



**FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS  
APOYO SOCIAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS - PIMENTEL 2016**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

**Autor(es):**

**Br. Cortez Becerra Nidia Esneisy**

**Br. Velásquez Guerra Luisa Yesenia**

**Pimentel, 12 de Abril de 2017**

# **APOYO SOCIAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - PIMENTEL 2016**

**Aprobación del informe de Investigación**

---

**Dr. Walter Iván Abanto Vélez  
Asesor Metodólogo**

---

**Dra. Zugeint Jaquelin Bejarano Benites**

**Presiente**

---

**Mg. Milagritos Del Rocío Torres Curo**

**Secretaria**

---

**Mg. Paula Elena Delgado Vega**

**Vocal**

## DEDICATORIA

Una dedicatoria no basta para agradecer  
todo lo que hicieron por mí!!  
Para mis amores eternos Papi y Mami

NC.

### **A Dios**

Por haberme permitido llegar hasta esta etapa,  
con buena salud para alcanzar mis objetivos.

### **A mi familia**

Por el apoyo brindado en todo momento  
y son mi motivo para salir adelante.

**Velásquez Guerra Luisa Yesenia**

## AGREDECIMIENTO

A todas las personas que hicieron posible que llegue hasta donde estoy, pero sobre todo a Dios, porque a pesar de no merecer nada, el me da todo...  
Gracias por tanto y todo.

NC.

Gracias a Dios por dame la bendición de culminar este camino,  
y a mi familia por todo el apoyo brindado en este proceso.

No fue sencillo llegar a esta etapa,  
pues el desarrollo de esta tesis no fue algo fácil,  
pero si pude disfrutar de cada momento y cada proceso.

Así mismo con el apoyo de mis seres queridos

logré cumplir uno de mis objetivos

Velásquez Guerra Luisa Yesenia

## INDICE

RESUMEN

INTRODUCCION

### **CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION**

1.1 Situación problemática.....	11
1.2 Formulación del problema.....	13
1.3 Delimitación de la Investigación.....	13
1.4 Justificación e importancia.....	14
1.5 Limitaciones con la Investigación.....	15
1.6 Objetivos de la Investigación	
1.6.1. Objetivo general.....	15
1.6.2. Objetivos Específicos.....	15

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes de la investigación.....	18
2.2 Estado del arte .....	21
2.3 Bases Teórico científicas.....	23
2.3.1 Apoyo Social.....	23
2.3.2 Redes de apoyo social.....	25
2.3.3 Tipos de apoyo social.....	26
2.3.4 Estrés.....	26
2.3.4.1Tipos de Estrés.....	30
2.3.4.2 Causas del estrés.....	31
2.3.4.3 Afrontamiento del estrés.....	32
2.4 Definición de Términos básicos.....	32

### **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

3.1 Tipo y Diseño de la Investigación.....	35
3.2 Población y Muestra.....	38
3.3 Hipótesis.....	38
3.4 Variables.....	39
3.5 Operacionalización de Variable.....	40
3.6 Abordaje, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
3.7 Procedimientos para la recolección de datos.....	47
3.8 Análisis estadístico e interpretación de los datos.....	48
3.9 Principios éticos.....	49
3.10 Criterio de rigor científico.....	49

### **CAPÍTULO IV: ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

4.1 Resultado en tablas.....	51
4.2 Discusión de resultados.....	56

### **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	52
5.2 Recomendaciones.....	63

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANEXOS

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016. La investigación de tipo Descriptivo Correlacional Causal, estuvo conformado por el total de estudiantes del 8° y 9° ciclo de la Escuela Académico Profesional de Administración de la Universidad Señor de Sipán, por 262 estudiantes aproximadamente y fueron evaluados 254, mediante el Cuestionario Moss de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés, los cuales poseen características psicométricas válidas y altamente confiables. Dentro de los resultados principales, se puede resaltar que existe evidencia estadística que descarta la existencia de relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios, sin embargo, se halló relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente de la variable Estrés. Asimismo, se reporta que predomina el nivel alto de apoyo social en los estudiantes representado por un 37% y respecto al estrés, el nivel medio predomina en el 53,6% de los estudiantes universitarios - Pimentel 2016. Se sugiere, gestionar por parte de los estudiantes universitarios un enfoque de planificación y organización en la rutina de estudios, lo cual les permitirá mejorar en términos de productividad y disminuir los niveles de estrés.

Palabras Clave: Apoyo social, estrés, universitarios, estudio correlacional.

## **ABSTRACT**

Pimentel 2016. The research descriptive correlational Causal, consisted of the total students of the 8th and 9th cycle of career - this study aimed to determine relationship between social support and stress in college students raised Body of the Lord of Sipan University for approximately 262 students and 254 were assessed by Questionnaire Moss Perceived Social Support and Stress Self-Assessment Inventory, which have valid and highly reliable psychometric characteristics. Among the main results, it can be noted that there is statistical evidence to rule out the existence of relationship between social support and stress in college students, however, the relationship between the dimension Affective support of social support and environmental dimension was found the Variable Stress. It also reported that dominates the high level of social support students represented by 37% and about stress, the average level prevailing in 53.6% of college students - 2016. Pimentel is suggested, managed by college students an approach to planning and organization in routine studies, which allow them to improve in terms of productivity and lower stress levels.

