

APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY

Gladys Lisset Rocha Toapanta^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3569-3083>. Correo: grocha5668@uta.edu.ec

Fanny Rocío Gavilanes Manzano²

² Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0477-5068>. Correo: fr.gavilanes@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: grocha5668@uta.edu.ec

Resumen

El apoyo social percibido se trata de la percepción que tiene el sujeto sobre el apoyo que recibe de su red social, mientras que el estrés académico se conceptualiza como una serie de procesos de origen sistémico ya sean adaptativos y psicológicos. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 140 estudiantes con un rango de edad entre 18 a 32 años de la Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial de una Universidad de Ambato. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. Para medir estas variables se empleó el cuestionario MOS de apoyo social desarrollada por Sherbourne y Stewart (1991) y el inventario SISCO del estrés académico SV-21 creado por Arturo Barraza en 2018. Los resultados mostraron que no existe correlación entre las dimensiones de apoyo social percibido y estrés académico, de igual manera no se halló diferencias significativas entre los niveles de estrés académico y el sexo. En conclusión, la falta de relación entre estas dos variables se puede deber a causas multifactoriales, por lo que el apoyo social percibido no realizó su función amortiguadora ante el estrés.

Palabras clave: Apoyo Social Percibido; Estrés Académico; Estudiantes Universitarios

Abstract

Perceived social support is about the perception that the subject has about the support they receive from their social network, while academic stress is conceptualized as a series of processes of systemic origin, whether adaptive and psychological. The objective of this study was to determine the relationship between perceived social support and academic stress in university students. The sample was made up of 140 students with an age range between 18 and 32 years old from the Faculty of Systems, Electronics and Industrial Engineering of a University in Ambato. The research had a quantitative approach, non-experimental design, with cross-sectional and descriptive-correlational scope. To measure these variables, the MOS social support questionnaire developed by Sherbourne and Stewart (1991) and the SISCO academic stress inventory SV-21 created by Arturo Barraza in 2018 were used. The results showed that there is no correlation between the dimensions of social support perceived and academic stress, likewise, no significant differences were found between academic stress levels and gender. In conclusion, the lack of relationship between these two variables may be due to multifactorial causes, so that perceived social support did not perform its buffering function against stress.

Keywords: *Perceived social support; Academic stress; University*

Fecha de recibido: 11/03/2024

Fecha de aceptado: 30/05/2024

Fecha de publicado: 01/07/2024

Introducción

De acuerdo a Selye (1973) el estrés es una reacción neuroendocrina, inmunológica y conductual del organismo ante cualquier situación del ambiente, por lo tanto, el estrés se genera a través de la inferencia de un peligro para facilitar una respuesta adecuada frente a esta circunstancia. Sin embargo, el mal manejo del estrés puede ser perjudicial para la salud mental y física (Capdevila & Segundo, 2005).

Si el estrés se genera en el entorno educativo se conoce como estrés académico, este se conceptualiza como una serie de procesos de origen sistémico ya sean adaptativos y psicológico (Barraza-Macías, 2007). Adicionalmente, Silva-Ramos et al. (2020) refiere que el estrés académico es una problemática que se debe investigar a fondo en los estudiantes universitarios, dado que afecta a su bienestar físico, emocional y psicológico.

Una de las formas de afrontar el estrés es el apoyo social percibido, que es la percepción que tiene el sujeto del apoyo social (Vega Angarita & González Escobar, 2009). Se entiende al apoyo social como la ayuda que las personas reciben de su familia o de sus pares, ya sea de manera verbal o no verbal como gestos, señales o recursos accesibles, con el objetivo de proporcionar un impacto positivo en el comportamiento y el bienestar psicológico de las personas (Lozano Sánchez et al., 1989). Según Barra (2004) el apoyo social fortalece el autoestima y se puede percibir un ambiente positivo beneficiando al bienestar y la salud creando una resistencia al estrés. El apoyo social percibido no solo es fundamental para enfrentar el estrés académico, sino que también opera como una estrategia efectiva de afrontamiento (Litwic-Kaminska et al., 2023; Zhang et al.,

2022). También el apoyo social percibido puede llegar a contrarrestar los síntomas psicopatológicos (Barrera Herrera et al., 2019).

