



**FACULTAD 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 estrés académico en estudiantes de  
F.C.A.C.C”

**Estudiante:**

Nadia Waleska Sabando Velásquez

**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 estrés académico en estudiantes de F.C.A.C.C” como también en los contenidos, ideas, condiciones y propuestas, son de exclusiva responsabilidad de la autora de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas.

**Manta, enero del 2026**

Autor:



Sabando Velásquez Nadia Waleska

**C. I:** 131555862-5

 <b>Uleam</b> <small>ELOY ALFARO DE MANABÍ</small>	<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</b> <b>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 Ciencias de la Salud, carrera de psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Sabando Velásquez Nadia Waleska, legalmente matriculado/a en la carrera de Licenciatura en 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 estrés académico en estudiantes de F.C.A.C.C".

La presente 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, y la originalidad del mismo, requisitos 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, 22 de Enero de 2026.

Lo certifico,



Psi. Org. Joe Riera Estrada, Mg  
**Docente Tutor(a)**  
**Área: Ciencias de la Salud**

**Acta de Tribunal Evaluador**

A los \_\_\_\_ días de \_\_\_\_ 2026 convocados por el Consejo de Facultad, se dan cita \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ designados para recibir la sustentación del Trabajo de Titulación:

**“Análisis de la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes de F.C.A.C.C”**”.

Calificación: .....

Calificación: .....

Calificación: .....

**SUB TOTAL DE LA DEFENSA:** \_\_\_\_\_

En la ciudad de Manta, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ del 2026

Es legal,

\_\_\_\_\_

Lcda. Karina Andrade

Secretaria de la Unidad Académica

## **Dedicatoria**

Primeramente, le dedico esta tesis a Dios porque sin el nada es posible, por ayudarme a escoger la carrera correcta y hacerme capaz de poder llevarla estos 4 años.

A mi mama que fue la primera persona en apoyarme en este sueño estuvo cada día alentándome, dándome su hombro para llorar cuando estaba estresada y siempre recordándome de lo que soy capaz.

A mis abuelos que son todo para mí y han estado desde el día 1 en cada paso que he dado en mi vida, espero siempre hacerlos sentir orgullosos.

## **Agradecimientos**

A mi novio que me ha acompañado todos estos 4 años desde que nos graduamos del colegio, por nunca dejarme sola, motivarme a ser mejor cada día, que cumpla mis sueños y hacerme tan feliz, esto es por nosotros y por nuestro futuro juntos.

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 329 estudiantes mediante muestreo probabilístico aleatorio simple, para la recolección de datos se aplicaron la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el inventario SISCO de Estrés Académico. El análisis de los datos incluyó estadística descriptiva y la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman, debido a la naturaleza ordinal de los datos y ausencia de normalidad. Los resultados demostraron una relación inversa y estadísticamente significativa entre ambas variables ( $Rho = -0.270$ ;  $p < 0.001$ ), lo que indica que a mayores niveles de apoyo social percibido se asocia con un menor nivel de estrés académico. Se concluye que el apoyo social es un recurso psicosocial vinculado al bienestar estudiantil y a la forma en la que los estudiantes afrontan las exigencias del contexto universitario.

**Palabras Clave:** Estrés Académico, Apoyo Social Percibido, Estudiantes Universitarios, Bienestar Psicológico

## **Abstract**

The general objective of this research was to analyze the relationship between perceived social support and academic stress in university students at the Faculty of Administrative, Accounting, and Commercial Sciences of the Eloy Alfaro Lay University of Manabí. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted. The sample consisted of 329 students selected using simple random probability sampling. Data was collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the SISCO Academic Stress Inventory. Data analysis included descriptive statistics and Spearman's rho non-parametric correlation test, due to the ordinal nature of the data and its lack of normality. The results demonstrated a statistically significant inverse relationship between the two variables ( $Rho = -0.270$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that higher levels of perceived social support are associated with lower levels of academic stress. It is concluded that social support is a psychosocial resource linked to student well-being and to the way in which students cope with the demands of the university context.

**Keywords:** Academic Stress, Perceived Social Support, University Students, Psychological Well-being

# Índice

Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
Introducción.....	1
Objetivos .....	3
Hipótesis .....	3
Justificación .....	4
Planteamiento del Problema .....	5
Capítulo I.....	7
1.1    Antecedentes.....	7
1.2    Apoyo Social Percibido .....	9
1.2.1    Definición de Apoyo Social Percibido .....	9
1.2.2    Tipos de Apoyo Social.....	11
1.2.3    Dimensiones.....	12
1.2.4    Importancia del Apoyo Social en la Salud Mental y Bienestar .....	13
1.2.5    Efecto Amortiguador del Apoyo Social .....	14
1.2.6    Bases Teóricas.....	14
1.3    Estrés Académico .....	15
1.3.1    Definición de Estrés Académico.....	15
1.3.2    Efectos del Estrés Académico .....	16
1.3.3    Dimensiones del Estrés Académico.....	17
1.3.4    Estrategias de Afrontamiento .....	18
1.3.5    Bases Teóricas.....	18
1.3.6    Sustrato Teórico .....	19
Capítulo II .....	20

<b>2.1</b>	<b>Tipo y Diseño de la Investigación .....</b>	<b>20</b>
2.1.1	<i>Investigación Correlacional.....</i>	20
2.1.2	<i>Enfoque de investigación Cuantitativo.....</i>	20
2.1.3	<i>No experimental.....</i>	21
2.1.4	<i>Transversal.....</i>	21
<b>2.2</b>	<b>Sujeto, Población y Muestra .....</b>	<b>21</b>
2.2.1	<i>Población .....</i>	21
2.2.2	<i>Criterios de inclusión.....</i>	21
2.2.3	<i>Criterios de exclusión.....</i>	22
2.2.4	<i>Criterios de Permanencia.....</i>	22
2.2.5	<i>Muestra .....</i>	22
<b>2.3</b>	<b>Procedimientos de la Investigación.....</b>	<b>23</b>
<b>2.4</b>	<b>Definición de Variables.....</b>	<b>24</b>
<b>2.5</b>	<b>Técnicas e instrumentos de medición.....</b>	<b>25</b>
2.5.1	<i>Técnicas .....</i>	25
2.5.2	<i>Test Psicométricos .....</i>	25
2.5.3	<i>Instrumentos .....</i>	26
2.5.4	<i>Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico.....</i>	26
2.5.5	<i>Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS).....</i>	26
<b>2.6</b>	<b>Descripción de los Métodos Estadísticos y Tratamiento de los Datos.....</b>	<b>26</b>
<b>2.7</b>	<b>Validez de la Investigación.....</b>	<b>27</b>
<b>2.8</b>	<b>Manejo de Datos .....</b>	<b>28</b>
<b>2.9</b>	<b>Consideraciones Éticas.....</b>	<b>28</b>
<b>Capitulo III.....</b>		<b>30</b>
<b>3.1</b>	<b>Resultados del Estrés Académico .....</b>	<b>31</b>
<b>3.2</b>	<b>Resultados de Apoyo Social Percibido.....</b>	<b>38</b>
<b>3.3</b>	<b>Análisis de Medidas de Tendencia Central y Dispersión .....</b>	<b>41</b>

<b>3.4 Relación entre el Apoyo Social Percibido y Estrés Académico .....</b>	<b>42</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>47</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>50</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>59</b>

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1. Definición y operacionalización de Variables.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 2. Datos personales de los Evaluados.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 3. Niveles de Estrés Académico .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 4. Resultados de Dimensión Estímulos Estresores.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 5. Resultados de la Dimensión Síntomas .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 6. Resultados de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabla 7. Resultados de Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 8. Datos de Medida de Tendencia Central y Dispersión.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabla 9. Matriz de Correlación Estadística .....</b>	<b>43</b>

## **Introducción**

La etapa universitaria constituye un periodo fundamental en la formación personal y académica de las personas, en el cual se consolidan competencias profesionales, desarrollan habilidades cognitivas y se fortalece la autonomía y responsabilidad. Este proceso formativo se desarrolló en un contexto caracterizado por exigencias académicas, personales y sociales que exigen al estudiante una constante capacidad de adaptación.

En este escenario, la experiencia universitaria no es únicamente el cumplimiento de objetivos académicos, sino que es una serie de factores que influyeron directamente en la salud mental y calidad de vida del estudiante. En los últimos años, el interés del bienestar estudiantil aumento de una manera significativa debido a la creciente preocupación por las condiciones en la que los estudiantes desarrollaron su proceso académico.

El estrés académico fue reconocido como uno de los principales desafíos en el ámbito del contexto universitario , manifestándose como una respuesta ante las exigencias propias de la universidad, esta respuesta no se presentó de manera uniforme en los estudiantes, sino que cambio según las características de cada individuo para enfrentar las adversidades , en este sentido el estrés académico se comprendió como un fenómeno complejo que demuestra la interacción entre el entorno educativo y el estudiante.

Diversos estudios destacaron la importancia de recursos psicosociales en estudiantes universitarios, entre los cuales el apoyo social se relacionó con la percepción de respaldo que el estudiante percibió de su red de apoyo y como ese apoyo influye de una manera decisiva en la capacidad de afrontar situaciones demandantes, mantener equilibrio psicológico y regular sus emociones frente a las presiones académicas.

El Estudio no solo busco describir la presencia de estrés académico y del apoyo social percibido, sino también establecer la relación existente entre ambas variables. Esta aproximación permitió comprender el fenómeno desde una perspectiva relacional, reconociendo que la experiencia del estudiante se construye a partir de la interacción de factores individuales y sociales. De este modo, la investigación se orientó a buscar una visión más amplia del proceso

formativo, superando enfoques reduccionistas que se centran exclusivamente en el rendimiento académico.

En este contexto, la investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio. Así mismo, se formularon objetivos específicos orientados a evaluar los niveles de ambas variables y determinar la magnitud de su relación. A partir del sustento teórico revisado, se planteó la hipótesis de que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido y estrés académico. En consecuencia, la pregunta que guio el estudio fue: ¿Cuál es la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios de la FCACC?

Finalmente, esta investigación se estructuró en varios capítulos que permiten desarrollar de manera ordenada el proceso investigativo. En el primer capítulo se presentó el marco teórico y antecedentes que sustentan el estudio. El segundo capítulo abordó la metodología e instrumentos utilizados. En el tercer capítulo se presentaron los resultados y discusión de los hallazgos obtenidos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- Analizar la relación entre el apoyo social percibido y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

- Evaluar el nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios.
- Medir el nivel de Apoyo Social Percibido en estudiantes universitarios.
- Establecer la relación entre el Apoyo Social Percibido y el nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios.

### **Hipótesis**

Cuanto más apoyo social perciban, menos estrés académico experimentaran los estudiantes universitarios.

## **Justificación**

El presente estudio cobra relevancia debido al interés por comprender los factores que afectan el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, en este contexto el estrés académico se ha posicionado como una de las principales problemáticas que enfrentan, ya sea por las exigencias propias del entorno universitario, presión por cumplir con expectativas, cargas horarias muy extensas colocan a muchos estudiantes en una situación de vulnerabilidad emocional, afectando el desempeño académico, y su salud mental.

Frente a esta realidad, resulta indispensable identificar y analizar los factores que actúan como desencadenantes de dicha vivencia estresante. El apoyo social percibido ha sido señalado y estudiado por diversos autores como una variable protectora, esta no se trata únicamente de contar con redes sociales numerosas, sino de la percepción subjetiva de cada sujeto sobre la disponibilidad y calidad del acompañamiento que recibe de quienes lo rodean, dicha percepción influye significativamente en cómo se enfrentan a las situaciones adversas.

La salud mental en estudiantes universitarios es una problemática social de alta relevancia, dado su impacto tanto en el rendimiento académico como en el bienestar general. A pesar de ello, el tema ha sido históricamente subestimado, es por ello, que esta investigación busca visibilizar la magnitud del problema.

En cuanto a la factibilidad, este proyecto es viable ya que se puede llevar a cabo utilizando métodos y técnicas de investigación disponible y accesible. La investigación se basa en un tipo de investigación correlacional, con un diseño no experimental y transversal. El enfoque de esta investigación es cuantitativo, las técnicas seleccionadas incluyen test psicométricos, los instrumentos a utilizar son el Inventario (SISCO) de estrés académico y la Escala Multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS).

Por otro lado, la presente investigación adquiere importancia a nivel tanto académico como científico, ya que contribuye a la teoría ya existente desde una perspectiva cuantitativa, utilizando instrumentos psicométricos validados, garantizando que los resultados obtenidos puedan ser interpretados objetivamente permitiendo establecer relaciones estadísticas entre las variables estudiadas.

## **Planteamiento del Problema**

En la actualidad, el contexto universitario implica múltiples exigencias académicas, personales y sociales que pueden llegar a causar altos niveles de estrés en los estudiantes, la universidad sugiere al estudiante brindarle nuevas experiencias y emociones, pero también situaciones estresantes lo que va a demandar procesos mentales y emocionales que causan una respuesta de estrés en el estudiante haciendo que en algunos casos influya en la deserción o retraso en los estudios. Según Alarcón (2019), cuando los jóvenes ingresan a la universidad, no comienzan solo una fase importante en su vida, también lidian con el fin de su adolescencia, lo cual marca un proceso marcado por diversos cambios, en algunos casos incluyendo el alejamiento de sus principales redes de apoyo.

