

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes
universitarios peruanos en días de pandemia COVID-19**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Cintya Anabel Bustos Torres

Lizeth Villanueva Isuiza

Miriam Sofía Escudero Carranza

Asesor:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Psic. Jessica Aranda Turpo

Tarapoto, diciembre de 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, **Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga** de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en los días de pandemia COVID-19**” constituye la memoria que presentan las Bachilleres **Cintya Anabel Bustos Torres, Lizeth Villanueva Isuiza y Miriam Sofía Escudero Carranza** para obtener el título de Profesional de Psicólogo cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto a los 12 días del mes de diciembre del año 2022.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga



ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 01 día del mes de Diciembre del año 2022 siendo las 10:30 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Romy Felipe Carranza Esteban y el (los) secretario(s) Dra. Nafsa Linares La Torre y los demás miembros Psic. Estela Ramirez Arredondo y el (las) asesor(a) Dra. Eleanoris Durana

Quintero Lúyiga con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en días de pandemia COVID-19

- del(los) bachiller(es): a) Cintya Anabel Bustos Torres
 b) Lizeth Villamora Luján
 c) Miriam Soja Escudero Carranza

conducente a la obtención del título profesional de

Psicóloga

El Presidente evocó el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(s) a hacer uso del tiempo defensorial para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los (los) miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron abarcadas por el (a la) / a (los) (las) candidato(s). Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a) Cintya Anabel Bustos Torres

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b) Lizeth Villamora Luján

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c) Miriam Soja Escudero Carranza

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(s) a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesora

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos"

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre apoyo social percibido y estrés académico en universitarios en días de pandemia COVID-19, de una universidad privada del Perú. Corresponde a un diseño correlacional simple y un muestreo no probabilístico por conveniencia, con una muestra de 269 estudiantes de ambos sexos (mujeres =146) y (hombres =123) con edades de 18 a 25 años ($M=20,62$; $DE=2,527$). Se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO, adaptada al contexto de la crisis por COVID-19 (Alania et al., 2020) y la Escala Multidimensional de Apoyo social percibido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support –MSPSS) elaborado por Zimet et al., (1988). Se utilizó la versión adaptada en universitarios peruanos por (Vega, 2020). En los resultados se observa que solo estrategias de afrontamiento presentan una correlación directa y significativa con apoyo social percibido ($p<0.05$), con un tamaño del efecto moderado ($r=,328^{**}$) mientras que estresores y síntomas no presentan correlación. Además, existe diferencia significativa con un tamaño del efecto pequeño ($d = 0,30$), en relación a apoyo social percibido entre hombres y mujeres ($p<0,05$), siendo las mujeres quienes presentan mayor puntaje ($M = 47,80$). Se concluye que contar con redes sociales fuertes, familia y amigos cercanos; permiten al alumno ser más asertivo, resolver mejor sus conflictos y buscar alternativas de solución.

Palabras clave: estrés académico, apoyo social, universitarios, COVID-19.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the relationship between perceived social support and academic stress in university students on days of the COVID-19 pandemic, from a private university in Peru. It corresponds to a simple correlational design and sampling was non-probabilistic for convenience, with a sample of 269 students of both sexes (women =146) and (men =123) aged 18 to 25 years ($M=20,62$; $SD= 2,527$). The SISCO Academic Stress Inventory was used, adapted to the context of the COVID-19 crisis (Alania et al., 2020) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) developed by Zimet et al., (1988). The adapted version was used in Peruvian university students by (Vega, 2020). The results show that only coping strategies have a direct and significant correlation with perceived social support ($p<0.05$), with a moderate effect size ($r=.328^{**}$) while stressors and symptoms have no correlation. In addition, there is a significant difference with a small effect size ($d = 0.30$), in relation to perceived social support between men and women ($p<0.05$), with women having the highest score ($M = 47.80$). It is concluded that having strong social networks, family and close friends; They allow the student to be more assertive, better resolve their conflicts and seek alternative solutions.