La Organización Mundial de la salud OMS (2022) señala que a raíz de la pandemia de COVID-19 se ha generado una crisis mundial de salud mental, alimentando al estrés a corto y largo plazo en millones de personas. En Estados Unidos el estrés es un problema de salud serio, se ha registrado que la tercera parte de su población vive con un nivel de estrés extremo que ha ido en aumento los últimos cinco años afectando al desempeño laboral, relaciones personales, patrones de sueños, hábitos alimenticios y la salud en general de estas personas (APA, 2010). De igual forma, en América Latina y el Caribe la Organización de las Naciones Unidas (ONU) enfatiza que durante la pandemia las mujeres fueron más propensas a sufrir altos niveles de estrés económico y social teniendo repercusiones graves en su salud mental (ONU, 2020).

Sobre estas variables se han realizado numerosas investigaciones, ya que, los estudiantes universitarios son una población más propensa a sufrir estrés académico debido a las nuevas responsabilidades que implica ingresar a la universidad (Soto et al., 2021). Algunos estudios sobre estrés académico se han realizado en estudiantes universitarios ecuatorianos. La primera manifiesta que el 89% presentaron estrés académico entre severo a moderado (García et al., 2021). En otro se obtuvo que el 97% de los estudiantes demostraron tener estrés académico, siendo más prevalente en las mujeres (Álvarez-Silva et al., 2018). Bajo este mismo esquema, Moscoso Zúñiga y Barzallo Sánchez (2018) revelan que el 91.58% de estudiantes universitarios sintieron estrés académico de moderada intensidad a alta intensidad, de igual manera, la población con mayor nivel de estrés académico fueron las mujeres con un 95.45%.

Asimismo, de acuerdo a Vilca et al. (2022) en su estudio menciona que el estrés ha ido en aumento en estudiantes de educación superior a raíz de la pandemia COVID-19 ya que experimentaron el cambio de modalidad de educación presencial a virtual, por tanto en esta investigación se obtuvo que el 92.27% de estudiantes presentaron estrés académico. López et al. (2022) demostraron que el 78% de los alumnos presentaron estrés académico, afirmando que el estrés se encuentra con mayor frecuencia durante el aprendizaje de una persona, además, que cada vez son más altos los niveles de estrés en la actualidad. López et al. (2022) identificaron que el 78% de la población comprendida por estudiantes de la licenciatura de enfermería siendo el 74.4% mujeres y el 25.6% exhibieron niveles de estrés moderado.

De igual manera, Silva-Ramos et al. (2020) evidenciaron que el 86.3% de los estudiantes de educación superior presentaron un nivel moderado de estrés académico siendo prevalente en ambos géneros. Chacón, (2021) observó una variabilidad significativa en los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios. De acuerdo con sus hallazgos, el 47% de los participantes reportaron niveles altos, el 41.3% niveles moderados y el 10% niveles bajos de estrés. Así mismo, en otro estudio los resultados reflejaron la presencia significativa de estrés académico en los universitarios, que se manifestaron en una variedad de síntomas físicos y psicológicos (Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022).

Así mismo Ibarra et al. (2017) identificando que existió altos niveles de estrés académico en los estudiantes de ingeniería, enfatizando que el 85% de los estudiantes presentan síntomas psicológicos, físicos y comportamentales.

Por otro lado, Guzmán y Galaz (2020) encontraron que existió una percepción de altos niveles de apoyo social y se detectaron algunas discrepancias entre apoyo social percibido y salud mental en estudiantes

universitarios, igualmente, Hidalgo-Fuentes et al. (2021) muestran que la inteligencia emocional y el apoyo social se asocian entre si predican la satisfacción vital y que difiere entre sexos. Así mismo, el apoyo social en la población femenina los niveles fueron altos que contrario a los hombres, con respecto a la asociación entre suicidio, depresión y apoyo social se halló una correlación inversamente proporcional, a mayor apoyo social disminuyen las variables depresión e intentos suicidas (Torija et al.,2022).