Este fenómeno, conocido como estrés académico ha sido investigado ampliamente en la literatura científica como una de las principales problemáticas que enfrentan los estudiantes universitarios, se interpreta como un proceso psicofisiológico negativo que se genera cuando las exigencias académicas percibidas superan los recursos de afrontamiento con los que cuenta el estudiante. Dentro de los elementos que provocan este tipo de estrés se encuentra el exceso de tareas, la escasez de tiempo, la falta de apoyo y la escasez de tiempo.

Por otro lado, si bien diversos factores intervienen en la forma en la que cada estudiante enfrenta las diferentes situaciones, múltiples investigaciones entre ellas las realizadas por Barrera et al (2019) y Barrio Luquero (2022), destacan el papel del apoyo social percibido como un recurso protector ante el estrés académico. El apoyo social percibido se refiere a la creencia del individuo de que cuenta con personas que en cualquier momento le van a brindar su apoyo en situaciones difíciles este tipo de apoyo puede venir de familia, amigos, docentes e incluso compañeros ,sin embargo no todos los estudiantes cuentan con una red de apoyo efectiva en la cual perciban que su entorno los acompaña emocionalmente antes las situaciones que pueden llegar a enfrentar, lo cual podría aumentar su vulnerabilidad al estrés académico.

A pesar de ello en muchos contextos universitarios, especialmente en Latinoamérica el enfoque en bienestar estudiantil aún no incorpora el análisis de los vínculos sociales y el papel que tiene ante el estrés académico.

En este sentido, el presente estudio parte de la necesidad de aportar información y actualizada sobre esta problemática, desde un enfoque cuantitativo, que permite establecer correlaciones claras y fundamentadas estadísticamente entre ambas variables

### **Pregunta de Investigación**

¿Qué relación existe entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios?

## Capítulo I

### 1.1 Antecedentes

En este apartado se van a exponer algunos antecedentes acerca del estrés académico, apoyo social percibido y la relación entre ambas variables.

Asenjo-Alarcón et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma del Chota en Perú, que abarcaba desde el primer año hasta el quinto año académico, los participantes de 17 a 29 años realizaron evaluaciones de su nivel de estrés utilizando la herramienta de SISCO-SV. Los escritores también identificaron patrones relevantes en diversas facetas del estrés académico, en términos de síntomas el 42.5% de las mujeres justificaron un nivel severo de estrés académico mientras que el 48.6% de los hombres logro un nivel leve. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar redes de soporte y proporcionar recursos para potenciar las relaciones familiares con el objetivo de disminuir el estrés académico y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

De manera similar, Beraun y Ugarte (2022) investigaron la conexión entre el estrés académico, el apoyo social, la salud mental y el desempeño escolar en estudiantes de una universidad de Venezuela. Este análisis que llevaron a cabo fue de tipo no experimental, descriptivo correlacional y de tipo transversal empleando pruebas sobre estrés académico, apoyo social y el Cuestionario de Salud General de Goldberg. Los hallazgos revelaron que los estudiantes con nivel reducido de estrés académico contaban con un apoyo social de familia y amigos. Se determinó que el apoyo social es esencial para una mejor adaptación situaciones exigentes, pues contribuye a disminuir el estrés y potencia el bienestar mental junto con el desempeño académico.

En Ecuador, Morocho (2017) encontró que más del 80% de los alumnos de Ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, el 82.7% de los 312 participantes indicaron experimentar estrés relacionado con el estrés académico relacionado con el ámbito académico. Así pues, se deduce que el malestar en cuestión es bastante habitual entre estudiantes universitarios y no se debe menospreciar el peligro que representa. Involucra dificultades no solo en el contexto académico, sino en los aspectos psicológicos, físicos y de comportamiento. Así pues, deberían realizarse acciones rápidas para instaurar un sistema eficaz de manejo del estrés y fomentar un entorno de respaldo emocional, los resultados de esta investigación citada indican las necesidades para tratar el estrés académico.

Barrera -Herrera (2019 citado en Caciono, 2023) en su investigación denominada “Apoyo Social Percibido y Factores Sociodemográficos en relación con los síntomas de Ansiedad, Depresión y Estrés en estudiantes chilenos”, publicado en la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, se planteó un estudio acerca de cómo el apoyo social percibido y factores sociodemográficos que inciden en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés universitarios de Chile. Mediante el uso de un enfoque no experimental y transversal, con una muestra de 449 estudiantes, los hallazgos señalaron que la percepción del apoyo social, en particular el de origen familiar se evidenció una correlación inversa con los síntomas psicopatológicos. A pesar de que no se detectaron diferencias respecto al género en los síntomas de depresión, si se manifestaron respecto al estrés y ansiedad, siendo las mujeres quienes presentan niveles más altos. En relación con los factores socioeconómicos, se detectaron variaciones importantes en la salud mental de los estudiantes y en el apoyo social percibido, se observaron puntuaciones más altas en el grupo socioeconómico medio.

Estos descubrimientos subrayan la relevancia del apoyo social percibido como un elemento de protección contra los síntomas psicopatológicos que enfrentan en el entorno universitario, además de la importancia de tomar en cuenta los factores sociodemográficos en las acciones orientadas a fomentar la salud mental en esta población estudiantil.

Restrepo et al. (2020, citado en Linares y Mescua, 2022) realizaron un estudio detallado acerca del estrés académico en estudiantes universitarios en la ciudad de Medellín, utilizando una muestra de 450 estudiantes. Mediante el uso de una encuesta basada en el instrumento SISCO que es para medir el estrés, la investigación determinó que la sobrecarga de tareas es una de las principales causas de estrés reconocida por el 35% de los estudiantes en la dimensión correspondiente de circunstancias estresantes. El 24.9%, indicaron que la inquietud es la reacción más habitual frente al estrés. Respecto a las respuestas en el ámbito psicológico el 22.2% señaló padecer de migrañas.

La investigación también reveló que un 21,1% de los alumnos experimentaron cambios en su alimentación, incrementando o disminuyendo su ingesta de alimentos como una reacción frente al estrés que sienten, con relación a las estrategias de manejo del estrés la capacidad asertiva sobresalió notablemente con un 51.4% considerándola eficaz para gestionar el estrés.

Se determina que promover competencias asertivas entre los estudiantes podría ser esencial para potenciar su bienestar y disminuir los grados de estrés, subrayando la relevancia de incorporar programas de crecimiento profesional y emocional en el entorno universitario. En conjunto, estas investigaciones permiten concluir que el apoyo social percibido es un papel fundamental en la disminución del estrés académico. Tener personas que escuche, comprendan y colaboren en momentos críticos facilita la correcta adaptación a lo que exige el entorno universitario y mejora la salud mental.

## **1.2 Apoyo Social Percibido**

### ***1.2.1 Definición de Apoyo Social Percibido***

El apoyo social percibido se entiende como un elemento crucial en los mecanismos que promueven el acceso al bienestar integral, que incluye elementos materiales, físicos, emocionales y sociales, particularmente en circunstancias de crisis o declive en áreas económicas, de salud y redes sociales. En estas circunstancias adversas, la existencia de una red de soporte fuerte y amorosa puede desempeñar un papel crucial al brindar recursos y sostén emocional que ayudan a mitigar los impactos adversos de los problemas que se enfrentan, este tipo de respaldo no solo impulsa la capacidad de resistencia, sino que también promueve la recuperación y el refuerzo de los vínculos, creando un ambiente favorable para el bienestar y la superación de situaciones adversas (Quiroga-Sanzana et al., 2022).

En el estudio se enfatiza la importancia del apoyo social en la capacidad de resiliencia ante las diversas situaciones, este apoyo no solo brinda recursos y alivio emocional en tiempos difíciles, sino que también refuerza los vínculos promoviendo así el bienestar general. Es claro que tener una red de apoyo social bien establecida, es esencial para superar los diferentes obstáculos y promover un ambiente seguro.

En la misma línea, se ha señalado que el apoyo social percibido hace referencia a la sensación de un individuo de ser apreciado y respaldado por un conjunto de personas dentro o fuera del contexto familiar. Esta percepción implica que el individuo sienta que posee la asistencia requerida para manejar circunstancias complicadas y le asegura que cuenta con los medios fundamentales para enfrentar múltiples desafíos. Este tipo de apoyo no solo brinda una red de protección emocional, sino que también fortalece la sensación de pertenencia, generando un

incremento en la satisfacción personal, dado que el individuo se siente querido y respaldado por las personas que lo rodean. Promueve la resistencia y capacidad de adaptación, fundamentalmente la percepción del apoyo social percibido es esencial para el bienestar emocional puesto que fortalece la sensación de pertenencia y la seguridad de vencer obstáculos con el apoyo apropiado (Viteri et al., 2019).

Este sentir no solo brinda protección emocional y herramientas útiles en tiempos difíciles, sino que también potencia la resistencia y habilidad para ajustarse a los diferentes obstáculos que se presenten. Resalta la importancia de las relaciones sociales profundas y significativas para el individuo al generar un sentimiento de pertenencia en el lugar que se encuentre y así se desenvuelva de una mejor forma en los diferentes ámbitos tanto en lo personal como lo académico.

Según la definición de Clemente (2003, citado en Rondón y Reyes, 2019), el concepto de apoyo social hace referencia al nivel en que los individuos cumplen con sus necesidades fundamentales de relaciones sociales mediante la interacción con las demás personas. Este tipo de respaldo abarca necesidades fundamentales como la pertenencia, afiliación, cariño, identidad y seguridad en sí mismo, estas demandas pueden ser cubiertas a través de dos modalidades de respaldo, como el apoyo socioemocional que conlleva amor y empatía, y simultáneamente, a través del apoyo instrumental que hace referencia a los recursos materiales que dan terceras personas. El apoyo social es esencial para la salud mental, puesto que fortalecen las relaciones interpersonales y se mejora la habilidad para resolver problemas.

De acuerdo con Abu-Kaf et al. (2018), el apoyo social se comprende en múltiples dimensiones que superan el número de individuos en la red de apoyo. Se toma en cuenta no solo la cantidad de individuos que brindan apoyo, sino también la satisfacción que siente con el apoyo que recibe, las distintas formas de manifestación y los tipos de soporte que cada individuo recibe. Estas diversas perspectivas resaltan la complejidad del apoyo social y la relevancia que tiene en la vida de cada persona y en la comunidad que se desenvuelva.

Entender las diversas facetas del apoyo social, tales como las modalidades y tipos de asistencia destaca su importancia tanto en el nivel individual como para la unión en la comunidad y la importancia de construir relaciones saludables que brindan el respaldo requerido en distintas áreas de la vida .

Diversos autores diferencian entre la estructura de esta red de apoyo, como el tamaño y diversidad de vínculos y la función que tiene ese apoyo en la vida del sujeto. Así Lakey y Cohen (2000, citados en Muñoz- Alonzo et al., 2022) proponen que el apoyo social puede evaluarse desde dos perspectivas. La primera es una visión cuantitativa que se enfoca en la cantidad y diversidad de vínculos que tenga el individuo, la segunda es una visión cualitativa que se trata de la percepción personal de la calidad y el sentido emocional de esas relaciones, las cuales influyen de una manera positiva en la adaptación del individuo a su medio en el que se desenvuelve. En un contexto académico, estos elementos del apoyo social percibido se manifiestan en la participación de los estudiantes en las diferentes tareas académicas.

Según Arroyo- Sibaja (2023), el apoyo social percibido es la habilidad fundamental para construir vínculos significativos que brindan respaldo tanto material como emocional, este tipo de respaldo es crucial en los individuos para manejar el estrés y superar problemas de salud que se presenten en el camino de una forma eficiente. La evaluación del apoyo social percibido se realiza en función de varios parámetros, tales como la entrega de recursos materiales y respaldo práctico además de las perspectivas individuales de cada persona, además el apoyo social brinda una sensación de seguridad con las personas de su entorno teniendo como resultado una vida alegre y con buena salud mental a largo plazo.

### ***1.2.2 Tipos de Apoyo Social***

Cortez y Velásquez (2017) mencionan cuatro tipos de apoyo social, los cuales son:

- ***Apoyo Emocional:*** Esta abarca la empatía, el cuidado, el amor y la confianza, se le considera como uno de los tipos de respaldo más significativos por el efecto que ejerce en el bienestar emocional de las personas. Este tipo de respaldo hace que las personas se sientan escuchadas y comprendidas, ofreciendo un espacio seguro en momentos de adversidad.

La empatía contribuye a que las personas se sientan reconocidas, mientras que el cuidado y el amor generan un ambiente de protección emocional, así mismo la confianza ayuda a reforzar las relaciones y proporciona una base sólida en la cual las personas pueden acudir y apoyarse.

- **Apoyo Instrumental:** Hace referencia a la asistencia física o material que una persona puede obtener, esto puede abarcar ayuda económica, apoyo de actividades diarias o cualquier tipo de ayuda física que disminuya cargas del día a día en la vida cotidiana, simplificando de esta manera la gestión de situaciones complicadas para la persona.
- **Interacción Social:** Este incluye la presencia y disponibilidad del grupo social más próximo y relevante con el que se puede compartir momentos. Esta interacción otorga un sentimiento de identidad, favoreciendo el bienestar mental brindando un ambiente para la comunicación y el intercambio.
- **Apoyo Afectivo:** Se centra únicamente en la manifestación de amor y cariño, este tipo de apoyo es crucial para establecer y fortalecer vínculos sanos, dado que evidencia a las personas que son amadas y así potenciar su autoconfianza. La manifestación de cariño puede demostrarse de diversas maneras, desde palabras cordiales y acciones que demuestren atención y consideración.