Keywords: academic stress, social support, university students, COVID-19.

Planteamiento del Problema

1.1. Introducción

La crisis e incertidumbre que atraviesa el sector educativo a nivel mundial a causa de la COVID-19 es preocupante y el gobierno para garantizar la educación a distancia, aprobó el uso de aulas virtuales. El Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) y el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) afirman que el 79% de estudiantes universitarios han experimentado estrés en la época de pandemia. Por lo que, Estrada et al., (2021) mediante un estudio llevado a cabo en universitarios señala que los niveles de estrés durante el confinamiento en universitarios oscilan entre 15,1% y 47,1%.

El estrés académico es la situación de tensión que se desarrolla dentro del sistema educativo y las personas que se encuentran durante el periodo de aprendizaje, desde el nivel de educación preescolar hasta la educación superior, perciben cierto grado de angustia o incertidumbre (Alfonso et al., 2015).

Un estudiante universitario durante su etapa académica realiza diversas actividades como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos y cuando se excede inicia las manifestaciones de estrés como respuesta a las altas exigencias educativas y personales. Algunos de los factores influyentes son conflictos familiares, violencia familiar, duelos emocionales, muertes de familiares y problemas de invasión a los espacios de privacidad, frente a la realidad problemática resulta indispensable fortalecer el apoyo social (Robles, Junco, y Martínez, 2021). El estrés académico se asocia principalmente con los niveles de apoyo social que percibe el alumno de su entorno, sin embargo; actualmente las relaciones interpersonales han cambiado debido al

distanciamiento social obligatorio como medida de autocuidado en los jóvenes, quedarse en casa representa pérdida de independencia e interacción con amigos, compañeros y docentes (Fontana, 2020; Silva-Ramos, López-Cocotle; Meza-Zamora, 2020 y Bulut et al., 2021). Así también, Rivera y Torres (2021) sostienen que los estudiantes que continúan con sus labores de modo online desde sus casas, exhiben mala salud mental; los factores influyentes serían apoyo social, trabajo, estrato socioeconómico y entorno familiar. Por otro lado, Ascue y Loa (2021) refiere que los estudiantes han respondido de manera positiva a las nuevas demandas de enseñanza, se debería al apoyo económico familiar, a las plataformas implementadas por sus centros de estudios y contar con docentes con buena metodología y práctica en educación virtual. Asimismo, Caccia, Grandis y Pérez (2020) indican que cuando las personas observan más apoyo, tienden a mostrar menos riesgos de pensamientos paranoicos, desconfianza y pérdida de autonomía. En tal sentido, Ramírez (2021) señala que incorporar a la familia en la educación, se da a través de la intervención de especialistas de cada institución quienes brindan un apoyo psicosocial a distancia, lo que ayuda a disminuir los efectos de confinamiento, además de fortalecer la resiliencia en los estudiantes. Finalmente, Barrera-Herrera, et al., (2019) sostienen que durante la etapa de la juventud se tiene mayor consideración al apoyo social familiar, el cual efectúa el rol de defensor ante los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Por consiguiente, el objetivo de estudio es determinar si existe relación significativa entre apoyo social percibido y estrés académico en los días de pandemia por la COVID-19 en estudiantes de una universidad privada del Perú.