**Key words:** social support, stress, university, correlational study.

## Introducción

Hoy en día se habla mucho sobre el estrés, producto de que el m: adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general del ser humano a las exigencias ambientales, incide notoriamente en la aparición de enfermedades (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003).

Del mismo modo, la percepción de la proporción de recursos que brindan las personas de su círculo significativo, es fundamental en la vida de los seres humanos, como lo sustenta Feldman (2008), quien afirma:

El apoyo social puede darse a través de todos aquellos que rodean a la persona y los recursos que le brindan, lo cual proporciona un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por la cuales se sienta comprendida y respetada. (p.740)

Por lo tanto, en nuestra investigación hemos tratado el apoyo social y su relación con el estrés, orientado a ser comprendido como un estado, producto de las exigencias académicas del contexto universitario en la que están inmersos los estudiantes.

Esta investigación está conformada por cuatro capítulos respectivamente, el cual se describe a continuación:

**CAPITULO I:** Descrito Problema de investigación el cual nos permite observar la situación problemática, formulación del problema, objeto de estudio y campo de acción, delimitación de la investigación, la justificación y los objetivos respectivamente.

**CAPITULO II:** Conocido como Marco Teórico en el encontramos los antecedentes de la investigación, como también las bases teóricas - científicas, el cual nos permitirá conocer sobre estudios realizados anteriormente por otros autores, sobre la misma problemática en estudio.

**CAPITULO III:** Nombrado como Marco Metodológico, en este capítulo se describe el tipo y diseño de investigación, población y muestra de estudio, las hipótesis, las variables, métodos y técnicas de investigación y el plan de análisis estadístico.

**CAPITULO IV:** Llamado Análisis e interpretación de los resultados, en el contiene el proceso de la información con el resultado en tablas, así mismo se describe la contrastación de hipótesis, también veremos los procedimientos aplicados y discusión del alcance de los resultados de la investigación.

**CAPITULO V:** Denominado conclusiones y recomendaciones, en el que se redactan y detallan de acuerdo al logro de los objetivos planteados en la investigación.

**APITULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

### 1.1. Situación Problemática

A mediados de los años setenta se realizaron investigaciones sobre la exposición a estímulos estresantes y los efectos en la salud, autores como Cassel, Cobb y Caplan apoyándose en sus estudios, hallaron que las personas que se encuentran en compañía de seres emocionalmente significativos, no presentaban los efectos del estrés en comparación con aquellos en condición de aislamiento, a partir de estos resultados, propusieron que el apoyo social actúa como un factor protector en las personas de los efectos físicos y psicológicos, ocasionado por entornos estresantes. Ante ello, Caplan (1974) como se citó en Bueno, Rosser y Rebollo (s.f), mencionan:

Un sistema de apoyo implica un patrón duradero de vínculos sociales continuos e intermitentes que desempeñan una parte significativa en el mantenimiento de la integridad física y psicológica de la persona, al promover el dominio emocional, al proporcionar orientación y consejo, al proveer ayuda y recursos materiales, al proporcionar retroalimentación acerca de la propia identidad y desempeño de las personas. (p.6)

De la misma manera, Roure, Reig y Vidal (2002) como se citó en Suarez (2011) mencionan que el apoyo social funciona como factores protectores, aumentando la resistencia del individuo en momentos cruciales y entornos

estresantes. En respuesta a esta problemática, Feldman (2008) sobre la particularidad de estos casos, reflexiona “ha surgido la preocupación por estudiar las razones por las cuales personas expuestas a situaciones muy difíciles y con alto riesgo de desarrollar problemas de salud, tanto física como mental, lejos de enfermarse, se tornan más resistentes”.

Por otro lado, enfocándonos en el ámbito académico, se piensa que las actividades y exigencias de la vida universitaria, como tal, son una importante fuente de estrés y de ansiedad, los cuales pueden influir en el bienestar físico y psicológico de los estudiantes (Aranceli, Perea & Ormeño, 2006; Guarino, Gavidia, Antor & Caballero, 2000, como se citó en Feldman, et al. 2008).

Por ello, es transcendental el entorno significativo de los estudiantes, debido a que un soporte emocional tangible, que consista en proveer recursos que les permita sentirse comprendidos y respetados, [contribuiría a reducir los efectos del estrés]; no obstante, es fundamental la percepción que tenga la persona de estos recursos, más allá de la sola presencia de los elementos que proveen recursos (Feldman, et al. 2008).

La encuesta de Salud Mental y Estrés Universitario administrada por Associated Press y MTV; involucró a 2.200 estudiantes universitarios elegidos al azar de 40 colegios y universidades de cuatro años. Los resultados arrojan que el 85% de los estudiantes manifestó sentir estrés a diario, siendo el trabajo escolar y las calificaciones como los estresantes con mayor ponderación, con 77% trabajo

escolar y con 74% a las calificaciones. Por último, el 60% de los estudiantes manifestaron que el estrés les ha traído dificultades para terminar su trabajo en una o más ocasiones (Sitio Web Ehow, 2011).

Por lo expuesto, se muestra que el apoyo social y el estrés, influyen tanto en la salud física como psicológica trayendo gran consecuencia, es por ello que se pretende investigar sobre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios, y la relación que existe entre sí, ya que por desconocimiento muchos estudiantes, no pueden afrontar diversas situaciones estresantes, afectando así su desarrollo y rendimiento académico.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre Apoyo Social y Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016?