### 1.2.3 Dimensiones

**Familiar:** Hace referencia a como el sujeto percibe el respaldo que la familia le brinda en momentos específicos. Según House (1981), la dimensión familiar se centra en las relaciones primarias, quiere decir que juegan un rol importante en la vida de la persona a lo largo de su vida, desde la infancia cubriendo sus necesidades básicas y después brindando un apoyo incondicional en cada momento. Este tipo de relaciones suele ser perdurable en el tiempo y pueden brindar diferentes tipos de apoyo, ya sea de índole emocional, instrumental o informativa.

**Amigos:** Por otro lado, según Congar y Dogan (2007) el apoyo de los amigos son las relaciones secundarias en la vida del sujeto que va desarrollando a lo largo de su vida, a pesar de que estas relaciones pueden ser menos perdurables que las familiares desempeñan un papel importante en el proceso de socialización. Los amigos brindan un apoyo emocional, recomendaciones, una visión distinta y en varias ocasiones una relación basada en los mismos intereses y vivencias compartidas. En ciertas etapas de crecimiento como la adolescencia y adultez joven, los amigos tienen esa capacidad de ejercer un impacto en la vida del otro ofreciendo un ambiente de confianza, entendimiento y compañerismo.

***Personas Significativas:*** Las relaciones amorosas ejercen un efecto positivo en la salud física y emocional de la persona, especialmente si llegan a tener un fuerte vínculo emocional entre los dos. Este bienestar surge de una relación en la cual es realmente afectiva y sana de contar con una pareja que brinde un apoyo importante (Zepeda-Goncen y Sánchez-Aragón, 2021). Las personas importantes en la vida de cada sujeto, en este caso las parejas sentimentales favorecen de una manera positiva, al brindar un ambiente en el que se siente el apoyo y afecto genuino, lo cual también contribuye a incrementar la motivación para lograr metas y ser mejor cada día. Esta interacción no solo fortalece la relación al mismo tiempo también fortalece la salud global, dado que el apoyo emocional y físico de una pareja es un estímulo significativo para preservar un estilo de vida sano y feliz.

#### ***1.2.4 Importancia del Apoyo Social en la Salud Mental y Bienestar***

Barrera y Flores (2020) sostiene que el apoyo social, en sí mismo juega un rol esencial en el bienestar individual. Piensa en el como uno de los recursos sociales más importantes en el proceso de salud y enfermedad. Hay diversas perspectivas y conceptualizaciones en la investigación del apoyo social, que se enfocan en tres campos fundamentales: el estructural que analiza la red y las interacciones sociales, además de las circunstancias particulares de cada individuo; el funcional que examina los tipos de respaldo ofrecido y su eficacia; y el contextual que toma en cuenta las situaciones y el ambiente donde se proporciona el apoyo.

A nivel comunitario, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) indica que fortalecer las relaciones sociales es indispensable para programas de salud mental pública, las intervenciones que se realizan para generar sentido de pertenencia en escuelas, organizaciones y comunidades mejoran la estabilidad emocional y un ambiente sano para la persona en el cual se puede desarrollar y potenciar sus metas de una mejor manera.

Estas perspectivas subrayan la complejidad y la importancia del apoyo social para fomentar la salud mental, además enfatizan que su efecto puede fluctuar en función de la naturaleza y calidad de las interacciones sociales, además de las circunstancias individuales de cada sujeto.

### **1.2.5 Efecto Amortiguador del Apoyo Social**

Los procedimientos a través de los cuales la percepción del apoyo social percibido aportaba al bienestar de la persona fueron clasificados por Cohen y Wills (1985) de acuerdo con dos clases de efectos:

- Principal resultado del apoyo social, explicado como el impacto que el apoyo social tiene en el bienestar de la persona de una manera autónoma.
- Efecto protector del apoyo social, se explica en como el apoyo social se aplica para mitigar las repercusiones de las diferentes situaciones estresantes en las reacciones fisiológicas.

Así el apoyo social sería un factor indispensable para entender la variabilidad de las respuestas frente a una circunstancia de tensión.

### **1.2.6 Bases Teóricas**

Fachado et al. (2013), en su análisis resaltan dos teorías que explican la conexión entre el apoyo social percibido y la salud:

**Teoría del Efecto Tampón:** Resalta la habilidad del apoyo social para atenuar las diversas consecuencias que tiene el estrés en la vida diaria. Esta perspectiva admite que el apoyo social tiene un impacto en como la persona percibe una situación de estrés, así como la habilidad para manejarla de una forma eficiente. Por ejemplo, tener ese apoyo de amigos o familia, ayuda a que la persona sienta menos estrés en determinadas situaciones y a elaborar técnicas de manejo más efectivas y saludables.

**Teoría del Efecto Directo:** Propone que el Apoyo Social impacta positivamente en la salud y bienestar del sujeto al optimizar los procesos psicofisiológicos y promover un estilo de vida saludable. Por ejemplo, el apoyo social brindado por amigos y familia disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, el cual está vinculado al estrés y promover la producción de oxitocina que está vinculada a la tranquilidad. Además, el apoyo social incentiva a las personas a tener hábitos saludables como hacer ejercicio y alimentarse de buena manera, no obstante, la mayor objeción de esta teoría radica en la presunción de que el apoyo social funciona de forma autónoma del estrés que la persona experimenta, lo que puede ignorar el rol vital que el apoyo social tiene en la vida de las personas.

## **1.3 Estrés Académico**

### **1.3.1 Definición de Estrés Académico**

El estrés académico hace referencia a la constante presión que experimenta el alumno frente a las demandas que surgen en el contexto educativo, las cuales los estudiantes ven como agobiante debido a la percepción de insuficiencia en las tácticas de afrontamiento existentes. Esta circunstancia puede provocar consecuencias, tales como la fatiga física, la ansiedad, el insomnio y un desempeño académico deficiente, además se nota el desinterés por la carrera, incremento en la falta de asistencia y en situaciones extremas, la deserción (Restrepo et al., 2020).

Fundamentalmente el estrés académico representa un desbalance entre las exigencias educativas y los medios a disposición para enfrentarla, lo que puede tener repercusiones en el bienestar y el triunfo del alumno en su camino académico, la ausencia de herramientas apropiadas para manejar estas presiones puede provocar un ciclo dañino que impacta de manera negativa tanto en el desempeño escolar como en el bienestar emocional del estudiante.

Barraza et al. (2019), indicaron que el estrés académico es un proceso psicológico complejo y adaptable formado por diversos varios factores interconectados. En primer lugar, hacen referencia a los estresores que son exigencias primordiales que normalmente causan estrés, estos estímulos hacen que empiece el estrés académico ya que la persona los ve como retos que sobrepasan su nivel de entendimiento, las manifestaciones son subjetivas del desbalance que la persona siente en esos momentos, estos síntomas varían según las circunstancias y muchas abarcan ansiedad, cansancio y ausencia de atención. Estos indicadores ponen de manifiesto el efecto que tiene el estrés académico en el sujeto, mostrando el desafío que tienen para gestionar de una forma adecuada las demandas personales y académicas.

Esta perspectiva multidimensional del estrés en el ámbito académico resalta la relevancia de ver más allá de los síntomas visibles, como cansancio y ansiedad, sino también comprender los elementos internos que mantienen este fenómeno. Además, enfatiza la importancia de aplicar tácticas eficaces de respaldo y gestión del estrés en entornos estudiantiles con el fin de fomentar un entorno sano y favorable para el aprendizaje adecuado y crecimiento personal de cada uno de los miembros de la comunidad estudiantil.

García, F. (2017), afirmo que el estrés académico en universitarios suelen experimentarlo durante los primeros semestres, más que todo en los tiempos previos a entregas finales y exámenes parciales. Como factores desencadenantes están las notas que se van reflejando, tareas extensas para la casa y lecciones. Se piensa que los estudios universitarios serian el punto de partida del estrés académico, ya sea debido a la exigencia académica, la fase vital en la que se encuentre y los cambios que va a experimentar a lo largo del camino. Las causas del estrés académico al principio de la vida universitaria son la separación con su familia, la integración al mundo laboral y la adaptación a un entorno con el que no está familiarizado.

### **1.3.2 Efectos del Estrés Académico**

Los hallazgos de la investigación llevada a cabo por Teque-Julcarima et al. (2020) , mostraron que el estrés académico provoca múltiples efectos adversos en alumnos, en lo que respecta a síntomas físicos, psicológicos y de comportamientos, los alumnos experimentan una serie de consecuencias negativas ,que provocan un declive general en su bienestar y salud mental, además de impactos adversos en su salud psicosocial lo cual impacta de manera considerable en su rendimiento escolar, lo que a su vez disminuye su satisfacción con sus estudios.

En ciertas situaciones, la tensión y el descontento provocados por el estrés académico son tan fuertes que obliga a los alumnos a dejar sus estudios, adicionalmente el estrés se refleja en dolores de espalda, un síntoma habitual debido a la tensión muscular y la postura incorrecta mantenida durante extensos periodos de estudio. Los trastornos gastrointestinales son comunes entre los alumnos con estrés, agravando aún más su incomodidad física y perjudicando su calidad de vida general, estos variados resaltan la importancia de tratar el estrés académico de forma holística.

De acuerdo con Maceo et al. (2016), el estrés puede generar varios impactos negativos tanto en el rendimiento escolar como en la vida social del individuo. En el contexto escolar, el estrés sostenido puede dar como resultado ausencia de concentración, desmotivación y agotamiento. El estrés obstaculiza la habilidad para procesar información y la concentración, lo que da como resultado un desempeño insuficiente en lo académico, las personas que cargan con estrés tienden a postergar más de lo normal las diferentes tareas pendientes llevándolos a incumplir con la entrega de tareas y tener una presión incrementada sobre sus responsabilidades académicas.

Respecto al contexto social, el estrés provoca unos diversos efectos perjudiciales, con frecuencia las personas suelen aislarse socialmente, distanciarse de su círculo de amigos y experimentar sentimiento de no pertenecer a un grupo y sentirse solos. El estrés en un nivel crónico incrementa la irritabilidad y controversias en los vínculos personales.

Silva et al. (2019), en su investigación menciona que los trastornos gastrointestinales, tales como dolor abdominal, indigestión, y otros trastornos de este tipo, son comunes entre alumnos que padecen de estrés, agravando aún más su condición física y perjudicando su calidad de vida de forma general. Estos múltiples síntomas físicos, resaltan la importancia de tratar el estrés académico de una forma holística y educar a los estudiantes de tácticas para la gestión del estrés y así potenciar tanto su bienestar mental como su salud física.

### **1.3.3 Dimensiones del Estrés Académico**

Escobar y Vásconez (2023), en su estudio detallan que el estrés académico se expresa en tres dimensiones diferentes:

- **Síntomas Físicos:** Son muy diversos y ejercen un efecto considerable en el desempeño de la persona. Entre algunos como los trastornos del sueño, cansancio crónico, cefaleas, vértigo y elevación de la presión arterial. Es crucial tratar estos síntomas de manera oportuna y adecuada, dado que la ausencia de tratamiento puede provocar consecuencias a largo plazo tanto a nivel social, físico y psicológico.
- **Síntomas Psicológicos:** Se expresan a través de pensamientos y sentimientos negativos. Los estudiantes pueden llegar a sentir preocupación excesiva, irritabilidad, emociones de depresión y pensamientos catastróficos. Estas manifestaciones impactan de manera significativa en su vida diaria convirtiéndose en una problemática que puede llegar a causar diversas situaciones.
- **Síntomas Conductuales:** Estos síntomas influyen en la conducta del alumno provocando falta de asistencia, deserción, agresión e incluso aislamiento. Estos comportamientos pueden afectar de manera adversa en las relaciones sociales y en el rendimiento escolar del alumno, generando un ciclo perjudicial de estrés y problemas que pueden ser complicados de resolver sin una intervención adecuada.

### **1.3.4 Estrategias de Afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento para el estrés académico empleadas por la mayoría de las personas pueden enfocarse en el manejo de las emociones en situaciones particulares, la selección adecuada se basará en como el individuo afronta las situaciones cognitivas y emocionalmente. Dicho de otro modo, la percepción y capacidades cognitivas inciden en la manera de gestionar el estrés, las técnicas más habituales es la resolución de problemas que es reconocer y tratar las razones del estrés, la reestructuración cognitiva que se basa en modificar la percepción de las circunstancias para disminuir el efecto negativo y apoyo en las personas cercanas como su familia, amigos y expertos si así lo necesita. Estas técnicas representan un enfoque integral para la administración del estrés académico en los estudiantes, que fusiona métodos que tratan tanto las emociones como los problemas específicos que generan estrés (Valdivieso-León et al., 2020).

Estas estrategias pueden cambiar dependiendo del individuo y la circunstancia en la que se encuentre y se emplean para lidiar y gestionar el estrés en el contexto académico, se refleja una combinación de métodos de distracción y razonamiento directo señalando que los estudiantes emplean razonamiento lógico y relajación para satisfacer las demandas en su entorno académico.