Por su parte, Manrique-Millones et al., (2020) manifiestan que el estrés académico se relaciona significativamente con apoyo social, puesto que las relaciones humanas positivas permiten superar a las personas eventos estresantes presentes en sus vidas. Así también, Satici (2020) refiere que los estudiantes que no reciben adecuado apoyo social se perciben como excluidos y revelaron efectos negativos, alguno de ellos fue la presencia de estrés por no lograr la autoeficacia académica y el desarrollo social. De la misma manera, Kalaitzaki et al., (2021) en su estudio concluyen que el apoyo social y estrés académico se asocian entre sí, puesto que las relaciones personales reducen el estrés percibido por los alumnos. Asimismo, McLean et al., (n.d.) pone de manifiesto que el apoyo social se relaciona significativamente con el estrés en una población de jóvenes ingresantes a la universidad, puesto que el brindar apoyo social a ellos ayudará a moderar la experiencia de presentar estrés frente a la nuevas experiencias. La presente investigación busca facilitar información que será útil para la sociedad educativa, amigos y familia, permitiendo identificar los niveles de estrés académico que experimentan sus alumnos frente a la problemática y de la misma manera, tomar medidas estratégicas, decisiones eficientes y promover la ejecución de actividades extracurriculares. Asimismo, dicha investigación se realiza con la finalidad de aportar al conocimiento existente sobre la importancia del apoyo social, como un factor mediador para la aparición del estrés en universitarios, cuyos resultados se sumarán a una nueva propuesta, para ser incluidos en las ciencias de la educación, ya que se estaría mostrando que el apoyo social que recibe un estudiante disminuye el riesgo de presentar estrés.

En cuanto a relevancia social, los resultados obtenidos beneficiarán a la comunidad educativa, permitiendo reflexionar, gestionar e implementar eficazmente programas sociales para transformarlo en una institución innovadora, enfocada en el bienestar de sus alumnos. Del mismo modo a familias y amigos con quienes se interactúa en una primera instancia. Puesto que, en los estudiantes universitarios, el estrés se asocia a mayor riesgo de ansiedad, bajo rendimiento académico, desertar de sus estudios, dificultades familiares, problemas de autoestima y los estudiantes con un apoyo social por parte de los familiares y amigos presentan un mayor rendimiento académico y al momento de realizar sus actividades (Chávez y Peralta, 2019; Gonzáles, 2020, Chong, 2017).

Método

2.1. Diseño Metodológico

Se llevó a cabo un estudio de diseño correlacional simple, en el que se analiza la relación de dos variables mediante la predicción sin la intervención de otras variables extrañas sobre la relación funcional en un momento temporal determinado (Ato, López y Benavente, 2013).

2.2. Participantes

Utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017), el cual permite seleccionar solo a los sujetos que acepten ser incluidos en el estudio, además de tener en cuenta la proximidad y accesibilidad que presenta el investigador con la población. Del estudio participaron 269 estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaban entre 18 a 25 años ($M=20,62$; $DE=2,527$)

de los cuales el 54,3 % fueron mujeres y 45,7% varones. Con relación a procedencia el 60,6 % de la sierra, el 35,7 % de la selva y solo el 3.7 % de la costa. Asimismo, en relación con quienes viven el 76.6% viven en familia, el 15.2 % solos y el 4,1% en pareja u otros familiares.

Tabla 1

Características sociodemográficas de los participantes.

Características		N	%
Género	Hombre	123	45.7
	Mujer	146	54.3
Edad	18-20	150	56.2
	21-25	117	43.8
Religión	Adventista	151	56.1
	Católico	92	34.2
	Cristiana	18	6.7
	Otras	8	3.0
Procedencia	Sierra	163	60.6
	Costa	10	3.7
	Selva	96	35.7
Vive	Familia	206	76.6
	Otros	11	4.1
	Pareja	11	4.1
	Solo	41	15.2

2.3. Técnicas de Recolección de Datos

Inventario de Estrés Académico SISCO-SV elaborado por Barraza (2007, 2018). Se utilizó la versión adaptada al contexto de la crisis por COVID-19 en universitarios peruanos (Alania et al., 2020), consta de 47 preguntas que se orienta a evaluar estrés académico en días de pandemia, con tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento, siendo la puntuación máxima 235 y la mínima 47. El formato de respuesta tipo Likert que va del 1 al 5 deficiente (1), mala (2), regular, (3) buena (4) y muy buena (5). El inventario demostró ser válido (contenido V de Aiken= .75, constructo r de Pearson= >.2) y confiable en sus tres dimensiones con un $\alpha = .92$ estresores, $\alpha = .95$ síntomas y $\alpha = .88$ estrategias de afrontamiento. Además, para el presente estudio presenta una adecuada consistencia interna (KMO= ,897 Prueba de esfericidad de Bartlett de $c^2 = 7324,278$; $p > ,000$).