## **1.3. Delimitación de la Investigación**

La investigación tuvo lugar en la Universidad Privada Señor de Sipán. Así mismo los sujetos con quienes se realizó la investigación, fueron los estudiantes del 8° y 9° ciclo de la Facultad de Ciencias Empresariales – Escuela Académico Profesional de Administración, esta investigación se realizó desde Abril – Diciembre del 2016.

#### **1.4. Justificación e importancia**

En la presente investigación se pretende conocer la relación que existe entre el apoyo social y el estrés, y tras obtener los resultados, sirva como base científica para la formulación de programas de intervención y prevención para que los estudiantes reconozcan la problemática y de alguna manera se concienticen para que así puedan evitar consecuencias negativas.

Por otro lado, en la actualidad el estrés es considerado como causal de algunas enfermedades y/o desencadenante en otras, de la misma forma, se le considera fundamental en el desempeño del hombre, dinamizando los recursos intrínsecos que permita la ejecución de ciertas actividades (Cabrera, et al. 2000).

Por ello, es realmente imperativo recabar y aportar información relevante acerca de esta variable, teniendo en cuenta los efectos en la salud pública en especial a la población universitaria, afectándolos académicamente y en su vida en general (Echeverry y Figueroa, 2008).

Por lo tanto, en el presente estudio, se pretende mostrar al estrés como un riesgo que afecta el bienestar de los individuos, pudiendo desequilibrar su relación con el entorno y específicamente con el contexto universitario. Además, se busca abordar las dimensiones del estrés que permitan tener una visión general sobre los efectos en su desarrollo y desempeño académico.

## **1.5. Limitaciones de la investigación**

En la presente investigación se presentaron dificultades en la recepción de documentos para el respectivo permiso para la realización de la investigación. Así mismo contando con dicho permiso, apoyo de escuela de Administración, un pequeño porcentaje de docentes no colaboraron en el desarrollo de la misma.

## **1.6. Objetivos de la investigación**

### **1.6.1 Objetivo General**

Determinar relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

### **1.6.2 Objetivos Específicos**

Conocer la relación que existe entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Conocer la relación que existe entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Conocer la relación que existe entre la dimensión Interacción social de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Conocer la relación que existe entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Conocer los niveles de Apoyo Social en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Conocer los niveles de Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEORICO**

## II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de estudios:

#### Internacional

Marco P. Estefanía V. María Ch., Pamela H. & Fernando V. G, (2011). En la Revista Psicología y Salud México, se publicó la “investigación estrés académico en estudiantes universitarios”, con una muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las carreras profesionales que se dictan en la Universidad Intercontinental. Utilizando el instrumento denominada SEEU, se observó que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que presenta los niveles de estrés más altos, así mismo se presenta en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, de igual forma en mujeres y en aquellos que no viven con su familia de origen.

Román, Ortiz & Hernández (como se citó en Berrío & Mazo, 2011, p.69). Según la Revista Iberoamericana de educación, revela que, en Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado”.

Barraza (como se citó en Berrío & Mazo, 2011). Mediante la aplicación del cuestionario sobre estrés académico con una muestra de 60 alumnos de programas de maestrías de la ciudad de México, encontraron que los alumnos de postgrado presentan un nivel medianamente alto de estrés, el cual atribuyen a la sobrecarga de tareas y al corto tiempo en realización de actividades. La presencia

del estrés, ha traído como efecto trastornos en el sueño y problemas de concentración. Los alumnos como medida de afronte recurren a mantener la calma y al aumento de actividad

Martín (2007). Su investigación tuvo como objetivo comparar mediante la Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) en 40 estudiantes universitarios de España; los hallazgos muestran un aumento en el nivel de estrés durante el período de exámenes. Existen diferencias significativas en el nivel de estrés de los estudiantes de Psicología en comparación con los de Filología Hispánica. Los efectos encontrados en los estudiantes son ansiedad, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos. Además, encontraron que existe un nivel bajo en el autoconcepto académico en el período de estrés (Como se citó en Berrio & Mazo, 2011).

## **Nacional**

Bedoya, Perea & Ormeño (2006). Se construyó un cuestionario para poder evaluar a) Situaciones generadoras de estrés (estresores), b) Reacciones o síntomas físicos ante el estrés, c) Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés, d) Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés, e) Percepción subjetiva del estrés, en una muestra de 118 estudiantes del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los hallazgos indican que el 96,6% de alumnos reconocen padecer estrés académico. Las mujeres presentan niveles más bajos de estrés en comparación de los varones. Las circunstancias que disparan el estrés son el corto tiempo para

cumplir con actividades, exceso de tareas, trabajos de cursos y la exigencia por cumplir con eventos académicos. Por último, encontraron relación positiva entre el nivel de estrés académico y todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas/psicológicas (Como se citó en Berrio & Mazo, 2011).

Celis & Cols (2001). El estudio tuvo como objetivo evaluar la ansiedad y el estrés académico a través del Inventario de ansiedad estado rasgo y el Inventario de estrés académico en una muestra de 98 estudiantes del primero y sexto año de la Carrera Profesional de Medicina Humana. Los resultados arrojan que existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad en los alumnos de primer año y de sexto año, siendo los del primer año quienes evidencian niveles más altos. Los alumnos reportan que las principales situaciones generadoras de estrés son el exceso de carga académica, tiempo limitado para cumplir con las actividades y la realización de un examen (Como se citó en Berrio & Mazo, 2011).