### **1.3.5 Bases Teóricas**

Rojas (2019) expone en su estudio dos teorías sobre el estrés académico:

**Teoría basada en la interacción:** Destaca el papel crucial de los elementos psicológicos en la gestión de los estímulos que causan estrés y la reacción que se tiene ante ellos, esta teoría propone que el estrés académico proviene de una interacción entre el alumno y el ambiente educativo, que se considera como complicada de gestionar en muchos casos. La evaluación cognitiva es lo más importante en esta teoría ya que a través de aquello se establece el motivo y la fuerza con la que se percibe la relación del ambiente y el estudiante como estresante. Así, el estudiante tiene un papel activo en la creación del estrés, tomando en cuenta los elementos ambientales y la percepción de la persona.

**Teoría basada en el Estímulo:** Analiza el estrés académico desde la perspectiva de como estímulos que están en el ambiente educativo pueden alterar funciones del cuerpo. Desde este punto de vista, sucesos relevantes en el ámbito educativo, como pruebas y presión por tener

excelentes notas producen estrés por los ajustes y transformaciones que demandan a los estudiantes.

### **1.3.6 *Sustrato Teórico***

Esta investigación se basa en dos teorías que explican la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico. En primer lugar, como marco de referencia teórica se considera la teoría del efecto tampón de Cohen y Wills (1985), la cual plantea que el apoyo social actúa como un factor de protección que modera las repercusiones negativas en situaciones estresantes, según este modelo las redes de apoyo no solo ofrecen apoyo emocional, sino que también recursos para afrontar la sensación de amenaza ante exigencias en el ámbito académico.

Posteriormente, se incluye la teoría de la interacción de Lazarus y Folkman (1986), que entiende el estrés como un proceso dinámico que surge de la interacción entre el individuo y su medio ambiente. Desde este punto de vista, el estrés académico se produce cuando el alumno percibe que las exigencias superan sus recursos del entorno e individuales, lo que provoca una reacción de malestar. En este modelo, el apoyo social percibido es un recurso esencial que provoca la correcta valoración cognitiva de las diferentes situaciones, si el alumno siente que tiene apoyo, las exigencias pueden llegar a ser valoradas menos amenazantes y manejarlas de una manera correcta en la que no se vea afectada su salud mental.

Así, la combinación de ambas teorías proporciona un marco integrador para entender como el apoyo social percibido amortigua el impacto del estrés académico, favoreciendo una adaptación sana en los estudiantes en su vida universitaria disminuyendo una problemática que actualmente enfrenta la mayoría de los estudiantes y que puede llevar a la deserción estudiantil, ansiedad y bajo rendimiento.

En consecuencia, el apoyo social percibido se conceptualiza como variable independiente, mientras que el estrés académico constituye la variable dependiente. A partir de la articulación entre antecedentes y modelos teóricos ya mencionados, se espera encontrar una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, de modo que, a mayor percepción de apoyo social, menor nivel de estrés académico.

## Capítulo II

En este Capítulo se expondrá el diseño de investigación definido, técnicas e instrumentos implementados para recopilar información y a su vez el procedimiento junto con las consideraciones éticas que apoyaron la ejecución del presente estudio.

La implementación de esta metodología, que es adecuada y precisa con los objetivos propuestos, posibilitó asegurar un procedimiento metódico contextualizado y riguroso del fenómeno en cuestión,

### 2.1 Tipo y Diseño de la Investigación

#### 2.1.1 *Investigación Correlacional*

Para llevar a cabo la presente investigación, se aplicó la investigación correlacional, que tiene como objetivo determinar el sentido y la intensidad de la relación que existe entre dos variables, teniendo en cuenta que una de ellas aumenta o disminuye (Mousalli-Kayat, 2015).

La decisión de llevar a cabo esta investigación correlacional se basó en el deseo de analizar la relación que puede existir entre las dos variables a estudiar, sin interferir en la manipulación de ninguna de estas. Esto posibilitó examinar la relación sin determinar una causalidad directa, lo que fue adecuado teniendo en cuenta el propósito del estudio, adicionalmente se empleó la correlación de Spearman para establecer si hay una relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios.

#### 2.1.2 *Enfoque de investigación Cuantitativo*

Este enfoque tiene como finalidad obtener conocimientos esenciales y seleccionar el modelo más apropiado que facilite entender los resultados de una forma más imparcial, dado que se recopilan y examinan los datos mediante conceptos y variables que sean cuantificables (Hernández Sampieri., 2014).

Se utilizó el enfoque cuantitativo para este estudio debido a la naturaleza de las variables en análisis, tanto el apoyo social como el estrés académico pueden ser medidos mediante escalas y calificaciones. Al utilizar métodos estadísticos como la correlaciones, se logró examinar de forma objetiva y rigurosa la relación entre las variables.

### **2.1.3 *No experimental***

Según Hurtado (2007), la investigación no experimental es aquella que no manipula deliberadamente ninguna variable a estudiar, sino que estudia los hechos tal como ocurren en el contexto actual y durante un periodo específico para su posterior análisis.

Se usó este diseño debido a que no se va a realizar manipulaciones controladas de las variables, en cambio se observa, registra y evalúa de forma natural el apoyo social percibido y su relación con el estrés académico en los estudiantes sin intervenir en su entorno o en las variables de interés.

### **2.1.4 *Transversal***

Este diseño tiene como finalidad evaluar la prevalencia de ciertas características, condiciones o comportamientos dentro de un grupo sin realizar un seguimiento a lo largo del tiempo, los datos se recogen en una sola ocasión (Mousalli-Kayat, 2015).

Dado que los datos se recogieron en solo momento, esta investigación es de tipo transversal, esto permitió la obtención de una imagen actual de la relación entre las dos variables en un tiempo determinado sin tomar en cuenta las variaciones a lo largo del tiempo en dichos factores.

## **2.2 *Sujeto, Población y Muestra***

### **2.2.1 *Población***

La población objeto de estudio está constituida por los estudiantes de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí (Uleam), específicamente de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio (FCACC), esta población se caracteriza por ser heterogénea en términos de edad, género, carrera académica, y condiciones socioeconómicas, lo que permite obtener una visión amplia en el presente estudio.

### **2.2.2 *Criterios de inclusión***

Para garantizar la relevancia y precisión de los datos obtenidos en esta investigación, se considerarán los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados activamente en una carrera de la FCACC de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí durante el período 2025 (2).

- Participantes que estuvieron de acuerdo con participar en la investigación y firmen el consentimiento informado, indicando su disposición y compromiso para formar parte del estudio de manera voluntaria.

### **2.2.3 Criterios de exclusión.**

Se excluyeron de la investigación a aquellos individuos que cumplan con los siguientes criterios:

- Estudiantes que presenten dificultades de salud física o mental que impidan su participación en las actividades del estudio, según su declaración o el criterio del equipo investigador.
- Estudiantes que no pertenezcan a FCACC, ya que no cumplen con el enfoque delimitado del estudio.
- No dieron consentimiento para participar en la investigación.

### **2.2.4 Criterios de Permanencia**

Aquellos estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y respondieron de la forma adecuada los instrumentos aplicados durante el periodo de aplicación que se estableció.

### **2.2.5 Muestra**

Para determinar el tamaño de la muestra se realizó través de un muestreo aleatorio probabilístico, específicamente mediante el muestreo aleatorio simple donde se le asignan probabilidades de selección a cada sujeto de la población determinada, este procedimiento es una forma de muestreo finito, para establecer la inclusión de cada uno de los participantes.

El propósito central es adquirir información representativa de la población a estudiar, mediante el uso de fórmulas, se determina el tamaño de muestra requerido para conseguir resultados confiables, el procedimiento del cálculo de la muestra está basado en la siguiente formula:

- $N$  = Total de la población (2.300)
- $p$  = probabilidad esperada (50% = 0.5)
- $q$  = no probabilidad esperada (50% = 0.5)
- $Z$  = parámetros estadísticos que dependen del Nivel de Confianza 1.96<sup>2</sup> (95%)
- $e$  = error (5% = 0.05).

$$\frac{(N * p * q * Z^2)}{(Z^2 * p * q + (N - 1) * e^2)} = \frac{2.300 * 0,5 * 0,5 * 1.96^2}{1.96^2 * 0,5 * 0,5 + (2.300 - 1) * 0.05^2} = 329$$

La muestra del presente estudio va a constar de 329 estudiantes.

### 2.3 Procedimientos de la Investigación

El primer paso que se realizó para llevar a cabo esta investigación fue enviar un oficio a la Decana de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Se le informo sobre el estudio, cuál es su objetivo y la importancia que tiene, se obtuvo su aprobación y apoyo, garantizando la colaboración y facilidades para la implementación del estudio. A partir de esto se redactó el consentimiento informado donde se le informa a los estudiantes los objetivos del estudio, su carácter voluntario y la posibilidad de no responder las pruebas implementadas. Posteriormente se seleccionó a los estudiantes al azar dentro de las carreras que forman parte de la población, para la aplicación de las pruebas que tomaron un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

Con los datos obtenidos se revisaron las respuestas incompletas y solo se incluyeron en el análisis los cuestionarios completos, las respuestas fueron codificadas numéricamente y tabuladas en una hoja de cálculo (Excel) , para luego pasar los datos al software estadístico Jamovi el cual está diseñado específicamente para un análisis estadístico más avanzado en este caso para la correlación de Spearman, este proceso aseguro la precisión de los datos obtenidos para tener la veracidad en el estudio presente.

El análisis fue realizado en dos etapas, en la primera se realizó un análisis descriptivo de las muestras en el cual se calculó la media y mediana lo que nos deja claro el valor central que tienen los datos, adicional a eso se agregó la desviación estándar, varianza, máximo y mínimo para analizar que tan variables son los datos estudiados. La fase dos consistió en el análisis de la correlación de Spearman, esta prueba demuestra la relación de las dos variables en el presente estudio y poder confirmar o negar la hipótesis planteada.

## 2.4 Definición de Variables

**Tabla 1**

*Definición y operacionalización de Variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Tipo</b>
<b>Apoyo Social Percibido</b>	El apoyo social percibido hace referencia a la sensación de un individuo de ser apreciado y respaldado por un conjunto de personas dentro o fuera del contexto familiar (Viteri et al., 2019).	El Apoyo Social Percibido fue medido con la escala (MSPSS) compuesta por 12 ítems tipo Likert de 7 puntos. El puntaje total se obtuvo a partir de la suma de los ítems, con un rango de 12 a 84 puntos y así identificar el nivel de apoyo Social Percibido	Vínculo Familiar	Percepción de cercanía, comprensión, y disponibilidad de la familia	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)	Cuantitativa
			Vínculo con Pares	Nivel de Confianza, comunicación y respaldo recibido por amigos.	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)	Cuantitativa
			Persona de Referencia Significativa	Nivel de Confianza, comunicación y respaldo recibido por amigos.	Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)	Cuantitativa
<b>Estrés Académico</b>	Según Macías et al. (2019), el estrés académico se relaciona con las exigencias del ambiente en el que el sujeto se	El estrés académico fue medido mediante (SISCO SV- 21) considerando las dimensiones de estresores, síntomas	Dimensión			

	desenvuelve. Cuando el individuo percibe que las exigencias superan sus verdaderas capacidades de respuesta, estas exigencias son vistas como fuentes de estrés o estresantes.	y estrategias afrontamiento. El puntaje total se obtuvo a partir de la suma de los ítems, permitiendo clasificar el nivel de estrés académico en bajo, medio o alto.	Estresores	Exigencia de familiares o profesores, falta de tiempo para entrega de tareas, exámenes	Inventario SISCOV-21	Cuantitativa
			Dimensión Fisiológica	Síntomas físicos, como fatiga, tensión, insomnio	Inventario SISCOV-21	Cuantitativa
			Dimensión de Estrategias de Afrontamiento	Mantener el control de sus emociones, establecer soluciones, elaboración de planes	Inventario SISCOV-21	Cuantitativa

Nota. Elaboración Propia con base en Definición de Variables

## 2.5 Técnicas e instrumentos de medición

### 2.5.1 Técnicas

La técnica, según Hurtado (2007), se refiere a los métodos que se emplean para recopilar datos estos pueden ser: observación, encuesta, revisión de documentos y entre otros.

### 2.5.2 Test Psicométricos

En esta investigación, se utilizaron test psicométricos como técnica debido a que proporciona mediciones objetivas y estandarizadas lo que permite una cuantificación exacta de las variables a estudiar simplificando la comparación de resultados y el análisis estadístico de las relación entre variables. En investigaciones correlacionales los test psicométricos son instrumentos muy útiles que permiten explorar y entender la relación que pueda existir.

### **2.5.3 Instrumentos**

Según Chávez (2007), los instrumentos de investigación son los recursos que el investigador emplea para medir las características o conductas de las variables a estudiar.