Escala Multidimensional de Apoyo social percibido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support –MSPSS) elaborado por Zimet et al., (1988). Se utilizó la versión adaptada en universitarios peruanos por (Vega, 2020). Consta de 12 ítems que se orientan a evaluar el apoyo social, desde tres dimensiones: familia, amigos y otros significativos, siendo la puntuación máxima 60 y la mínima 12. El formato de respuesta es de tipo Likert desde: 1= muy en desacuerdo a 7=muy en desacuerdo. La escala demostró tener una adecuada validez de constructo (CFI = .983; RMSEA = .034 (IC 90% .000 -.056); TLI = .979; SRMR = .042) y confiable en sus tres dimensiones familia ($\alpha = .814$, IC 90% .775 - .847), amigos ($\alpha = .874$, IC 90% .846 -.897) y en otros significativos ($\alpha = .824$, IC 90% .787 - .855).

2.4 Procedimiento

En el contexto de pandemia, el Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión de Tarapoto acepto la realización de la presente investigación, realizado entre marzo y septiembre del 2021. A través de los formatos de Google, se diseñó y se compartió mediante correo electrónico y redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram), cada uno de los participantes recibió información respecto al propósito del estudio, el uso de información y el acuerdo de discreción. La participación fue voluntaria previa aceptación del consentimiento informado.

2.5 Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

Primero, se analizó los estadísticos descriptivos media, desviación estándar, asimetría y curtosis de las variables de estudio encontrando una distribución paramétrica. En segundo lugar, se realizó un análisis de diferencias de grupos, mediante la t de student donde valores de .20: pequeño, .50: moderado y .80 grande (Cohen, 1988). En tercer lugar, se realizó un análisis de correlación mediante Pearson según la propuesta de (Ferguson, 2009) ($r \geq .50$: grande, $r \geq .30$: promedio y $r \geq .10$: pequeño), también se usó el software de Microsoft Excel. Finalmente, el procedimiento de datos se efectuó programa estadístico SPSS 26.0.

2.6 Aspectos Éticos

La investigación fue aprobada por el Comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión con Número 2021-CE-FCS - UPeU-00264. La participación fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de cada participante de manera virtual.

Resultados

3.1. Análisis descriptivo

En la tabla 2, se observa el cálculo de la media, desviación estándar, asimetría y curtosis de las variables de estudio. Los coeficientes de asimetría y curtosis de las variables se encuentran por debajo de +/- 1.5, siendo este un rango adecuado para indicar la normalidad en la distribución de los datos (Pérez y Medrano, 2010).

Tabla 2

Análisis descriptivo del estrés académico y apoyo social percibido.

Variables	M	DE	Asimetría a	Curtosis
Estresores	46,31	14,35	-,25	,69
Síntomas	54,07	11,69	-,85	-,71
Estrategias de afrontamiento	66,05	10,04	-,72	1,30
Amigos	15,33	4,53	-,98	,09
Familia	15,76	4,30	-1,13	,60
Otras personas significativas	15,03	4,60	-,86	-,21
Apoyo social percibido	46,13	12,13	-1,02	,37

Análisis comparativo

En la tabla 3, La prueba t de Student para muestras independientes, indica que existe diferencia significativa con un tamaño del efecto pequeño ($d = 0,30$),

en relación a apoyo social percibido entre hombres y mujeres ($p < 0,05$), siendo las mujeres quienes presentan mayor puntaje ($M = 47,80$).

Tabla 3

Prueba t de Student para la diferencia de signos de estrés académico y apoyo social percibido, según sexo.

