásticas
- Sociología
- Artes Escénicas
- Educación Básica Bilingüe
- Arqueología
- Diseño Textil e Indumentaria
- Educación Inicial bilingüe
- Entrenamiento Deportivo
- Gestión Hotelera Internacional
- Educación Inclusiva

6

**I - Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? \***

- Sí
- No

**7**

**II- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala 1 al 5 señala con un X, tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es mucho \***

	1	2	3	4	5
Señala con una X	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8

**III- Dimensión estresores:**

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a

algunos estudiantes . Responde, señalando con una X.

**¿Con que frecuencia te estresan las siguientes actividades o situaciones? \***

	0	1	2	3	4	5
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9

**IV- Dimensión síntomas (reacciones):**

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen

presentarse en algunos estudiantes cuando están estresados. Responde, señalando con una X

**¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?: \***

	0	1	2	3	4	5
8. Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10

**V - Dimensión estrategias de afrontamiento:**

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen utilizar

algunos alumnos y alumnas para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X.

**¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?: \***

	0	1	2	3	4	5
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Escala del Apoyo Social Percibido

11

Puntuaciones de la escala

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	NI de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

*Ilustración 5 Escala de Apoyo Social Percibido*

	1	2	3	4	5	6	7
12 *							
1. Hay una persona especial que está cerca mio cuando la necesito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hay una persona especial con quien puedo compartir alegrías y tristezas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi familia realmente trata de ayudarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Recibo la ayuda emocional y apoyo que necesito de mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tengo una persona especial que es una verdadera fuente de consuelo para mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mis amigos/as realmente tratan de ayudarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Puedo contar con mis amigos/as cuando las cosas van mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Puedo hablar con mi familia de mis problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Tengo amigos/as con los que puedo compartir alegrías y tristezas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hay una persona especial en mi vida a quien le importan mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mi familia está dispuesta a ayudarme a tomar decisiones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Formulario de consentimiento informado

	1	2	3	4	5	6	7
12. Puedo hablar con mis amigos/as de mis problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13  
Agradezco su participación, califica tu interés en las preguntas del 1 al 5

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.