### **2.5.4 Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico**

El inventario de SISCO SV-21 de Estrés Académico, elaborado por Barraza y validado en el año 2018, como una versión abreviada del inventario SISCO de estrés académico, se organiza en tres dimensiones fundamentales: las circunstancias que provocan estrés (estresores), las reacciones a estas circunstancias (síntomas), y las tácticas de manejo utilizadas por los estudiantes. La habilidad del SISCO para reconocer las fuentes específicas de estrés y sus expresiones facilita un entendimiento minucioso de como el estrés impacta a los estudiantes en este caso. Adicionalmente, su aplicación permite comparar los niveles de estrés ofreciendo información útil para el análisis estadístico y la interpretación de los resultados en el marco del estudio.

### **2.5.5 Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS)**

La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, creada por Dahlem, Zimet, y Ferley en 1988, es un instrumento que se emplea mucho en el campo de la psicología para determinar el apoyo social que perciben las personas, la escala se compone de tres dimensiones esenciales que son amigos, familia y persona de referencia, consiste en 12 ítems y cada subescala tiene cuatro ítems en lo que los participantes responden usando una escala Likert (Nicho-Almonacid et al., 2023).

Esta escala fue seleccionada por su reconocido valor, confiabilidad y relevancia para el tema en estudio. Su aplicación aporta información para investigar la correlación entre el apoyo social percibido y estrés académico, simplificando la comparación de resultados y el estudio de la conexión entre ambas variables.

## **2.6 Descripción de los Métodos Estadísticos y Tratamiento de los Datos**

Para el análisis de la información recopilada se aplicaron métodos estadísticos de tipo descriptivo e inferenciales, en la fase descriptiva se utilizaron frecuencias absolutas, frecuencias relativas, medidas de tendencia central y medidas de dispersión lo cual permitió organizar e interpretar los datos obtenidos a través de los instrumentos digitales usados en el

estudio. Este tipo de análisis facilitó la identificación de las características generales de la población estudiada, así como la comprensión de las tendencias y comportamientos relevantes con las variables estudiadas.

Previamente el análisis inferencial, se evaluó la distribución de los datos obtenidos, concluyendo que no presentaron una distribución normal, ya que las variables se midieron con escalas tipo Likert de naturaleza ordinal se usó pruebas estadísticas no paramétricas. Para analizar la relación entre ambas variables se aplicó el coeficiente Rho de Spearman, el que permite medir la asociación entre variables ordinales. El nivel de significancia que se usó fue  $p < 0.05$ .

El tratamiento de los datos empezó con la revisión y depuración de información recolectada, garantizando la validez de las respuestas. Posteriormente, los datos fueron codificados y tabulados en el programa estadístico Excel y Jamovi, los resultados se representaron a través de frecuencias absolutas, relativas, porcentajes y representaciones gráficas como tablas para así facilitar la comprensión de los resultados obtenidos.

Se finalizó con la información procesada y analizada de forma integral, permitiendo establecer conclusiones que son acorde a los objetivos planteados en la investigación. El uso de métodos estadísticos descriptivos permitió una investigación ordenada de los resultados, asegurando un análisis pertinente dentro del contexto de la investigación desarrollada.

## **2.7 Validez de la Investigación**

La validez del presente estudio se garantizó mediante una adecuada aplicación y selección de instrumentos de recolección de datos, los cuales se diseñaron de acuerdo con los objetivos y variables del estudio. Los ítems incluidos permitieron medir de una forma correcta los aspectos teóricos planteados, asegurando la correspondencia entre el marco conceptual y la información que se obtuvo.

De esta misma forma, la validez del contenido se respaldó a través de la revisión de fuentes bibliográficas relevantes en el ámbito de la Psicología, lo que permitió fundamentar de una manera teórica las dimensiones estudiadas. Los instrumentos digitales fueron estructurados de una manera comprensible facilitando la correcta interpretación de las preguntas por parte de la población seleccionada.

El proceso de aplicación de los instrumentos se desarrolló bajo condiciones aptas, garantizando la coherencia de las respuestas, estos criterios metodológicos aseguraron la validez de los resultados obtenidos, contribuyendo a la confiabilidad de esta investigación.

## **2.8 Manejo de Datos**

El manejo de los datos se realizó siguiendo criterios éticos garantizando la confidencialidad y el correcto uso de la información recopilada. Los datos obtenidos a través de los instrumentos fueron guardados en archivos electrónicos protegidos, evitando el acceso no autorizado y asegurando su conservación durante todo el proceso de investigación.

Siguiendo el proceso, la información recolectada fue utilizada únicamente con fines académicos, respetando la privacidad de los estudiantes y evitando la divulgación de los datos personales. Durante el tratamiento de los datos se usaron códigos lo que protegió la identidad de los diferentes participantes y así cumplir con los principios éticos que se establecieron en el presente estudio.

En último lugar, los datos se organizaron y analizaron de una forma responsable, garantizando una interpretación entendible y correcta, este manejo adecuado ayudo a la transparencia del proceso investigativo y el cumplimiento de las normativas institucionales en vigencia.

## **2.9 Consideraciones Éticas**

La presente investigación se desarrolló y realizo de acuerdo con los principios éticos que protegen la integridad de los participantes, se establecieron procedimientos apropiados para llevar a cabo la investigación. Se tomaron medidas con el fin de proteger la privacidad de los participantes, verificando que se usara el consentimiento informado antes de su participación.

De acuerdo con Martin (2013), los principios éticos están ineludiblemente presentes en cualquier investigación que se vaya a realizar, garantizando de esta manera un estudio de excelencia y la regulación de buenas prácticas. Al elaborar y llevar a cabo una investigación, el investigador principal debe tomar en cuenta no solo aspectos relacionados con la metodología, sino también de índole moral y ético.

**Consentimiento Informado:** Es un elemento esencial en cualquier estudio investigativo que involucre a los participantes. En esta investigación, se le comunico a todos los participantes

sobre la metodología usada, los propósitos del estudio, y tanto los riesgos como los beneficios. El consentimiento de todos los participantes fue de una manera voluntaria, se mencionó que tenían el derecho de revocar su consentimiento en cualquier momento que lo desearan sin consecuencia alguna. Este método nos asegura que los participantes estén totalmente informados y de acuerdo con el presente estudio.

***Confidencialidad:*** Los datos fueron guardados de forma segura y sin identificaciones, a la que solo puede acceder la investigadora, se emplearon códigos numéricos en vez de nombres o información que identificara directamente a las personas evaluadas. Esta medida garantiza la integridad y el respeto hacia los mismos y promoviendo confianza en la investigación.

***Honestidad y Transparencia:*** La Investigadora principal se comprometió a presentar los resultados sin alguna alteración de datos. Se garantiza que los datos se interpretaran y comunicaran de forma honesta los hallazgos obtenidos en la investigación.

### Capítulo III

El presente capítulo tiene como objetivo presentar de forma rigurosa, ordenada y clara los resultados que se han logrado a partir de la implementación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido y el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumentos aplicados a la muestra elegida. En esta parte se explican los resultados que se obtuvieron a partir del análisis estadístico de la información y así mismo se discute con otros estudios de relevancia y las teorías planteada anteriormente.

En primer lugar, se exponen los estudios descriptivos de variable sociodemográfica de los participantes, lo que hace posible la contextualización de características generales de la población, después se presentan los resultados de las dimensiones que los instrumentos han evaluado, como los factores estresantes, síntomas, y estrategias de afrontamiento y el grado de apoyo social percibido.

Asimismo, se presentan las clasificaciones logradas a partir de las puntuaciones obtenidas de los instrumentos, lo que posibilita reconocer tendencias generales en los estudiantes. Por último, se muestra el análisis correlacional que se llevó a cabo, cumpliendo la finalidad de establecer una relación entre el estrés académico y el apoyo social percibido proporcionando pruebas empíricas para dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación.

#### Tabla 2

*Datos personales de los evaluados*

<b>Género</b>	<b>Evaluados</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	171	52%
Masculino	157	48%
Prefiero no decirlo	1	0%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

Nota. Elaboración Propia a partir de los datos obtenidos en la investigación.

De acuerdo con los datos obtenidos, la mayoría de los evaluados pertenecientes a la muestra es del sexo femenino con el 52%, mientras que el 48% corresponde al sexo masculino. Únicamente un 0% (1 estudiante) no especifico su sexo.

Se muestra una distribución equilibrada entre ambos géneros, pero una leve mayoría de mujeres, Esta información es relevante para el estudio debido a que nos permite conocer sobre los evaluados y tener un análisis estadístico completo.

Esta información coincide con lo demostrado en diversas investigaciones realizadas, donde se ha observado una mayor participación femenina en estudios que se relacionan con bienestar psicológico (García & Martínez, 2021). Esto se ha asociado con una mayor disposición de mujeres para participar en investigaciones de carácter psicosociales, así como una mayor expresión de emociones.

Asimismo, estudios previos han mencionado que las mujeres son más propensas a padecer niveles altos de estrés académico, lo cual podría explicar una mayor representación en investigaciones de este tipo (Pérez & Ramírez, 2020). En esta dirección, la distribución por sexo en este estudio resulta lógico con la literatura existente y refuerza la relevancia de analizar el estrés académico desde perspectiva de género.

La distribución de sexo que se observó en el presente estudio adquiere importancia al considerar una posible relación con el estrés académico y apoyo social percibido, la literatura ha señalado que las mujeres tienden a apoyarse con más frecuencia en redes sociales y emocionales para afrontar las diferentes situaciones estresantes, lo que de cierta manera podría influir tanto en la percepción del apoyo social como en niveles de estrés que los estudiantes reportan.

### **3.1 Resultados del Estrés Académico**

En este apartado se presentan los resultados correspondientes al primer objetivo del estudio, dirigido a evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Para ello, se muestran las tablas que describen la distribución de niveles generales y dimensiones del estrés académico.

**Tabla 3***Niveles de Estrés Académico*

<b>Nivel</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	200	61%
Moderado	71	22%
Alto	58	18%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

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

Los datos obtenidos en este instrumento indican que existió una minoría de estudiantes clasificados en el nivel alto de estrés académico, lo que significa que dentro de la muestra analizada no se encuentra una mayoría con casos extremos de estrés académico.

Por otra parte, un 22% de los estudiantes experimentaron un estrés académico moderado, lo cual indico la existencia de presiones asociadas a tareas académicas y los requerimientos por parte de docentes, pero aun así no se alcanzó un nivel crítico.

El otro 61% se encontró en un nivel bajo, lo que se considera como un estrés manejable en el entorno académico, y el 18% restante indico un nivel alto de estrés académico estos resultados indican que, a pesar de que existan factores estresantes para la mayoría de los estudiantes no es algo que los afecte a todos por igual ya que para algunos no es un obstáculo en sus actividades diarias.

Estos resultados tienen similitud con investigaciones previas en Latinoamérica, donde se identificaron una predominancia en un nivel moderado de estrés académico en estudiantes universitarios (Barraza, 2019). Este estudio mencionado indica que un nivel moderado de estrés se relaciona con una presión académica común, sin que necesariamente sea un deterioro extremo de la salud mental.

Sin embargo, al comparar resultados de la presente investigación con otros estudios que reportan una mayor prevalencia de estrés académico alto (Pérez & Ramírez, 2020), se observa una diferencia importante. Esta falta de similitud podría explicarse por factores como tipo de institución, el contexto, periodo en que se realizó la investigación y variables como el

acompañamiento de parte de docentes y el apoyo social percibido pudo haber influido en la menor presencia de un nivel alto en la población estudiada.

Desde una perspectiva teórica, estos resultados pueden también interpretarse con el modelo transaccional del estrés, el que nos plantea que únicamente el estrés no depende de los factores externos, sino de los pensamientos que se hace el individuo sobre si tiene o no recursos para afrontarlos. De acuerdo con lo mencionado, la existencia de niveles bajos y moderados de estrés académico puede señalar que los estudiantes si perciben recursos personales y sociales para enfrentar las exigencias del entorno en el que se desenvuelven.

**Tabla 4**

*Resultados de Dimensión Estímulos Estresores*

<b>Categoría</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	11	3%
Rara vez	48	15%
Algunas Veces	72	22%
Casi Siempre	103	31%
Siempre	95	29%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

Nota. Elaboración propia con datos de los estudiantes del inventario SISCO de estrés académico de los Estímulos estresores.

Según los datos tabulados acerca de la dimensión de estímulos, el 3% de los estudiantes afirmo no haber tenido nunca situaciones que causen estrés en el ámbito académico, esto demostró que las fuentes de tensión en el contexto universitario no son lo mismo para todos.

En cambio, el 15% expreso que rara vez se sintió expuesto a estímulos estresantes, y el 22% indico que lo experimento en ciertas ocasiones, lo cual mostro que una parte significativa de la población universitaria enfrento estos estímulos estresores de una manera ocasional.

Es relevante que el 29% de los estudiantes reporto experimentar estímulos que les causan estrés todo el tiempo y el 31% menciono que lo experimentan casi siempre. En términos generales esto nos indicó que el 60% de los estudiantes estuvo expuesto de manera constante a estresores en su vida universitaria, lo que demostró que los afectan de manera significativa a una parte importante de la comunidad universitaria.

Los estresores académicos que se identificaron en la investigación son consecuencia de elementos estructurales del sistema educativo, como las exigencias de los docentes, poco tiempo para realizar actividades y carga excesiva de tareas. Estos hallazgos están relacionados con estudios anteriores, llevados a cabo en contextos Latinoamericanos (Teque-Julcarima et al., 2020; Maceo et al., 2016), que han descubierto que las exigencias académicas excesivas representan una de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Esta coincidencia indica que el estrés académico no es un fenómeno único ni exclusivo de una institución específica, sino una problemática en el sistema de educación superior.