## **Regional**

Guevara (2006). En su investigación titulada relación entre Ideación suicida y apoyo social en pacientes con VIH – Chiclayo, refiere que la población fue constituida por 50 pacientes del programa PROCETSS (Programa de control de enfermedades de transmisión sexual y sida) del Centro de Salud José Olaya. Los instrumentos de evaluación de esta investigación fueron la Escala de Ideación Suicida de Beck y el Cuestionario de Apoyo Social de Sarason. Se obtuvieron las siguientes conclusiones: existe relación significativa (menos 0.82\*\*) entre ideación suicida y apoyo social en pacientes con VIH de PROCETSS, con un nivel de

significancia de 0.01. Así mismo, encontraron que estos pacientes presentan un nivel bajo de apoyo social e ideación suicida en un 82.35 % de los evaluados.

Honores & Vega (2007). Realizaron un estudio denominado Relación entre niveles de Apoyo social y depresión en pacientes oncológicos atendidos en el hospital regional docente las Mercedes de la ciudad de Chiclayo durante el año 2006, donde los resultados arriban a la existencia de relación significativa entre los niveles de apoyo social y los niveles de depresión en pacientes oncológicos. Por último, el 29.1% de evaluados muestra niveles bajos de apoyo social y niveles moderados de depresión.

## 2.2. Estado del arte

### APOYO SOCIAL

	DEFINICION 1	DEFINICION 2	DEFINICION 3
DEFINICIONES	<b>Dávalos (2012)</b> Refiere que, “el Apoyo social es el conjunto de recursos humanos y materiales con que cuenta un individuo o familia para superar una determinada crisis, como una enfermedad, malas condiciones económicas, rupturas familiares, muerte de allegados, entre otras, situaciones éstas que se presentan en un momento dado”	<b>Sánchez (como se citó en Aranda y Pando, 2013).</b> Define apoyo social como “la cantidad y calidad de las relaciones sociales o como recursos emocionales y físicos que nos dan los demás para afrontar situaciones”	<b>Ekerdt (como se citó en Sitio Web Tisoc, 2011)</b> define al Apoyo Social como un “Proceso de interacción social en el cual las acciones de un individuo o grupo benefician a otro individuo o grupo (...)”.

APORTES	Apoyo social conjunto de recursos humanos y materiales	Apoyo social como recursos emocionales y físicos	Apoyo social es el proceso de interacción social.
SIMILITUDES	Apoyo social son el conjunto de recursos humanos, materiales, emocionales y físicos que mediante la interacción benefician a otra persona o grupo.		

## ESTRÉS

	DEFINICION 1	DEFINICION 2	DEFINICION 3
DEFINICIONES	<b>Sandín (como se citó en Guerrero, 2014)</b> lo define “Un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí”	<b>Orlandini (1999)</b> menciona “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (como se citó en Berrio & Mazo, 2011, p.78).	<b>Caldera, Pulido y Martínez (como se citó en Berrio &amp; Mazo, 2011)</b> Definen al estrés como una respuesta a las exigencias externas de carácter académico que impone el ámbito educativo.
APORTES	Estrés, es un fenómeno complejo que implica estímulos y respuestas.	Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje	El estrés es la respuesta a las exigencias externas de carácter académico.

		experimenta tensión.	
SIMILITUDES	El estrés es generado por estímulos exteriores, por lo que se puede llegar a sentir tensión como respuesta a dichos estímulos los cuales suelen ser generados en el ámbito académico.		

## 2.3. Bases Teórica científicas

### 2.3.1. Apoyo Social

Vaux (como se citó en Aranda & Pando, 2013) Considera que el apoyo social es un proceso complejo y dinámico, que parte de las transacciones que se dan entre los individuos de la red como respuesta a las demandas de ese contexto

Sánchez (como se citó en Aranda y Pando, 2013). Define apoyo social como “la cantidad y calidad de las relaciones sociales o como recursos emocionales y físicos que nos dan los demás para afrontar situaciones”.

Ekerdt (como se citó en Sitio Web Tisoc, 2011) define al Apoyo Social como:

Un proceso de interacción social en el cual las acciones de un individuo o grupo benefician a otro individuo o grupo. Aunque puede entenderse que apoyo social es un concepto que forma parte de otros términos más genéricos, como integración social, redes sociales o relaciones sociales, esta expresión se diferencia de las demás porque es un término positivo y con ella se destaca tanto la intención del proveedor de ese apoyo como los beneficios potenciales que obtendrá el receptor.

Andrade, & Vaitsman, (2002). Refieren que el apoyo social consiste “en las relaciones de intercambio, que implican obligaciones mutuas y los lazos de dependencia mutua que puede ayudar a crear el sentido de la coherencia y el control de la vida, que benefician a la salud de las personas”.

Gallar (como se citó a Sherboune & Steward, 1991) menciona cuatro dimensiones en relación al apoyo social, las cuales son:

Apoyo Emocional: En este tipo de apoyo implica la empatía, el cuidado, el amor y la confianza y es considerado uno de los tipos de apoyo más importantes.

Apoyo Instrumental: Es la ayuda material que pueda recibir la persona.

Interacción social: Se refiere a la disponibilidad del círculo de personas más significativo con las cuales puedes compartir momentos.

Apoyo Afectivo: Se basa únicamente en la expresión de amor y afecto.