VARIABLES	SEXO	M	DE	t	p	d
Estresores	Mujeres	47.65	15.08	1,68	,09	0.20
	Hombres	44.71	13.32			
Síntomas	Mujeres	54.55	12.01	7,33	,46	0.09
	Hombres	53.50	11.32			
Estrategias de afrontamiento	Mujeres	66.19	10.37	,23	,81	0.02
	Hombres	65.90	9.67			
Apoyo social Percibido	Mujeres	47.80	11.81	2,49	,01	0.30
	Hombres	44.13	12.24			

Nota: M-Media, DE-Desviación estándar, t-prueba para muestras independientes, p-significancia estadística, d-Tamaño del efecto.

Análisis de correlación

En la tabla 4, muestra el análisis de correlación entre apoyo social percibido y estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento donde se observa que solo estrategias de afrontamiento presentan una correlación directa y significativa ($p < 0.05$), con un tamaño del efecto promedio ($r = ,328^{**}$) mientras que estresores y síntomas no presentan correlación.

Tabla 4

Análisis de correlación entre Apoyo social percibido y las dimensiones de Estrés académico.

Dimensiones	Apoyo social percibido	
	r	P
Estresores	-,055	,371
Síntomas	-,062	,313
Estrategias de afrontamiento	,328**	,000

Discusión

La integración a la universidad abarca un conjunto de experiencias que compromete afrontar situaciones que intentarán modificar la manera de enfocar el aprendizaje, el estudio y el ámbito personal. Estos cambios pueden incrementar el riesgo de que los estudiantes que alcancen altos niveles de estrés y por consiguiente experimenten nerviosismo, tensión, cansancio, agobio e inquietud. Por ello, esta investigación tuvo el objetivo de analizar la relación entre estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes universitarios en días de pandemia por COVID-19. Se encontró relación entre apoyo social percibido y estrategias de afrontamiento, es decir, quienes cuentan con una relación fuerte con familiares, amigos y otras personas significativas evidenciaran mejores niveles de afronte en situaciones difíciles como en la vida diaria; permiten al alumno ser más asertivo, resolver mejor sus conflictos. De igual modo, Samudio y Samudio (2017) encontraron relación significativa entre las variables, donde los alumnos que se hallan satisfechos con su red de apoyo exponen baja

percepción al estrés. También, Villafrade y Franco, 2016; Martínez, Torres y Ríos (2020) afirman que los alumnos que perciben apoyo de la familia y amigos adquieren mejores niveles académicos lo cual es fundamental para su adaptación y permanencia. Frente a ello, Malokc y Yalcin (2015); Zamora, Caldera y Guzmán (2021) refieren que los jóvenes que distinguen a sus familias de forma más cercana cuentan con más soportes, tanto emocionales, financieros, intelectuales y de tiempo, para afrontar las obligaciones del entorno institucional. Por último, Valdivieso et al., (2020) mencionan que el apoyo recibido por personas significativas del entorno actúa como estrategia para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas.

Por otro lado, no se encontró relación entre apoyo social percibido con las dimensiones estresores y síntomas. Es decir que existen otros factores latentes que disminuyen o controlan los efectos de los estresores y las manifestaciones de síntomas de estrés académico. No obstante, Barrera, et al. (2019) menciona que el apoyo social familiar cumple un rol protector ante los síntomas de estrés. Por otra parte, Betancourt et al. (2021) refiere que existe un nivel de relación baja e inversa entre las dimensiones de estrés y apoyo social.

Adicionalmente, en relación al apoyo social percibido entre hombres y mujeres, son las mujeres quienes perciben más apoyo social de familia, amigos y otras personas significativas. Frente a ello Simón et al., (2017) refiere que en las mujeres el apoyo social percibido se relaciona con la autoestima y que además son las que requieren con mayor frecuencia contar con una persona cercana o amigos para compartir penas y alegrías, además que necesitan el apoyo económico y emocional de su familia que les permitirá continuar. Por otro

lado, Scafarelli y García (2015) comentan que los varones requieren de menor apoyo que las mujeres y que frente a una dificultad se focalizan en las relaciones interpersonales.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones de la investigación, se puede mencionar la carencia de trabajos correlacionales sobre estrés académico y apoyo social en el contexto de confinamiento social por la COVID-19, sobre todo dentro del contexto latinoamericano y peruano. Otra de ellas fue la escasez de aleatoriedad en el requerimiento de los participantes: al haber sido desarrollado de manera voluntaria y virtual, alcanzaron mayor oportunidad los alumnos que tenían la motivación y tecnología requerida, por lo que se incita a futuros estudios una evaluación estante, a fin de comprobar los resultados logrados.