También, Barrera Herrera et al. (2019) examinó posibles diferencias entre apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación al género en estudiantes universitarios, sin embargo, se halló un valor significativo entre el nivel socioeconómico y apoyo social percibido de los amigos. Arroyo-Sibaja, (2023) demostró que la población adultos jóvenes presentaron niveles altos de satisfacción y apoyo social, evidenciando una media de 80.05 lo que indica alta presencia de apoyo social. Mientras que Castañeda-García et al. (2022) constataron que la resiliencia y el apoyo social están relacionados positivamente entre sí en los universitarios de primer y último semestre de la carrera de psicología.

Diversos estudios han abordado el apoyo social y el estrés académico en estudiantes universitarios. Zamora Betancourt et al. (2021) determinaron la relación entre el estrés académico y el apoyo social percibido en estudiantes universitarios, los resultados fueron niveles entre bajo y moderado de estrés académico en los universitarios, se explicó que existen causas multifactoriales para los niveles moderados, como son la carga académica, falta de apoyo de su familia, el cambio de centros educativos, entre otros. Luna et al. (2020) encontraron que el nivel de estrés académico fue moderado con mayor frecuencia en las mujeres, de igual forma, el apoyo social en esta población fue moderada. Investigación hecha por Yuhuan et al. (2022) sobre la relación entre estrés académico, apoyo social y la fatiga de autorregulación en los estudiantes de enfermería se pudo evidenciar que estos se correlacionan entre sí, también encontraron que el apoyo social es un recurso importante para los estudiantes universitarios facilitando la adaptación en su proceso académico.

Con base a todo lo mencionado anteriormente, en esta investigación se planteó como objetivo general determinar la relación entre el apoyo social percibido y estrés académico en los estudiantes universitarios. Como objetivos específicos se propone evaluar las dimensiones del apoyo social percibido, identificar los niveles de estrés académico y comparar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios según el género.

Materiales y métodos

Método

Para la realización de esta investigación se adoptó un enfoque cuantitativo para así proporcionar un análisis estadístico haciendo uso de los instrumentos psicométricos validados y estandarizados como es el Cuestionario MOS de apoyo social e Inventario SISCO del estrés académico SV-21. El diseño de este estudio es no experimental, con alcance descriptivo correlacional, es decir, las variables no fueron manipuladas, se describieron y se relacionaron las variables propuestas, es de corte transversal por lo que se recopiló los datos en una sola ocasión.

Población

La muestra estuvo conformada por 140 estudiantes universitarios, 65 mujeres y 75 hombres dentro de un rango de edad entre 18 a 32 años. La muestra fue elegida mediante muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la fácil accesibilidad a la población (Otzen & Manterola, 2017). Los criterios de inclusión para la presente investigación fueron: estar legalmente matriculados en el periodo marzo-agosto 2024 de la Universidad Técnica de Ambato, haber firmado el consentimiento informado y estudiantes hombres y mujeres con un rango de edad entre 18 a 32 años. Se excluyó a los estudiantes que hayan respondido en el inventario SISCO SV-21 del estrés académico “no” a la pregunta durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Instrumentos

Para evaluar el apoyo social percibido se empleó el cuestionario MOS Social Support Survey fue desarrollado por Sherbourne & Stewart (1991), para este estudio se utilizó la adaptación al español realizada por López, F. M. (2000), permite evaluar la red familiar y extra familiar, por tanto, este instrumento mide dimensiones compuestas por: apoyo emocional, apoyo afectivo, ayuda material, relaciones de ocio y distracción, , además, el cuestionario consta de 20 ítems con respuestas en una escala Likert de 1 a 5 puntos, de esta forma, los baremos se constituyen de la siguiente manera: el apoyo emocional 40 máximo, 24 medio, 8 mínimo, Apoyo material 20 máximo, 12 mínimo 4 medio, Relaciones sociales de ocio y distracción 20 máximo, 12 medio, 4 mínimo y el apoyo afectivo 15 máximo, 9 medio, 3 mínimo. Posee un-alfa de Cronbach de 0.96 (Arredondo et al., 2012).