Martín, Sánchez & Sierra (como se citó en Barra, 2004) Refiere que el apoyo social cumple funciones de carácter emocional, que está relacionado a aspectos como la comodidad, el cuidado y la intimidad; de carácter informativo, que implica recibir consejo y orientación, y de carácter instrumental, que no es más que la disponibilidad de ayuda directa en materia de servicios o recursos.

Caplan & Killilea (como se citó en Aranda & Pando, 2013). “Refiere que el Apoyo social, son los vínculos entre individuos o entre individuos y grupos que

sirven para mejorar la adaptación cuando uno se enfrenta a situaciones de estrés, reto o privación”.

Uchino & Cols (como se citó en Barra, 2004) manifiesta la importancia de la relación entre apoyo social y estrés, que esta relación puede explicarse desde el efecto directo del apoyo social en la actividad fisiológica, de tal manera que a más apoyo social, menores niveles de frecuencia cardiaca, presión arterial y catecolaminas, lo cual indica una mejor función inmune.

Gottlieb (como se citó en Rodríguez, 2011) define al apoyo social como “Información verbal y no verbal, ayuda tangible o accesible dada por los otros o inferida por su presencia y que tiene efectos conductuales y emocionales beneficiosos en el receptor”.

### **2.3.2. Redes de apoyo social**

Ortego, López & Álvarez (s.f) Mencionan que “los sistemas de apoyo social se pueden constituir en forma de organizaciones interconectadas entre sí, lo que favorece su eficacia y rentabilidad”.

Gallar (como se citó en Ortego, López & Álvarez, s.f) clasifica a las redes de apoyo social en:

Apoyo social natural: Está constituido por la familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos. Estas redes de apoyo ofrecen un apoyo emocional y muy positivo, sin embargo, este tipo de apoyo está sujeto a la relación afectiva entre los miembros.

Apoyo social organizado: Comprenden las organizaciones de ayuda, seguridad social, empresa para la que se trabaja y organizaciones de voluntariado. Estas redes de apoyo aportan con la solidez de sus estructuras y funcionamiento, con accesibilidad para casi todas las personas, sin embargo, al ser organizaciones, los trámites y procedimientos pueden enlentecer el apoyo.

### **2.3.3. Tipos de apoyo social.**

Bueno, Rosser & Rebollo (como se citó en Alva, 2016) mencionan la existencia de 4 tipos de apoyo social:

Apoyo emocional: Este apoyo representa la seguridad, la empatía, el amor, el cuidado, el de poder confiar y la intimidad afectiva depositada en alguien.

Apoyo Instrumental: Este apoyo supone lo tangible y material, comprende la posibilidad y disponibilidad de obtener ayuda directa. Se consideran conductas instrumentales al emitir ayuda de manera directa ante alguna necesidad.

Apoyo Informativo: Este tipo de apoyo consiste en proporcionar información a otras personas, a través de un consejo o guía, que les permita a las personas resolver sus problemas.

### **2.3.4 Estrés**

Martínez & Díaz (como se citó en Berrio & Mazo, 2011) Refieren que el estrés se puede interpretar a partir de experiencias sintomatológicas como el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio y la inquietud. Además, se trata de

explicar el estrés desde situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, asociado a exigencia y presión académica, escolar y laboral.

Sadín (como se citó en Guerrero, 2014) lo define como:

Un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí.

Por otro lado, hace mención a seis áreas, las mismas que se describen a continuación:

**Estilo de Vida:** Hace referencia a los hábitos cotidianos, entre ellos están el sueño, alimentación, tiempo libre, hobbies, ejercicios, ingesta de tranquilizantes o drogas.

**Ambiente:** Es el área que nos permite conocer aspectos de orden, tranquilidad, comodidad, distribución del espacio en el hogar o centro laboral, así mismo en relación con la atmosfera y ruidos existentes en el vecindario.

**Síntomas:** Buscar precisar la presencia de indicadores somáticos típicos del estrés, como dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores musculares, presión arterial e insomnio, etc.

Trabajo: Mide el nivel de satisfacción con el empleo y el grado de seguridad que este brinda, entendido como la forma como se maneja la relación con los demás y el tiempo que involucra el cumplir con sus obligaciones que el trabajo demanda.

Relaciones: Hace referencia al grado de confianza y dependencia que se mantiene con los demás y con la pareja.

Personalidad: Examina aspectos referentes a satisfacción y tolerancia hacia sí mismo, control de impulsos, flexibilidad, ideas pesimistas o fatalistas.

Orlandini (como se citó en Barraza, 2004, p.143) manifiesta sobre el estrés:

Siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar.

Travers & Cooper (como se citó en Herrera, Rodríguez y Valverde, s.f, p.5) Hace mención que el concepto del estrés “adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido”.

Selye (como se citó en Barraza, 2004) Definió al estrés, también considerado “síndrome general de adaptación” como la respuesta del cuerpo a un conflicto, en la que organismo debe enfrentar a este desequilibrio.

Lazarus (como se citó en Chacín de González, 2009) Define al estrés como una relación entre la persona y el ambiente, que desde la percepción de la persona es evaluada como una exigencia que excede sus recursos, lo cual pone en riesgo su salud y bienestar. En términos amplios, se puede considerar que el estrés es psicológico, cuando en su desarrollo ocupa un lugar, la operación de factores internos, de naturaleza psicológica.