De manera complementaria, Abdul Aziz et al. (2023) encontraron que las altas demandas en lo académico se suelen asociar con un nivel alto de estrés académico, en especial cuando los estudiantes perciben una limitada capacidad de control en su desempeño académico. En este sentido, la presión de tener buenas notas y cumplir con exigencias familiares y académicas, pueden aumentar la percepción de amenaza, sosteniendo la presencia de estresores relacionado con el rendimiento académico, como se evidencia en el presente estudio.

En dicho estudio, se señala que cuando las exigencias académicas sobrepasan los recursos del sujeto pueden llegar a tener pensamientos intrusivos que pueden llegar a dar con una depresión sostenida en el tiempo o comportamiento suicida a largo plazo que mayormente afecta a la población adulta joven debido a las múltiples responsabilidades que se van sumando.

Investigaciones recientes han indicado que las dificultades en la gestión del tiempo representan un estresor significativo de gran importancia en los estudiantes universitarios. Al respecto, McLean et al. (2022) mantiene que los estudiantes que tienen problemas para ajustar sus horarios y su vida personal con lo académico tienden a padecer de estrés académico crónico, esto nos permite explicar la importancia de esta dimensión y la repercusión que tiene en los otros estresores académicos.

**Tabla 5**

*Resultados de la Dimensión Síntomas*

<b>Categoría</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	24	7%
Medio	69	21%
Alto	109	33%
Muy Alto	127	39%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

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

Los hallazgos relacionados con la dimensión de síntomas del estrés académico evidencian que únicamente el 7% de estudiantes tuvo un nivel bajo en sintomatología, lo que señalo que solo una minoría experimento respuestas fisiológicas o manifestaciones emocionales vinculadas al estrés académico.

En contraste, un 21% se encontró en un nivel medio, lo cual demostró la presencia moderada de síntomas por ejemplo como tristeza, fatiga y falta de concentración. Esto mostro que una cantidad moderada de estudiantes tuvo malestar debido a las exigencias diarias de la vida universitaria.

No obstante, cabe señalar que el 33% se encontró en nivel alto y el otro 39% en la categoría muy alto, esto causo que un 72% de los estudiantes tuviera síntomas frecuentes lo cual es alarmante en el contexto universitario, ya que este grado de sintomatología tiene impacto en la salud mental, continuidad de sus estudios y desempeño académico.

De igual modo, los síntomas relacionados con el estrés académico demostraron que esta situación afecta no solo el desempeño académico, sino también la salud mental y física de los estudiantes. El estrés académico puede surgir en forma de síntomas como cansancio crónico,

ansiedad, irritabilidad, problemas para concentrarse y falta de motivación, según Morocho (2017). Si estos síntomas persisten a lo largo del tiempo, pueden afectar la calidad de vida del estudiante y aumentar el riesgo de sufrir problemas mentales más serios, como depresión o ansiedad generalizada. Desde este punto de vista, el estrés académico debería ser considerado un problema de salud pública en el ámbito universitario.

En relación con los síntomas psicológicos, como irritabilidad y ansiedad y en muchos casos falta de concentración en tareas específicas, los resultados obtenidos si coinciden con lo manifestado por Abdul Aziz et al. (2023), quienes indican que los estudiantes universitarios con altos niveles de estrés tienen mayor padecimiento de síntomas en lo emocional, específicamente tensión psicológica y ansiedad. Los autores mencionados señalan que estas manifestaciones en ciertas ocasiones se intensifican en un ambiente de mucha exigencia académica, que es lógico con los síntomas de la población que se estudió.

En lo que respecta a síntomas físicos, como dolor de cabeza, insomnio y fatiga, estudios previos han reportado que las respuestas somáticas son comunes en estudiantes que tiene una carga académica alta. De esta manera, McLean et al. (2022) mencionaron que el estrés académico tiene una gran relación con síntomas físicos comúnmente relacionados con agotamiento extremo, lo que afecta directamente la salud. Esto nos permite interpretar los síntomas físicos que se identificaron en muchos estudiantes como consecuencia a la exposición durante mucho tiempo de estresores académico.

Siguiendo con los síntomas conductuales, como aislamiento social y procrastinación, Zamora Betancourt et al. (2021) nos expresa que los estudiantes que padecen de estrés académico son propensos a tener dificultades en rutinas académicas y conducta de evitación. Esta relación entre estrés y conducta resulta importante, ya que dichas manifestaciones pueden influir de manera negativa en su percepción de autoeficacia.

**Tabla 6***Resultados de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento*

<b>Categoría</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	19	6%
Medio	85	26%
Alto	85	26%
Muy Alto	140	42%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

Nota. Elaboración propia con datos de los estudiantes del Inventario SISCO de Estrés Académico de las Estrategias de Afrontamiento.

La dimensión de estrategias de afrontamiento reveló que solo el 6% de los estudiantes tuvo un bajo nivel en la aplicación de recursos personales para gestionar de una mejor forma el estrés académico. Esto demostró que una pequeña parte de la población estudiada tuvo problemas importantes para manejar las diferentes situaciones de la vida diaria.

Por otra parte, un 26% se situó en un nivel medio y bajo, lo que indicó que los estudiantes utilizaron ocasional y frecuentemente diferentes estrategias de afrontamiento en situaciones que no pueden controlar y les genera estrés académico.

En último lugar el 42% se encontró en un nivel muy alto, lo que representó la mayoría de los estudiantes y reflejó que una mayoría utiliza siempre estrategias eficaces para gestionar picos de estrés, como la planificación y control de emociones, este hallazgo es muy relevante ya que, a pesar de los niveles de estresores y síntomas ya antes mencionados, la mayoría de los estudiantes tiene recursos personales para afrontar las exigencias de un entorno universitario.

En relación con las estrategias de afrontamiento, los resultados observados muestran que los estudiantes utilizan diferentes estrategias para hacer frente al estrés académico, entre las que destacan control emocional, planificación y búsqueda de apoyo social. Estos resultados son

coherentes con el artículo de Valdivieso-León et al. (2020), quienes sostienen que el uso de estrategias de afrontamiento permite que los estudiantes se adapten de una mejor manera a la vida universitaria. Sin embargo, la coexistencia de niveles altos de estrés académico y la presencia moderada de estrategias de afrontamiento sugiere que, si bien los estudiantes cuentan con recursos personales, no siempre son suficientes para el impacto de los estresores académicos especialmente cuando estos son estructurales y persistentes.

Asimismo, el uso de estrategias centradas en la emoción, como búsqueda de apoyo social y expresión emocional, se hace notoria en los resultados obtenidos. De acuerdo con Zamora Betancourt et al. (2021), el apoyo social percibido cumple un papel importante en el enfrentamiento de estrés académico, porque permite a los estudiantes reducir su carga emocional respecto a las exigencias académicas. Este hallazgo apoya la presencia de estrategias de afrontamiento en la tabla analizada y la importancia del entorno social como factor de protección frente al estrés.

Este aspecto es relevante, ya que demuestra que la responsabilidad de reducir la problemática de estrés académico no debe recaer especialmente en el estudiante. Si bien el desarrollo de habilidades de afrontamiento es muy importante, también es necesario que las universidades revisen sus prácticas dentro del ámbito universitario promoviendo entornos seguros, diversos autores señalan la importancia de agregar programas orientados a la prevención de estrés, fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la prevención del estrés académico (OMS, 2021; Barrera y Flores, 2020).

### **3.2 Resultados de Apoyo Social Percibido**

A continuación, se muestran los resultados relacionados con el segundo objetivo planteado, el cual consistió en medir los niveles de apoyo social percibido en estudiantes universitarios. Esta variable fue evaluada mediante el instrumento seleccionado, considerando sus niveles y sus resultados expuestos a continuación.

**Tabla 7***Resultados de Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido*

<b>Nivel</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	40	12%
Moderado	162	49%
Alto	127	39%
<b>Total</b>	<b>329</b>	<b>100%</b>

Nota. Elaboración propia con Datos de los estudiantes de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido.

De acuerdo con los resultados presentados, el 12% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo de apoyo social. A pesar de ser una minoría, esta cifra señaló que estos estudiantes sintieron escaso apoyo por parte de sus amigos, familia y persona de referencia que puede tener como consecuencia dificultad en su carrera y enfrentar las exigencias del entorno universitario.

Por otro lado, el 49% estuvo en la categoría moderada de apoyo social, que viene siendo casi la mitad de la muestra para la realización de este estudio, este nivel de apoyo es suficiente para afrontar el estrés diario que exige una carrera universitaria, aunque no es precisamente el óptimo se puede fortalecer dentro del área académica o social.

Por último, el 39% se sitúa en el nivel más alto de apoyo social este resultado es positivo porque muestra que una cantidad significativa se siente escuchado y acompañado por su red de apoyo. Este apoyo social percibido es significativo ya que hace de factor de protección contra el estrés académico y contribuye a la salud mental.

La combinación de estos resultados evidencia, que si bien la mayoría percibió apoyo social, también existió un grupo vulnerable que aunque no sea tan significativo hay que tomarle importancia y sacar provecho de los diferentes talleres que se realizan en la universidad para que ellos fortalezcan sus redes de apoyo, el acompañamiento y la integración social entre los

compañeros de aula y de facultad que tengan ese sentido de pertenencia y así mejorar su salud mental y reducir la tasa de estrés académico.

En cuanto al apoyo social percibido, los resultados confirman que este constituye un factor crucial en la experiencia universitaria del estudiante. Esta percepción de tener el apoyo de tus amigos, familia o pareja se relaciona con una mayor capacidad de manejar situaciones estresantes y exigencias académicas. Según Barrera- Herrera et al. (2019) y Beraun Ugarte (2022), confirman en sus diversas publicaciones que el apoyo social cumple un rol protector frente a las diversas circunstancias y contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes.

No obstante, se evidencio en el presente estudio un grupo de estudiantes que percibe bajos niveles de apoyo social lo que representa un factor de vulnerabilidad. La debilidad o ausencia de redes de apoyo puede incrementar la percepción de amenaza antes las diferentes demandas académicas y limitar la capacidad del estudiante para afrontar el estrés de una manera adaptativa, tal como señalan Quiroga-Sanzana et al. (2022), la percepción subjetiva del apoyo social determina la manera en que los estudiantes enfrentan diferentes problemáticas, independientemente del tamaño de su red social.

Al comparar estos resultados con otras investigaciones realizadas en contextos universitarios, se ven diferencias importantes. Por ejemplo, Tinajero et al. (2020) encontraron niveles altos de apoyo social percibido en estudiantes universitarios, en especial apoyo de amigos y familia. Esta diferencia se podría explicar por la diferencia de contextos, ya que el estudio mencionado se realizó en un entorno donde las redes familiares y sociales mostraban más estabilidad y cercanía, lo que favorecía una percepción más alta de apoyo social.

En contraste, los niveles moderados encontrados en el presente estudio pueden reflejar contextos en los que el apoyo social si existe, pero no se percibe como suficiente o eficaz para responder las demandas académicas que exige una universidad más los problemas personales que muchas veces pueden tener.

### 3.3 Análisis de Medidas de Tendencia Central y Dispersión

**Tabla 8**

*Datos de Medida de Tendencia Central y Distorsión*

	<b>APOYO SOCIAL</b>	<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>
<b>N</b>	329	329
<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>	4.72	3.44
<b>Mediana</b>	4.75	3.45
<b>Desviación típica</b>	1.23	0.739
<b>Mínimo</b>	1.00	1.00
<b>Máximo</b>	7.00	5.95

Nota. Elaboración propia con Datos de la tabla de Tendencia Central.

Para entender cómo actúan las variables que se estudiaron, se llevó a cabo un análisis descriptivo, que incluyó medidas de tendencia central y dispersión del Apoyo Social Percibido y del Estrés Académico. Como se mencionó anteriormente se realizó con la aplicación JAMOVI en la que se procesaron los datos obtenidos y se observa que no hay datos perdidos.

La media y la mediana de la variable “Apoyo Social Percibido” son 4.72 y 4.75, lo que indico que los estudiantes suelen presentar niveles de apoyo social percibido moderadamente altos. La proximidad entre la media y mediana sugiere que la distribución de los datos es casi simétrica y no existen valores extremos que vayan a impactar en el promedio.

Se observo un amplio rango en lo que respecta la percepción del apoyo social, desde estudiantes que sienten niveles muy altos hasta otros que sienten escaso respaldo con un mínimo de 1.00 y un máximo de 7.00. De igual manera, una desviación típica de 1.23 lo cual es una variabilidad moderada que revela una diferencia significativa entre los diferentes individuos en relación a las redes de apoyo que disponen, esta conducta confirma que a pesar de que la

tendencia es positiva, existen estudiantes que son más vulnerables debido a esa falta de apoyo en sus diferentes contextos.

Respecto al estrés académico se registró una media de 3.44 y mediana de 3.45, que indica que los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés académico, como se mencionó anteriormente la semejanza entre estas dos medidas resalta la existencia de una distribución uniforme y balanceada. El rango de esta variable oscila entre 1.00 y 5.95, lo que demuestra que, así como hay estudiantes con alto nivel de estrés académico también algunos tienen bajo nivel dando a conocer la diversidad de formas en la que cada sujeto afronta las exigencias académicas en un contexto universitario.