Para evaluar los niveles de estrés académico se implementó el Inventario SISCO del estrés académico fue creado por Barraza Macías (2007), pero se aplicó el Inventario SISCO del estrés académico SV-21 que es la segunda versión desarrollada por Barraza Arturo (2018). Es un instrumento de auto informe que está diseñado para evaluar las reacciones psicológicas y comportamentales que surgen entorno al estrés académico, está conformado por tres componentes: la dimensión síntomas, la dimensión estresores y la dimensión estrategias de afrontamiento, este test cuenta con un total de 23 ítems, el primer ítem se trata de un filtro donde se aborda con una pregunta de carácter dicotómico (si-no), que determina si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, un ítem en escala Likert de valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), para identificar la intensidad del estrés académico y el resto de ítems son presentados en valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) de acuerdo a cada dimensión. Por tanto, las puntuaciones obtenidas de 0 a 33 es un nivel leve de estrés, de 34 a 66 es un nivel moderado y de 67 a 100 es un nivel severo, cuenta con un alfa de Cronbach de 0.90 (Guzmán-Castillo et al., 2022).

Procedimiento

Posterior al obtener la aprobación de la investigación por el comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato, se solicitó la autorización y la carta compromiso en la Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial. Luego se procedió a socializar a los participantes de cada semestre de la carrera de Tecnologías de la Información el consentimiento informado, los objetivos, riesgos y beneficios de la investigación. La recolección de los datos se hizo mediante Google forms el cual contenía el consentimiento informado y los dos reactivos. De esta forma, se obtuvo una matriz en Excel con los datos y resultados de los test psicométricos para después ser sistematizados en el programa estadístico Jamovi 2.3.28.

Resultados y discusión

En la tabla 1 se presentan los resultados de la relación entre apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla 1. Correlaciones entre apoyo social percibido y estrés académico.

		Apoyo emocional	Apoyo material	Relaciones sociales	Apoyo afectivo
Estrés académico	Rho de Spearman	-0.000	0.096	0.078	0.100
	valor p	1.000	0.260	0.361	0.239

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

De acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk las distribuciones de las puntuaciones de las dimensiones de apoyo social no fueron normales, se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que no existió correlación entre el estrés académico y las dimensiones de apoyo social percibido.

En la tabla 2 Resultados de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla 2. Niveles de estrés académico.

Nivel estrés académico	Frecuencias	% del Total
Leve	2	1.4 %
Moderado	95	67.9 %
Severo	43	30.7 %

Del total de los estudiantes evaluados se evidencia que el 67.9% presentan un nivel moderado de estrés académico, el 30.7% un nivel severo, mientras que el 1.4% un nivel leve.

En la Tabla 3 resultados de los niveles de apoyo social percibido en estudiantes universitarios

Tabla 3. Niveles de apoyo social percibido.

Nivel	Frecuencia	% del total
Apoyo emocional		
Alto	72	51.4%
Medio	68	48.6%
Apoyo material		
Alto	87	62.1%
Medio	50	35.7%
Bajo	3	2.1%

Relaciones sociales de ocio y distracción		
Alto	76	54.3%
Medio	62	44.3%
Bajo	2	1.4%
Apoyo afectivo		
Alto	75	53.5%
Medio	63	45.0%
Bajo	2	1.4%

De los 140 participantes se obtuvieron los siguientes resultados en las dimensiones: apoyo emocional el 51.4% nivel alto, 48.6% nivel medio; apoyo material nivel alto con 62.1%, el 35.7% nivel medio, nivel bajo con 2.1%; relaciones sociales de ocio y distracción nivel alto 54.3%, nivel medio 44.3%, nivel bajo 1.4%; y apoyo afectivo con 53.5% nivel alto, el 45.0% nivel medio y nivel bajo con 1.4%.

En la Tabla 4 comparación de los niveles de estrés académico según el género en estudiantes universitarios.