Engel (Morera & Gonzales, 1983, p.253) En relación al estrés lo considera como:

Todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, que implica un apremio o exigencia sobre el organismo, y cuya resolución o manejo requiere el esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa antes de que sea activado ningún otro sistema

Maldonado, Hidalgo y Otero (como se citó en Berrío & Mazo, 2011, párr.4) postulan que un nivel alto de estrés académico

Puede generar un desequilibrio en el sistema de respuestas del individuo en cuanto al aspecto cognitivo, motor y fisiológico. Esta alteración influye negativamente en el rendimiento académico.

#### **2.3.4.1 Tipos de Estrés**

Lopategui (2000) Menciona que el estrés no necesariamente es malo, ya que la ausencia de este puede ocasionar un estado de depresión, este autor plantea dos tipos de estrés:

##### **Eustrés**

Hace referencia a la interacción saludable del individuo con el estresor, es decir el organismo y su psiquis función de manera óptima. Este estado de estrés, deriva del placer, alegría, bienestar, equilibrio y momentos agradables, esto permite que el individuo enfrente y tenga capacidad de resolver problemas (Lopategui, 2000).

##### **Distrés**

Este tipo de estrés genera exceso de carga no asimilable, lo cual puede desencadenar desequilibrio fisiológico y psicológico, que influye en la productividad y rendimiento del individuo y la aparición de enfermedades (Lopategui, 2000).

##### **Síndrome de burnout**

Es el estrés crónico, producto de exigencias prolongadas y constantes a factores estresantes que está sometida una persona. Los síntomas principales son: pérdida de ilusión por el trabajo, agotamiento físico y emocional y actitudes negativas hacia el entorno (Lopategui, 2000).

## Situaciones que pueden causar distrés

Según el autor Seyle (como se citó en “Estrés”, s.f), refiere que las situaciones que pueden causar distrés podría ser causado por sobrecargo de trabajo.

### Síntomas del Distrés:

<b>Físicos:</b>	<b>Psíquicos:</b>
- Palpitaciones	- Angustia
- Sensación de ahogo	- Preocupación
- Hiperventilación	- Desesperanza
- Sequedad de la boca	- Introversión
- Náuseas y/o dolor muscular	- Depresión
- Malestares digestivos	- Impaciencia
- Dificultades en el sueño	- Irritación
- Mayor ingestión de sustancias	- Hostilidad
- Aumento o disminución del apetito	- Agresividad
-Tensión	- Frustración
- Dolores de cabeza	- Aburrimiento
- Fatiga	- Inseguridad

Elaboración Propia. Fuente: “Estrés” (s.f)

### 2.3.4.2 Causas del estrés.

Según Lopategui (como se citó en “Estrés”, s.f) Existen factores o agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Estos se pueden dividir en tres, a) Psicosociales (mentales y sociales), b) Bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambientales) y c) Personalidad (manejo de ansiedad/distrés)

### **2.3.4.3 Afrontamiento del estrés**

Lazarus & Folkman (como se citó en Berrío & Mazo, 2011, p.77) Menciona que el afrontamiento "Es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera".

Lazarus & Folkman, (como se citó en Berrío & Mazo, 2011, p.77). Para esos autores el afrontamiento son "Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Cohen y Lazarus (como se citó en Sitio Web Unnidesdro, 2014, párr.7) Definen a las estrategias de afrontamiento como: "los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona".

## **2.4. Definición de términos básicos**

**Apoyo Social:** Ponce & Cols (como se citó en Aranda & Pando, 2013, p.238). Sostiene que "El apoyo social es un proceso interactivo en donde se obtiene ayuda emocional, instrumental y afectiva de la red social que nos rodea,

teniendo un efecto protector sobre la salud y amortiguador del estrés que supone una enfermedad”.

**Estrés:** Caldera, Pulido y Martínez (como se citó en Berrio & Mazo, 2011) Definen al estrés como una respuesta a las exigencias externas de carácter académico que impone el ámbito educativo.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **III. Marco Metodológico**

#### **3.1 TIPO y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1. Tipo de Investigación**

###### **a) Según su finalidad**

Según Sánchez y Reyes (1996, 2006); es básica y aplicada; básica pues brindará aportes teóricos sobre la problemática, aplicada porque al conocer la relación entre apoyo social y estrés en estudiantes servirá para prevenir y dar tratamiento a posibles problemas de estrés en los estudiantes universitarios.

###### **b) Según su carácter**

Según Hernández, Fernández & Baptista (2010) El presente estudio es de carácter correlacional; debido a que tiene como objetivo determinar la relación existente entre apoyo social y estrés en una misma muestra.

###### **c) Según su naturaleza**

Según Hernández, Fernández & Baptista (2006), es cuantitativa pues se busca cuantificar las variables, a partir la recolección de información con procedimientos estandarizados, los cuales se representaran a nivel numérico, siendo analizados y apoyados en métodos estadísticos.

#### **d) Según el alcance temporal**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) es temporal debido a que la recolección de datos se dio en un único momento, es decir, el propósito del estudio es describir variables como se presentan en la realidad en un solo momento.

#### **e) Según la orientación que asume**

Según Sánchez Reyes (2006), es aplicada porque al conocer la relación entre Apoyo Social y Estrés en estudiantes, nos servirá para prevenir y dar tratamiento a posibles problemas.

#### **g) Tipo de diseño de ejecución**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), es de tipo no experimental, correlacional causal; pues; posee dos variables, una externa que viene hacer la variable independiente y una variable interna que es la que está inmersa en el sujeto y es una variable dependiente. Así mismo medirá las variables que se dese conocer si están o no relacionadas.