La desviación estándar es de 0.739, es inferior a la que se observó en apoyo social, dando a entender que los niveles de estrés académico están más próximos a la media, aunque las experiencias académicas son variables, una gran parte de estudiantes tiene niveles de estrés académico parecidos, que pueden estar relacionados con carga laboral, exámenes parciales y las exigencias tanto de docentes como de la universidad.

En general, estos hallazgos describen una situación en la que los estudiantes sienten que reciben suficiente apoyo social acompañado de un estrés académico moderado. Esta combinación es consistente con la literatura teórica, que indica que el apoyo social actúa como un elemento de protección ante situaciones que pueden llegar a causar estrés, el hecho de que se observe una variabilidad entre las variables estudiadas y un rango extenso hace necesario de que este tipo de estudios se sigan realizando.

### **3.4 Relación entre el Apoyo Social Percibido y Estrés Académico**

En cumplimiento con el tercer objetivo de la presente investigación, se hizo un análisis estadístico con el enfoque de determinar la relación que existe entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios, para esto se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman, considerando la naturaleza ordinal de los datos que se obtuvo.

**Tabla 9***Matriz de Correlación Estadística*

		<b>Apoyo Social</b>	<b>Estrés Académico</b>
<b>Apoyo Social</b>	Rho de Spearman	-	
	GI	-	
	Valor p	-	
	N	-	
<b>Estrés Académico</b>	Rho de Spearman	-0.270	-
	GI	327	-
	Valor p	<.001	-
	N	329	-

Nota. Elaboración Propia de Correlación Estadística de las variables

Se realizó un análisis correlacional mediante el coeficiente Rho de Spearman para establecer la conexión entre el apoyo social percibido y estrés académico debido a que las variables son de tipo ordinal y no tienen una distribución normal.

Los resultados indicaron un coeficiente de Rho= -0.270 y un nivel de significancia  $p < .001$ , lo que da como resultado una correlación estadísticamente significativa, como se observa la dirección del coeficiente es negativa indicando que los niveles de estrés académico suelen bajar cuando el respaldo social que reciben los estudiantes se incrementa. En otras palabras, los estudiantes que tienen un apoyo social más elevado por parte de su entorno tienen menos estrés relacionado con el ámbito académico.

Siguiendo los criterios de Cohen (1988), se considera que la correlación tiene una magnitud de -0.270, dando como resultado una relación entre débil y moderada, sin embargo, este resultado es importante ya que corrobora el apoyo social percibido como un factor de protección en lo que respecta a la salud mental de los estudiantes de la comunidad universitaria,

demostrando así que este recurso funciona como amortiguador frente a las exigencias del ámbito académico. La hipótesis formulada en esta investigación es confirmada por la evidencia empírica adquirida, los niveles de estrés académico tienen una relación inversa importante con el apoyo social percibido.

Uno de los aportes más relevantes de esta investigación es la confirmación de una relación inversa y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido y estrés académico, esto respalda la hipótesis planteada y se alinea con estudios previos realizados en diferentes contextos de estudiantes universitarios (García, 2017; Caciono, 2021). La relación inversa que se encontró indica que a medida que los estudiantes perciben mayor apoyo social, los niveles de estrés académico tienden a disminuir, lo que refuerza la importancia que tiene el apoyo social en la vida de cada estudiante.

Desde una perspectiva teórica, estos resultados se sustentan en la teoría del efecto tampón de Cohen y Wills (1985), la cual plantea que el apoyo social es un moderador que reduce el impacto negativo de los diferentes estresores sobre la salud mental. De acuerdo con esta teoría, el apoyo social no elimina los estresores, pero si disminuye sus efectos al proporcionar recursos emocionales que facilitan el afrontamiento en estas situaciones. Así mismo, los resultados se vinculan con el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986), el cual concibe el estrés como el resultado de una evaluación cognitiva que hace el individuo sobre las demandas de su entorno y los recursos con los que cuenta para enfrentar. En este modelo, el apoyo social percibido influye directamente en la valoración de las demandas académicas, haciendo que estas sean percibidas como menos problemáticas o amenazantes para el sujeto.

En el contexto específico de este estudio realizado en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, estos hallazgos tienen una especial relevancia, ya que permiten comprender la experiencia de los estudiantes desde una perspectiva amplia que incluya factores sociales, emocionales y académicos. La identificación del apoyo social como un factor protector frente al estrés académico plantea la necesidad de fortalecer redes de apoyo dentro de la comunidad universitaria, promoviendo espacios de acompañamiento, cohesión social y orientación psicológica.

A pesar de que la presente investigación permitió cumplir los objetivos propuestos y aportar conocimiento relevante sobre la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en los estudiantes universitarios, es importante reconocer ciertas limitaciones que delimitan el alcance de los resultados.

Una de las principales limitaciones del estudio, radica en que los resultados demuestran una aproximación puntual a la realidad estudiada, limitada a un momento específico del proceso de formación de los estudiantes. La percepción del apoyo social y estrés académico son fenómenos cambiantes, que pueden ser alterados por elementos de carácter personal, contextual y académico. En este contexto, los hallazgos deben ser considerados como representativos del tiempo analizado y no como una condición permanente.

Asimismo, la investigación se desarrolló en un contexto académico particular, lo que permitió un análisis profundo de la población estudiada, pero limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros escenarios universitarios con características curriculares, organizativas o culturales distintas. Por lo tanto, las conclusiones obtenidas deben interpretarse considerando las especificaciones propias de la facultad y de la institución en la que se realizó la investigación.

Otra limitación importante se relaciona con el carácter perceptivo de las variables analizadas. Tanto el apoyo social percibido como el estrés académico fueron evaluados desde la experiencia subjetiva de cada estudiante, lo cual constituye un elemento crucial para comprender el fenómeno, pero puede verse influido por experiencias recientes, estados emocionales e interpretaciones personales del entorno académico, esto no invalida los resultados, pero si sugiere cautela al momento de interpretar los resultados.

Adicionalmente, en el estudio no se incorporó el análisis de otras variables contextuales o personales que podrían incidir en el estrés académico, tales como trabajo, clase socioeconómica y antecedentes emocionales. La inclusión de estos factores en futuras investigaciones permitirá una comprensión más integral del fenómeno y del papel que desarrolla el apoyo social percibido en los distintos tipos de estudiantes.

Finalmente, estas limitaciones no disminuyen el valor de la investigación realizada, sino que así se delimita su alcance y aportación a elementos importantes para la interpretación de

resultados, al mismo tiempo que se abre nuevas líneas de investigación orientadas a profundizar en el bienestar psicológico de la comunidad universitaria.

## Conclusiones

El presente capítulo, expone las conclusiones que se han obtenido de la investigación acerca de la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios, la comprensión global de este fenómeno examinado se logra al integrar las contribuciones más importantes de la investigación, a partir del análisis de los datos y su interpretación en función del marco teórico y precedentes específicos.

Teniendo en cuenta el contexto académico, donde se realizó el estudio, las conclusiones buscan determinar los objetivos propuestos y definir los principales logros de la investigación. En esta línea, se destacan las dimensiones más significativas vinculadas a la experiencia de estrés académico y a la función del apoyo social como un recurso psicosocial en la vida universitaria.

De manera general, se concluye que el estrés académico es una condición presente en el trayecto universitario y representa una respuesta ante las circunstancias difíciles que el estudiante percibe como retadoras, exigentes o sostenidas, lejos de ser un fenómeno aislado se expresa en distintos niveles lo que pone en evidencia que el bienestar estudiantil no puede ser comprendido únicamente desde la excelencia académica, ya que el estudiante universitario enfrenta una serie de presiones relacionadas con exigencias y evaluaciones, por lo tanto el estrés académico es una experiencia que acompaña el proceso formativo que influye en el modo de afrontar la vida y estabilidad emocional.

Asimismo, se concluye que el apoyo social percibido es un factor importante dentro de la experiencia universitaria, porque influye en cómo el estudiante se siente acompañado, respaldado y comprendido. Esta percepción no se limita solo a la presencia de personas físicamente, sino cómo valora el sujeto el apoyo que le brindan, en ese sentido el apoyo social percibido es un recurso que ayuda a la adaptación de una persona en un entorno exigente y así contribuir a sostener el equilibrio emocional durante la vida académica.

En relación con el Apoyo Social Percibido, se concluye que los estudiantes presentan diferentes niveles de percepción de apoyo y no todos cuentan con la misma sensación de respaldo por parte de su familia, amigos o red de apoyo. Esto evidencia heterogeneidad dentro de la población, lo que es importante para una correcta intervención institucional ya que permite reconocer que existen estudiantes que son más vulnerables que otros por recibir un apoyo

limitado. En consecuencia, el apoyo social percibido no debe entenderse como un recurso homogéneo, sino como una condición que varía entre los estudiantes y que puede depender del contexto social, afectivo y familiar.

La conclusión principal del estudio demuestra que existe una correlación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables ( $Rho = -0.270$ ;  $p < 0.001$ ), lo que confirma la hipótesis planteada y permite responder afirmativamente a la pregunta de investigación, este resultado se vincula con una experiencia universitaria menos tensa y con mejores condiciones subjetivas para afrontar las exigencias de la universidad.

Asimismo, la magnitud de la relación observada permite concluir que el estrés académico no depende exclusivamente de un apoyo social percibido, sino que esta influido por demás factores. En ese sentido, el apoyo social es una variable importante, pero no es la única, esto abre la necesidad de comprender el estrés académico desde lo multifactorial, incorporando en futuras investigaciones carga laboral, horas de sueño, organización del tiempo y recursos institucionales disponibles.

Desde el punto de vista metodológico, se concluye que el uso de instrumentos estandarizados y el análisis estadístico aplicado permitieron evaluar de una forma ordenada las variables de la investigación obteniendo resultados útiles para describir el fenómeno y establecer la asociación entre variables. A su vez, se concluye que el enfoque cuantitativo empleado fue pertinente para dar respuesta a los objetivos planteados.

En cuanto al alcance del estudio, se concluye que los hallazgos son relevantes para la población investigada y que resultan útiles para orientar acciones en el contexto universitario. En ese sentido, las conclusiones aportan evidencia concreta sobre la necesidad de integrar el bienestar psicológico como eje transversal en la vida universitaria, considerando tanto los factores académicos como las condiciones sociales y emocionales que influyen en la vida del estudiante.

Finalmente, el aporte fundamental de esta investigación radica en proporcionar evidencia empírica contextualizada en estudiantes de la comunidad universitaria, donde previamente no se contaba con estudios específicos que analizaran simultáneamente el apoyo social percibido y el estrés académico. A diferencia de investigaciones desarrolladas en otros contextos latinoamericanos, este estudio permitió comprender la dinámica de las variables dentro de

una realidad institucional concreta , aportando datos estadísticos que pueden servir como base para la planificación de futuras intervenciones.

## Recomendaciones

- Crear e implementar talleres educativos para el manejo del tiempo y los diferentes métodos de estudio, el estrés académico puede verse afectado de manera importante por la falta de técnicas efectivas para estudiar y habilidades para gestionar el tiempo. Esta intervención podría estar a cargo del DBU en coordinación con el Proyecto de Vinculación e implementándolo semestralmente, como indicador de verificación se sugiere evaluar la disminución del porcentaje de estudiantes con altos niveles de estrés académico en futuras mediciones.
- Llevar a cabo estudios longitudinales para examinar como cambia la percepción de apoyo social y el nivel de estrés académico con el paso del tiempo, estos estudios tienen el potencial de ofrecer un entendimiento más detallado de como las dinámicas de estas dos variables se transforman con el pasar del tiempo. Esta línea de investigación podría ser liderada por el comité de investigación de la carrera de Psicología y como indicador de verificación, se sugiere la publicación de estudios comparativos que permitan evaluar cambios temporales en las variables analizadas.
- Implementar programas de tutoría o reuniones entre estudiantes de diferentes semestres y carreras de su facultad para promover redes de apoyo entre pares y fomentar su sentido de pertenencia a la universidad y su facultad. Estos espacios tendrían la capacidad de disminuir el estrés académico al brindar una red de apoyo y tener un sentido de pertenencia en la comunidad universitaria. Esta recomendación podría ser llevada por la coordinación de carrera junto con dirección de carrera , con implementación semestral y se propone medir el incremento en los niveles de apoyo social percibido en evaluaciones posteriores.

## Bibliografía

- Abdul Aziz, N. A., Baharudin, N. S., & Alias, N. A. (2023). *Association between stress and perceived social support among undergraduate students. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5953.
- Alarcón, R. D. (2020). *La salud mental de los estudiantes universitarios. Revista Médica Herediana*, 30(4), 219–221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Arroyo-Sibaja, M. (2023). *Satisfacción con la vida, apoyo social, autoeficacia académica y motivación académica en estudiantes universitarios costarricenses. PsicoInnova*, 7(1), 1–19. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v7i1.175>
- Álvarez, A. (2020). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de Formación Superior Privada de Lima Norte. Repositorio Universidad Privada del Norte*. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24197/Alva%20Juarez%2c%20Alexis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asenjo-Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. (2021). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 89-95. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>

Barrera, M., & Flores, M. (2020). *Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación.*

<https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/view/7722/8273>

Barrera-Herrera, 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,* 105–115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>

Barraza Macias, A. (2019). *El estrés académico en estudiantes universitarios: Un análisis desde el enfoque transaccional. Revista de Psicología Educativa, 25(2), 85-94.*

Barrio Luquero, D. (2022). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido, compromiso académico y resiliencia en estudiantes universitarios en España. Máster en Psicología General Sanitaria. Universidad*

Europea. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2133/BARRIO%20LUQUERO%20Diana.pdf?sequence=1>

Beraun, V., & Ugarte, G. (2022). *Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en el Rimac, Lima*.