Tabla 4. Medias de comparación de los niveles de estrés

	Grupo	N	Media
Estrés académico	Femenino	65	62.6
	Masculino	75	62.0

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad se aplicó la prueba U de Mann Whitney, encontrando que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres $M=62.6$ y mujeres $M=62.0$.

Análisis de los resultados de las dimensiones de apoyo social percibido

De los 140 participantes se obtuvieron los siguientes resultados en las dimensiones: apoyo emocional el 51.4% nivel alto, 48.6% nivel medio; apoyo material nivel alto con 62.1%, el 35.7% nivel medio, nivel bajo con 2.1%; relaciones sociales de ocio y distracción nivel alto 54.3%, nivel medio 44.3%, nivel bajo 1.4%; y apoyo afectivo con 53.5% nivel alto, el 45.0% nivel medio y nivel bajo con 1.4%.

Análisis de los resultados de los niveles de estrés académico entre hombres y mujeres

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad se aplicó la prueba U de Mann Whitney, encontrando que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres $M=62.6$ y mujeres $M=62.0$.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación determinaron que no existe relación entre apoyo social percibido y estrés académico, por lo que, este hallazgo se asemeja al estudio realizado por Remesar y Gufanti (2011) en donde no se evidencia una correlación entre las dos variables, de esta forma sugieren que el apoyo social percibido no desempeñó su papel amortiguador sobre el estrés académico. Esto se puede explicar que los estudiantes también perciben al apoyo de los padres como una fuente de estrés, debido al miedo al fracaso y por las expectativas que ellos tienen sobre su futuro profesional (Luna et al., 2020). De esta forma, Muirhead y Locker (2008) evidenciaron que los estudiantes de odontología quienes contaban con el apoyo de sus padres tenían niveles de estrés significativamente superior. Igualmente, las críticas, las exigencias, así como la preferencia que tienen los profesores a estudiantes que tienen buenas notas resultan ser estresantes para los demás estudiantes (Khanal & Shrestha, 2021). Esto difiere de Zamora Betancourt et al. (2021) quienes si encontraron correlación.

Se observó que el 67.9% de los estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería de tecnologías de la información presentan niveles moderados, el 30.7% niveles severos y el 1.4% nivel bajo de estrés académico, estos resultados se contrastan con Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría (2022) identificaron que el 47% de los participantes de la carrera de enfermería presentaron niveles altos, el 41.3% niveles moderados y el 10% niveles bajos de estrés, así también, García et al. (2021) encontraron que el 89% de los participantes presentaron niveles entre moderado a severo, de igual manera, Moscoso Zúñiga y Barzallo Sánchez (2018) revelan que el 91.58% de estudiantes universitarios sintieron estrés académico de moderada intensidad a alta intensidad. Según Ibarra et al. (2017) los estudiantes de las carreras de ingenierías tienden a experimentar altos niveles de estrés debido a la carga académica pesada, la competencia, la responsabilidad, los horarios exigentes y las altas expectativas externas, por otro lado, enfatizan que el estrés aumenta conductas adictivas como comer compulsivamente, consumo de alcohol o fumar constantemente.

Con respecto al apoyo social percibido se identificó que la mayoría de los estudiantes presentan niveles altos en todas sus dimensiones por tanto en (Apoyo emocional = 51.4% nivel alto) (Apoyo material = 62.1% nivel alto) (Relaciones sociales de ocio y distracción = 54.3% nivel alto) y (Apoyo afectivo = 53.5% nivel alto) lo que se asocia a los resultados de Arroyo-Sibaja, (2023) en el cual obtuvieron una alta presencia de apoyo social percibido. Los altos niveles de apoyo social percibido suelen ser un predictor de bienestar subjetivo y mejora la salud en general creando una resistencia al estrés (Orcasita Pineda & Uribe Rodríguez, 2010). Además que actúa como una estrategia de afrontamiento (Litwic-Kaminska et al., 2023; Zhang et al., 2022). Sin embargo, es importante tener en cuenta que para manejar situaciones estresantes depende de los recursos de afrontamiento disponibles al momento (Paris & Omar, 2009).