### **3.1.2. Diseño de Investigación**

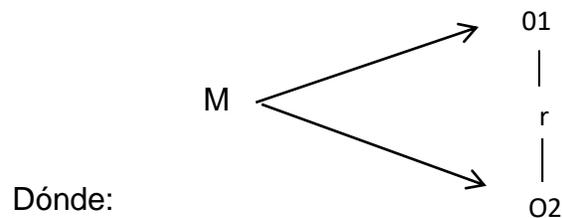
#### **3.1.2.1 Tipo de investigación**

El presente estudio de investigación tuvo por objetivo encontrar si existe relación entre Apoyo Social y Estrés en

estudiantes universitarios de una universidad particular - Pimentel 2016. Para lo cual se procedió a recolectar información de la variable “Apoyo social” a través de la aplicación del inventario Moss de Apoyo Social Percibido. Además, se recopiló datos de la variable “Estrés” por medio del inventario de Autoevaluación del Estrés.

### 3.1.2.2. Diseño de investigación

El presente estudio tiene un diseño de investigación Descriptivo Correlacional Causal, buscando medir las variables apoyo social y estrés, con el objetivo de determinar el grado de relación tal cual se presentan en la realidad, sin intentar dar un explicación causa – efecto, para lo cual se ha utilizado el siguiente diagrama:



M: Estudiantes universitarios de una universidad particular – Pimentel 2016.

O1: Apoyo Social

O2: Estrés

r: Relación entre O1 y O2

### **3.2. Población censal**

La muestra está, constituida por toda la población con un total de 254 estudiantes del 8° y 9° ciclo de la Escuela Académico Profesional de Administración de la Universidad Señor de Sipán,

### **3.3. Hipótesis**

#### **Hipótesis General:**

Hi: Existe relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Ho: No existe relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

#### **Hipótesis Específicas:**

Hi: Existe relación entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Ho: No existe relación entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Hi: Existe relación entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Ho: No existe relación entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Hi: Existe relación entre la dimensión Interacción social de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Ho: No existe relación entre la dimensión Interacción social de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Hi: Existe relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Ho: No existe relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

### **3.4. Variables**

#### **3.4.1. Variable 1**

**Apoyo social:** Dávalos (2012) Refiere que: “El Apoyo social es el conjunto de recursos humanos y materiales con que cuenta un individuo o familia para superar una determinada crisis”.

### **3.4.2. Variable 2**

**Estrés:** Peiró (como se citó en Guerrero, 2014). Manifiesta que estrés es producto de la interacción de estímulos físicos y sociales, los cuales someten al individuo a exigencias que desbordan sus recursos, produciendo un desequilibrio entre demandas ambientales y recursos disponibles.

### **3.5. Operacionalización**

#### **Apoyo Social**

**Referido por (Abanto, 2016)**

#### **Según su naturaleza:**

El tipo de variable empleada en nuestra investigación es Cuantitativa discreta, puesto que se evaluó en diferentes niveles y se admitirán valores enteros.

#### **Según su Causalidad:**

La variable es Independiente, ya que es considerada como estímulo (E) frente a la otra variable (Estrés).

#### **Según su extensión temática:**

La variable empleada en la presente investigación es de tipo específico, pues la variable a tratar es concreta.

#### **Según su extensión poblacional:**

La variable que se estudió fue estándar, ya que la temática que se desarrollo puede encontrarse fácilmente en cualquier población.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
APOYO SOCIAL	APOYO EMOCIONAL	Afecto	17	CUESTIONARIO MOS DE APOYO SOCIAL PERCIBIDO
		Comprensión	3,9,16	
		Empatía	19	
		Guía	4	
		Consejos e Información	8,13	
	APOYO INSTRUMENTAL	Ayuda material	2,5,12,15	
	INTERACCION SOCIAL POSITIVA	Disponibilidad de personas	7,11,14,18	
	APOYO AFECTIVO	Expresión de amor y afecto	6,10,20	

## **Referido por (Abanto, 2016)**

### **Según su naturaleza:**

El tipo de variable empleada en nuestra investigación es Cuantitativa discreta, puesto que se evaluó en diferentes niveles y se admitieron valores enteros.

### **Según su Causalidad:**

La variable es Dependiente, ya que es considerada como la consecuencia o respuesta (R) Ejercida por la variable Independiente (Apoyo Social).

### **Según su extensión temática:**

La variable empleada en la presente investigación fue de tipo genérico, ya que es un tema de amplio contenido.

### **Según su extensión poblacional:**

La variable estudiada es estándar, ya que la temática a desarrollar puede encontrarse fácilmente en cualquier población.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
ESTRÉS	ESTILO DE VIDA	Horas de sueño	1	INVENTARIO DE AUTORVALUACIÓN DEL ESTRÉS
		Forma de alimentarse	2,6,7,8,9,10,11,12	
		Uso del tiempo libre	4,15	
		Prácticas de Hobby y ejercicios	5,16	
		Ingesta de tranquilizantes u drogas	3,13,14	
	AMBIENTE	Orden	19,23	
		Tranquilidad	22,24	
		Comodidad	25,27	
		Distribución del espacio en el hogar o centro laboral	18,26,28	
		Relación con la atmósfera	20,29,31,32	
	SÍNTOMAS	Dolores de cabeza	33,39,43	
		Trastornos digestivos	35,36,44	
		Dolores musculares	34,37,41,45,47	
		Presión arterial	38,40,42	
		Insomnio	46,48	
	TRABAJO	Satisfacción con el empleo	49,51,56	
		Seguridad que brinda el empleo	57,60,63	
		Relaciones con los demás	50,58,59,64	
		Tiempo de cumplir las obligaciones laborales	52,53,54,55,61,62	
	RELACIONES	Confianza y dependencia con los demás y pareja	65,66,67,69,70, 71,72,73,74,78,80	
		Cuando afecta las disputas y las actitudes o sentimientos frente a los demás	68,75,76,77,79	
	PERSONALIDAD	Satisfacción y Tolerancia hacia sí mismo	81,84,85,86,88,90,95	
		Control de impulsos	82,83,87,91,94	
		Flexibilidad	89,92	
Ideas pesimistas o fatalistas		93,96		