[https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1727/Beraun\\_Ugarte\\_tesis\\_2022.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1727/Beraun_Ugarte_tesis_2022.pdf?sequence=1)

Caciano Donayre, J. M. (2021). *Relación entre estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes de Psicología de una universidad particular – 2021*. Facultad de Humanidades, Escuela Académico Profesional de Psicología. Repositorio Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12488/6/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Caciano\\_Donayre\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12488/6/IV_FHU_501_TE_Caciano_Donayre_2023.pdf)

Chávez, N. (2007). *Introducción a la Investigación Educativa (Tercera ed.)*. Maracaibo: La Columna.

Cohen, S., & Wills, T. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2.ed)*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

Conger, R., & Dogan, S. (2007). *Social class and socialization in families*. En J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 433–460). The Guilford Press. [https://www.researchgate.net/publication/285968587\\_Social\\_class\\_and\\_socialization\\_in\\_families](https://www.researchgate.net/publication/285968587_Social_class_and_socialization_in_families)

Cortez, N., & Velásquez, L. (2017). *Apoyo social y estrés en estudiantes universitarios* – Pimentel 2016.

Repositorio Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3191/TESIS%20PDF.pdf>

Escobar, A., & Vásquez, A. (2023). *Nivel de estrés asociado a la carga académica en los estudiantes de la carrera de enfermería*. Universidad Estatal de Bolívar. Repositorio Universidad Estatal

de Bolívar. <https://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/5118/1/TESIS%20COMPLETA%20ACTUALIZADA%202.pdf>

Fachado, A. A., Rodríguez, M. M., & Castro, L. G. (2013). *Apoyo social: mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica*. Cuadernos De Atención Primaria, 19(2), 118–

123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4205757>

García, A., & Martínez, P. (2021). *Diferencias de género en el estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(3), 67-78.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3850](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3850)

García, F. G. (2017). *Estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes universitarios*. *Trabajo de integración final*, Universidad Argentina de la Empresa, Facultad de Ciencias Jurídicas y

Sociales. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6576/GARCIA.F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hurtado, I y Toro, J (2007). *Paradigma y métodos de investigación en tiempo de cambio*. México: Edit. Limusa.

House, J. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Linares Mora, J y Mescua Suarez, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte*. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/49c6a61f-2218-4832-9d5c-5aef21fcb2f3>

Macías, A. B., García, L. A. G., Madero, A. G., & De León, F. C. *El estrés académico en alumnos de odontología*. *Revista Mexicana de Estomatología*. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>

Martín, S. (2013). *Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6288907>

Matrangolo, G., Simkin, H., & Azzollini, S. C. (2022). *Evidencia de validez de la escala multidimensional de apoyo social percibido (EMASP) en población adulta argentina*. *CES Psicología*, 15(1), 163–181. <https://doi.org/10.21615/cesp.6009>

McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). *Perceived social support academic stress and wellbeing in students. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1234. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8791695/>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). *Lineamientos operativos para la atención a personas con intención y/o intentos suicidas en establecimientos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador*. Subsecretaría Nacional de Provisión de los Servicios de Salud. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamiento-de-intencion-e-intentos-de-suicidio.pdf>

Morocho, S. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca*, 2016. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Mousalli- Kayat, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Mérida.

Nicho Almonacid, T. L., Melendrez Ugarte, D. S., Palacios-Mizare, M. G., Arias-Gutiérrez, M., y Olivas Ugarte, L. O. (2023). *Escala multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS): propiedades psicométricas en universitarios peruanos*. propósitos y representaciones, 11(3), e1874. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1874>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pérez, J., & Ramírez, M (2020). *Estrés académico y factores asociados en estudiantes universitarios latinoamericanos*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(1), 45-56.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Quiroga-Sanzana, C., Parra-Monje, G., Moyano-Sepúlveda, C., & Díaz-Bravo, M. (2022). *Percepción de apoyo social y calidad de vida: la visión de personas mayores chilenas en el contexto de pandemia durante el 2020*. *Revista Prospectiva*, 34 (2), 1-15.

<https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/11544/14611>

Restrepo, J., Amador, O., & Castañeda, T. (2020). *Estrés académico en universitarios*.

Psicoespacios. <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5268-1-10-20210301.pdf>

Rondón, J., & Reyes, B. (2019). *Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22 (3), 1138-1156.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi193g.pdf>

Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., Sánchez de la Cruz, O., & González Angulo, P. (2019). *Estrés académico en estudiantes de licenciatura enfermería*. *Revista Científica de Enfermería*, (18), 25–39. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>

Teque-Julcarima, M., Gálvez-Díaz, N., & Salazar-Merchán, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana*.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

Tinajero, Carolina, Martínez-López, Zeltia, Rodríguez, María-Soledad, & Páramo, María-Fernanda. (2020). *Perceived social support as a predictor of academic success in spanish university students*. *Anales de Psicología*, 36(1), 134-142. Epub 07 de diciembre de 2020.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282020000100015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282020000100015)

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria*. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.

<https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458>

Viteri Chiriboga, E. A., Briones Arboleda, E. O., Bajaña Murillo, V. G., & Aroni Caicedo, E. V. (2019). *Funcionalidad familiar y apoyo social percibido. Abordaje desde la intervención comunitaria en Ecuador*. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(88), 1249-1261.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29062051016>

Zamora Betancourt, M. R., Caldera Montes, J. F., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios*. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 26(90), 911-934.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800011&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800011&script=sci_arttext)

Zepeda-Goncen, G. & Sánchez-Aragón, R. (2021). *Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables*. *Psicogente* 24 (45),

1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>

# ANEXOS

## Anexo A

### Cronograma de trabajo por objetivos

Proyecto	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
<b>Objetivo Específico 1:</b> Medir el nivel de apoyo social percibido en estudiantes universitarios mediante la escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido.																							
<b>Actividad 1.2</b> Presentación del proyecto de investigación																							
<b>Actividad 1.2.2</b> Aprobación del Anteproyecto																							
<b>Actividad 1.3</b> Socialización del proyecto con las autoridades																							
<b>Actividad 1.4</b> Aplicación de la escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido																							
<b>Objetivo Específico 2</b> Evaluar el nivel de Estrés académico en estudiantes universitarios a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista																							
<b>Actividad 2.1</b> Revisar las respuestas incompletas																							
<b>Objetivo 3</b> Establecer la relación entre el Apoyo Social Percibido y el nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios.																							
<b>Actividad 3.1</b> Sistematización de los resultados en Excel																							
<b>Actividad 3.2</b> Exportación a un programa estadístico para sus análisis en el cual se verificará la normalidad de los datos																							



## Anexo B

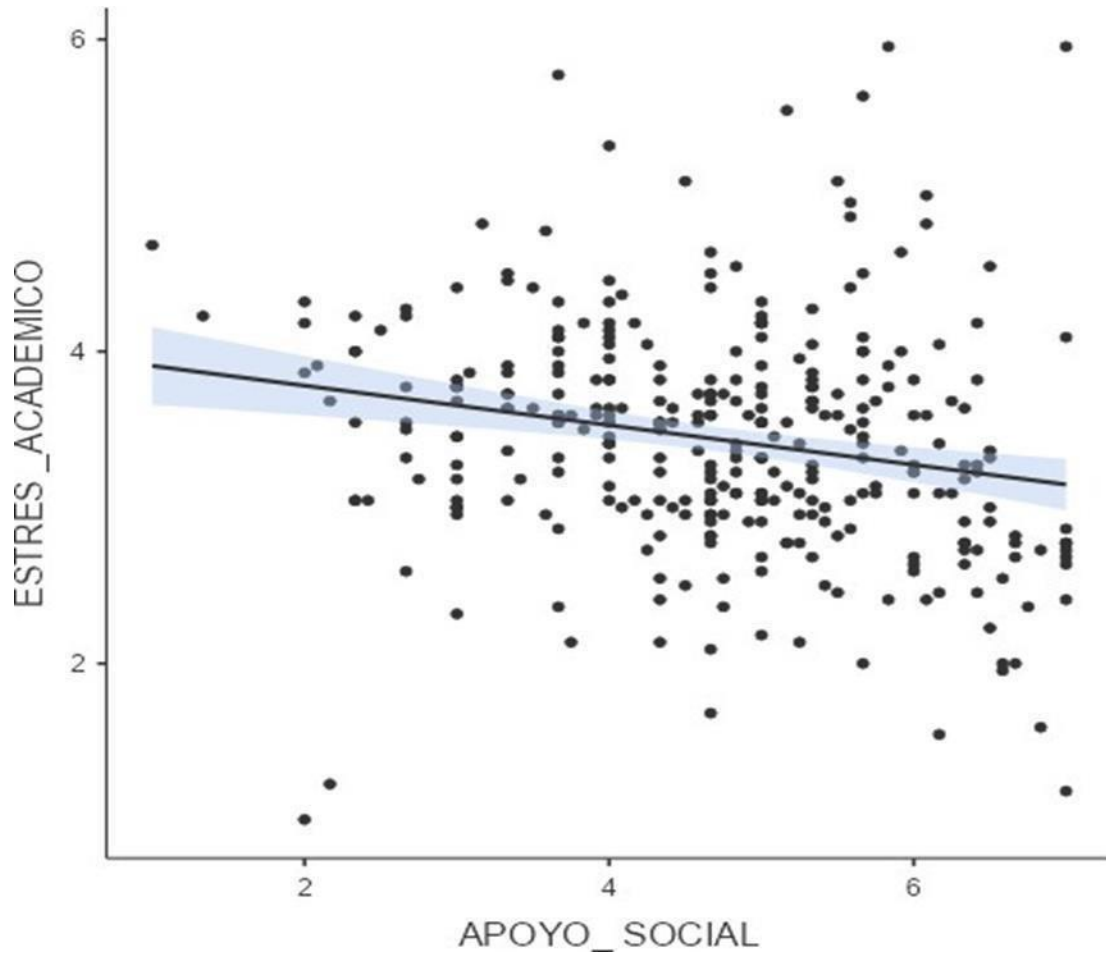
### Consentimiento Informado

<b>A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>		
Yo, en calidad de participante/representante legal del participante declaro que:	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. He leído el consentimiento informado.		
2. Han respondido a todas mis preguntas.		
3. Entiendo los riesgos y beneficios de participar.		
4. Entiendo que firmar este documento, <b>NO</b> implica renunciar a ninguno de los derechos que por ley me corresponden.		
5. He sido informado de todos y cada uno de los procedimientos que se realizarán para la ejecución de la investigación		
6. He sido informado que los cuestionarios y en general cualquier registro que contenga sus datos será resguardado en un sitio seguro.		
7. He sido informado que los resultados podrán ser publicados en revistas científicas u otros medios bibliográficos o pueden ser presentados en reuniones o eventos con fines académicos manteniendo el anonimato de estos sin revelar mi nombre o datos de identificación.		
8. He sido informado que al finalizar la investigación la información obtenida; será eliminada al cabo de 3 meses de entregado el producto final o será entregada de forma ANONIMIZADA a la/el director/ra de carrera con el propósito de contribuir al desarrollo de futuras investigaciones.		
9. He sido informado que los datos recolectados durante el proceso están sujetos a una política de estricta confidencialidad y que, por lo tanto, no puede ser divulgados a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. He sido informado que en el caso de que el investigador sea ordenado judicialmente o el mismo identifique situaciones que puedan representar un riesgo muy grave para mi persona o mi representado legal en su defecto, el investigador entregara solo la información pertinente del asunto en cuestión a las entidades acertadas, manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.		
10. Me será entregada una copia, una vez suscrito este documento.		
11. Mi participación es voluntaria, por lo que tengo el <b>DERECHO</b> de retirar mi consentimiento en cualquier momento.		
12. Consiento voluntariamente mi participación o la de mi representado en el estudio.		

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
<b>Denominación</b>	<b>Firma participante/ representante legal</b>	<b>Firma testigo #1</b>	<b>Firma testigo #2</b>
<b>Nombres completos:</b>			
<b>Cédula:</b>			
<b>Correo electrónico:</b>			
<b>Teléfono:</b>			
<b>Dirección:</b>			
<b>Lugar y fecha:</b>			

## Anexo C

### Matriz de Correlación



Nota. La matriz nos muestra los resultados de la correlación de las variables en los estudiantes universitarios de FCACC.

## Anexo D

### Inventarios SISCO SV-21 de estrés Académico

**Instrumento:**

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. 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 qué frecuencia te estresa :**

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

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos 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 misma escala de valores del apartado anterior.

**Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:**

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

**5.- Dimensión estrategias de afrontamiento**

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

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

## Anexo E

### *Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido*

	<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