Finalmente, no se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés académico entre hombres y mujeres, lo cual concuerda con hallazgos Silva-Ramos et al. (2020) por lo que, al parecer que el estrés está presente en ambos sexos por igual. sin embargo, Moscoso Zúñiga y Barzallo Sánchez (2018) revelan que la población con mayor nivel de estrés académico fueron las mujeres con un 95.45%. De acuerdo a la Oficina para la salud de la mujer OASH (2021) este género es más propenso a experimentar síntomas de estrés como dolor de cabeza y estómago. Además, que son más vulnerables, a tener problemas de salud mental que se

agravan con el estrés como la depresión o la ansiedad. Por lo tanto, las condiciones de género que se presentan en diversos ámbitos de la vida como individual, familiar, laboral, académica, pueden conducir a estados estresantes y ser percibidas de manera distintas (González & Segura, 2016).

Es necesario considerar limitaciones como una muestra pequeña lo que imposibilita generalizar los resultados a una población más grandes, además, que existe una escasa información sobre las dos variables no correlacionadas, por otro lado, el tiempo reducido proporcionado para tomar los resultados puede haber influido en las respuestas, por lo que se recomienda a los lectores tomar con cautela los hallazgos de esta investigación e interpretar los resultados de manera adecuada.

Conclusiones

En este estudio se encontró que no existe una correlación entre apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios, resultados que contradicen la teoría, por lo que se concluye que la relación entre apoyo social percibido y estrés académico puede ser compleja, multidireccional y puede verse afectada ya se por las limitaciones metodológicas o por factores externos adicionales.

En cuanto a los niveles de estrés académico, se identificó que la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados a severos de estrés. Según estudios previos los altos niveles de estrés académico pueden desencadenar una serie de consecuencias, por ende, estos hallazgos siguieren desarrollar estrategias de intervención efectivas para mejor su salud mental y éxito académico, ya que, el apoyo social percibido no es suficiente para hacer frente al estrés académico.

Con respecto al apoyo social percibido todas las dimensiones presentaron altos niveles en los participantes, lo que contribuye al bienestar psicológica y física en el entorno académico, sin embargo, no se evidenció su papel amortiguador ante el estrés.

Por último, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés académico entre hombres y mujeres. Esto indica que el estrés académico es una preocupación relevante y compartida independientemente del género. No obstante, otros hallazgos sugieren que las mujeres son más propensas a experimentar niveles altos de estrés académico presentando síntomas físicos como dolores de cabeza y estómago, por lo tanto, este género tiende a tener más problemas de salud mental. Esto subraya la importancia de considerar las condiciones de género en diferentes ámbitos de la vida, ya que pueden conllevar a estados estresantes.

Referencias

- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., Herrera-López, P. S., Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas, 28, 193-209.
- APA. (2010). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>

- Arredondo, N. H. L., Castilla, J. F., GÓMEZa, S. L. P., ARIZALc, N. L. O., Jaramillo, M. Á., TORRESc, M. O., SAÑUDOd, J. E. P., & Camilo, D. (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *International journal of psychological research*, 1.
- Arroyo-Sibaja, M. (2023). Satisfacción con la vida, apoyo social, autoeficacia académica y motivación académica en estudiantes universitarios costarricenses. *PsicoInnova*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v7i1.175>
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.848>
- Barraza Arturo. (2018). Inventario sistémico cognoscivista para el estudio del estrés. Books-ECOFRAN.
- Barraza Macías, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 90-93.
- Barrera Herrera, A., Neira Cofré, M., Raipán Gómez, P., Riquelme Lobos, P., & Escobar, B. A. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 24(2), 105-115.
- Capdevila, N., & Segundo, M. J. (2005). Estrés. *Offarm*, 24(8), 96-104.
- Castañeda-García, P. J., Alejo-Trujillo, T., Cota-Bedoya, M. R., García-Torres, M. F., & Cruz-Santana, V. (2022). Análisis cuantitativo de resiliencia y apoyo social en estudiantes universitarios de primero y último curso de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), Article 1.
- Chacón, L. J. L. (2021). Estrés Académico En Estudiantes De Tres Universidades Privadas En Lima. *Universidad Marcelino Champagnat*, 1-17.
- García, D. E. R., Cevallos, L. T. B., Villacís, M. S. F., & Andrade, L. de J. C. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *INSPIPILIP*. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v5i1.4>
- González, R. M. S., & Segura, I. P. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: Una aproximación desde el género.
- Guzmán, M. L. B., & Galaz, M. M. F. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos N., C., Zavala S., W., Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos N., C., Zavala S., W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: Revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hidalgo-Fuentes, S., Tijeras Iborra, A., Martínez Álvarez, I., & Sospedra Baeza, M. J. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 13(3), 87-95.