Recomendaciones

Se recomienda seguir investigando la interacción de las variables estudiadas en otra población de alumnos de educación básica regular peruanos y de Latinoamérica a fin de lograr mayores descubrimientos que se van registrando en otros países del mundo.

En futuras investigaciones se podría analizar el efecto de las variables asociadas a otros constructos, como rendimiento académico, ansiedad, satisfacción con la vida y resiliencia en el contexto de pandemia. Se derivan recomendaciones hacia los familiares y personas allegadas al estudiante. Para la manifestación de mayor apoyo de diferentes tipos, puesto que es factor protector ante las demandas y exigencias que conlleva ser universitario. Así

mismo, para las instituciones se recomienda desarrollar un programa de promoción de la salud mental por parte del área de clínica psicológica donde se disperse en los estudiantes universitarios gestionar desde un enfoque de proyección y clasificación de su rutina de estudios, lo cual les permitirá organizar sus actividades y establecer prioridades en pro de mejorar su producción académica y reducir sus niveles de estrés.

Se sugiere la implementación de programas que fomenten la interacción, integración en la casa de estudios de los estudiantes evaluados donde se aborde temas de habilidades sociales, autoestima y estrategias de afrontamiento, lo cual contribuirá a los alumnos a tener recursos personales, emocionales y sociales para enfrentar las exigencias contextuales del ámbito académico. Finalmente, en estudios posteriores podrían realizarse muestreos probabilísticos con mayor cantidad de participantes de las tres regiones y así asegurar resultados que se puedan generalizar a un mayor número de personas.

Conclusiones

En el análisis de relacional entre apoyo social percibido y estrés académico, se halló relación estadísticamente significativa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y es apoyo social percibido, por lo que se concluye que contar con expresiones de cortesía, percibidas o reales, manifestadas por la colectividad, redes sociales, familia y amigos cercanos, tanto en situaciones difíciles como en la vida diaria; permiten al alumno ser más asertivo, resolver mejor sus conflictos, evaluar lo negativo y positivo de una situación estresante, buscar alternativas de solución, expresar lo que siente, mantener el control de

sus emociones, encomendarse a Dios, hacer ejercicio, organizar un horario para la ejecución de tareas, navegar en internet, escuchar música y jugar video juegos.

Además, se muestra que las mujeres requieren mayor apoyo social puesto que de ello depende mucho su nivel de autoestima que puedan llegar a desarrollar y vivir de manera plena.

Referencias Bibliográficas

- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., Rafaele de la Cruz, M., & Dayan Ortega Révolo, D. I. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Ascue, R., y Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímacentiemposdepandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplina*, 5(1), 365. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barrera Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., y Escobar Alaniz, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 24(2), 105–115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé*, 30(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Bulut, N. S., Yorguner, N., & Akvardar, Y. (2021). Impact of COVID-19 on the Life of Higher-Education Students in Istanbul: Relationship Between Social Support, Health-Risk Behaviors, and Mental/Academic Well-Being. *ALPHA PSYCHIATRY*, 22(6), 291–300. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2021.21319>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., y González, P. (2013). Estresores académicos; estrategias de afrontamiento del estrés; estudiantes universitarios; diferencias de género; tamaño del efecto. *European Journal of Education and Psychology*, 6, 19–32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6i1.100>
- Caccia, P., De Grandis, M., y Pérez, G. (2021). Somatizaciones y Apoyo Social Funcional percibido en el contexto de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio por Covid-19. *Psicología UNEMI*, 5(8), 8-18. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss8.2021pp8-18p>
- Chávez, J., y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25, 384-399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Chong, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XLVII (1), 91-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27050422005>

- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (second edition). *The SAGE Encyclopedia of Research Design*. New York University: Lawrence Erlbaum Associates, publishers.<https://doi.org/10.4135/9781071812082.n600>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88. http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Escobar, E., Soria, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*, 1989-4155. <http://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>
- Fontana, L. (2020). Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales. *Revista de Recerca y formació en antropologia*, 25(2), 101-114. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.770>
- Ferguson, C. J. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/A0015808>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas (2016) universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio id, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G., & Koukouli, S. (2021). Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction. *STRESS AND HEALTH*, 37(3), 454–465. <https://doi.org/10.1002/smi.3008>
- Martínez, G., Torres, M y Ríos, V. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 1-17. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.657
- Malkoc, A., y Yalcin, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., Dominguez-Lara, S., Pineda-Marin, C., & Manrique-Pino, O. (2020). Social Support in Higher Education: Evidence of Validity and Reliability in the Peruvian Context.

UNIVERSITAS PSYCHOLOGICA, 19.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.sshe>

Ministerio de educación. (2019, 15 de octubre). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental [Comunicado de prensa]. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

McLean, L., Gaul, D. & Penco, R. (2022) Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *Int J Ment Health Addiction* .
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>

Navarro-Loli, J. S., Merino-Soto, C., Dominguez-Lara, S., & Lourenço, A. (2019). Estructura interna de la Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) en adolescentes peruanos. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 11(1), 38–47.
<https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n1.21532>

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>

Satici, B. (2020). Social exclusion and adolescent wellbeing: Stress, school satisfaction, and academic self-efficacy as multiple mediators. *EDUCATIONAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGIST*, 37(1), 67–74. <https://doi.org/10.1017/edp.2020.7>

Simón, M. del M., Molero Jurado, M. del M., Pérez Fuentes, M. del C., Gázquez Linares, J. J., Barragán Martín, A. B., & Martos Martínez, Á. (2017). Análisis de la relación existente entre el apoyo social percibido, la autoestima global y la autoeficacia general. *European Journal of Health Research*, 3(2), 137–149. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v3i2.71>

Vega, S. (2020). *APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES BECADOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA* (tesis de bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola). <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f4494715-6014-4d33-9b77-bdaad7a23b23/content>

Pérez, E. R., & Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas Artículo de Revisión. *Test*, 2(1889), 58–66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>

Ramirez, G. (2021). La familia y el juego como estrategia de aprendizaje a distancia durante la pandemia del Covid-19 en México: Una propuesta

- desde la enseñanza universitaria en ciencias de la salud. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 21(65).
<https://doi.org/10.6018/red.456231>
- Rivera, K., y Torres, G. (2021). Salud mental en estudiantes de Odontología durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Estomatol. Herediana [online]*.31 (1),68-69 <http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i1.3920>.
- Robles Mendoza, A., Junco, J., y Martínez, V. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *Revista CuidArte*, 10(19).
<https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78045>
- Satici, B. (2020). Social exclusion and adolescent wellbeing: Stress, school satisfaction, and academic self-efficacy as multiple mediators. *EDUCATIONAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGIST*, 37(1), 67–74. <https://doi.org/10.1017/edp.2020.7>
- Scafarelli, L. y García Pérez, R. (2015). Estrategias De Afrontamiento Al Estrés En Una Muestra De Jóvenes Universitarios Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2),165–175. <https://doi.org/10.22235/cp.v4i2.121>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651}
- Villafrade, L. y Franco, C. (2016). La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 6(2), 79-90
- Zamora, M., Caldera, J. y Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores IX*, 11, 1-20.
<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2916/2920>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S y Farley, G. (1988). La escala multidimensional de apoyo social percibido. *Revista de evaluación de la personalidad*, 52 (1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2