- Ibarra, S. T. C., Torres, M. G. M., & Beltrán, J. A. R. (2017). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo.
- Khanal, S., & Shrestha, S. (2021). Perceived Stress among Undergraduate Students in a Dental College: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, 59(241), 892-896. <https://doi.org/10.31729/jnma.6446>
- Litwic-Kaminska, K., Blachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Stojković, M., Hinić, D., Krsmanović, I., Ragni, B., Sulla, F., & Limone, P. (2023). Resilience, Positivity and Social Support as Perceived Stress Predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6892. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>
- López, Y. C. V., Patrón, R. A. M., Valenzuela, S. E. C., Pedroza, R. I. H., Quintero, I. D. E., & Zavala, M. O. Q. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Lozano Sánchez, P., Chacón Fuertes, F., & Barrón de la Roda, Ana. (1989). Autoayuda y apoyo social. *Psicología comunitaria*, 1989, ISBN 84-7774-501-3, págs. 205-225, 205-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8015790>
- Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Avila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., Meneses-González, F., Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Avila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: Asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9(35), 8-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Macías, A. B. (2007). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos.
- Moscoso Zúñiga, C. I., & Barzallo Sánchez, J. L. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca - Ecuador, 2015. *Rev. méd. Hosp. José Carrasco Arteaga*, 88-92.
- Muirhead, V., & Locker, D. (2008). Canadian dental students' perceptions of stress and social support. *European Journal of Dental Education*, 12(3), 144-148. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00512.x>
- OASH. (2021). El estrés y tu salud | Oficina para la Salud de la Mujer. <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/stress-and-your-health>
- OMS. (2022). Informe mundial sobre la salud mental. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- ONU. (2020, julio 17). Mujeres líderes llaman a integrar la salud mental en la respuesta al COVID-19. ONU Mujeres – América Latina y el Caribe. <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2020/07/mujeres-lideres-llaman-a-integrar-salud-mental-a-la-respuesta-covid-19>

- Orcasita Pineda, L. T., & Uribe Rodríguez, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.25009/pys.v19i2.626>
- Remesar, E. S., & Gufanti, M. S. (2011). “Relación del Estrés académico y el Apoyo social percibido en estudiantes de Psicología de universidad pública y privada”. *Universidad Abierta Interamericana*, undefined-undefined.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705-714. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, Article 79. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Soto, Leticia Franco, Leopoldo López, Hector Medina, & Francisco Flores. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo | Revista Publicando. <https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>
- Torija, C. S. T., Romo, L. de L. E., Taxis, Z. Z. O., & Martínez, A. M. C. (2022). Conductas asociadas al suicidio y su relación con el apoyo social y la sintomatología depresiva. *El Psicólogo Anáhuac*, 22, 17-31. https://doi.org/10.36105/psic_anah.2022v22.02
- Vega Angarita, O. M., & González Escobar, D. S. (2009). Apoyo social: Elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería Global*, 16, 0-0.
- Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., & Ramos, J. R. G. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, undefined-undefined. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: A cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 789. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>
- Zambrano-Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., Guzmán Valderrama, M. G., Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social

en estudiantes universitarios. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(SPE1).
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>

Zhang, C., Xiao, S., Lin, H., Shi, L., Zheng, X., Xue, Y., Dong, F., Zhang, J., & Xue, B. (2022). The association between sleep quality and psychological distress among older Chinese adults: A moderated mediation model. BMC Geriatrics, 22(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02711-y>