### **3.6. Abordaje de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Abordaje metodológico**

Es descriptiva, toda vez, que se pretende medir conductas, características y factores, a través de procedimientos e instrumentos estandarizados.

#### **3.6.2. Técnica de recolección de datos**

El presente estudio se realizó mediante la aplicación de pruebas estandarizadas, confiables y validadas; las mismas que tienen por nombre Cuestionario Moss de Apoyo social Percibido e Inventario de Autoevaluación del Estrés, ambos instrumentos miden variables específicas.

#### **3.6.3. Instrumentos de recolección de datos**

##### **Cuestionario Moss de Apoyo Social Percibido.**

Para medir la primera variable se tomó en cuenta al Cuestionario Moos de Apoyo Social Percibido (CAPS); el mismo que tiene por nombre original the Moss Social Support Survey, siendo el autor Sherbourne y Stewart et al en el año 1991 cuya procedencia es Grupo MOSS – SSS

(The Medical Outcomes study social Support Survey). Asimismo, se realizó la adaptación peruana por, Cortez Becerra Nidia & Velásquez Guerra Luisa en el año 2016, con el título de niveles de apoyo social en estudiantes universitarios.

Este instrumento permite investigar cuatro dimensiones de apoyo, los mismos que son; a) Apoyo Emocional/Informal: consiste en la manifestación de afecto y la empatía, como proveer consejos e información. b) Apoyo Instrumental: La provisión de ayuda de carácter tangible que recibe la persona. c) La interacción social positiva: La disponibilidad del círculo afectivo y significativo. d) Apoyo Afectivo: Consiste en las expresiones afectivas de amor e intimidad. e) El índice global Puntaje máximo de apoyo social.

En cuanto a la aplicación, es autoadministrable, contiene 20 ítems, valorando el apoyo estructural y el apoyo funcional. Así mismo referente a su calificación cada ítem se valoriza de acuerdo a los siguientes criterios Con Mucha frecuencia (5), Con Bastante frecuencia coloque (4), Con Alguna frecuencia (3), Con Poca frecuencia (2) y; Con Escasa frecuencia o Nunca (1).

Por otro lado, la consistencia interna de la escala general es alta (alfa = 0.9) y para las sub escalas oscila entre 0.91 y 0.96. La fiabilidad test – retest es elevado (0.78).

### **Inventario de Autoevaluación del Estrés.**

De la misma manera para la segunda variable se tomó en cuenta al Inventario de Autoevaluación del Estrés, teniendo como autor a Julián Melgosa (1995), quien tuvo como constructo evaluado al Estrés. El modo de aplicación es autoevaluativo, individual o grupal, tendiendo como dimensiones; Estilo de vida; Ambiente; Síntomas; Trabajo; Relaciones; Personalidad. Conformado de 96 ítems, 16 para cada área, presentando cuatro tipos de alternativas de respuestas nunca, casi nunca, frecuentemente y casi siempre. La puntuación oscila de 0 a 3 puntos teniendo en cuenta la dirección de ítem.

Así mismo su adaptación peruana fue realizada por Cueto (2001). Con el título Niveles de Estrés en estudiantes que trabajan y no trabajan en Lima. Del mismo modo fue adaptada en la Ciudad de Chiclayo por Cortez Becerra Nidia & Velásquez Guerra Luisa en el años (2016). Con el título Niveles de Estrés en estudiantes universitarios – Chiclayo.

Para determinar el coeficiente de confiabilidad de este instrumento Cueto, G. (2001). Utilizo la técnica de “división por la mitad” sobre un grupo piloto integrado por 150 personas con características similares al grupo de estudio. De acuerdo a estos resultados se afirmó que el test tiene un buen grado de confiabilidad, ya que se acepta a partir de 0,40 entre los ítems pares e impares.

Para efectos de probar la validez utilizó el método de validación experimental sobre un grupo control de 150 personas, utilizando el coeficiente de Correlación Biseral. Se procedió con grupos extremos (puntajes superiores vs. Puntajes inferiores en 27% cada uno). Siendo los resultados: 27%: 78 puntajes; Ds: 23.59; X1: 28.679 – X2: 86.36; Diferencias de medias: 57.6810; V: 78; Valor Numerador: 4499.12; Valor denominador: 6793.92; r hallada: - 0,662227. La correlación entre los puntajes inferior y superior del 27% es igual a – 0,662227; Del cual se estableció que el coeficiente de validez es bueno.

### **3.7. Procedimiento para la recolección de datos**

El proceso de recolección de datos se dio de la siguiente manera:

- Se envió una solicitud a decanato de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, para que por medio de la

misma la escuela de Administración, autorice la aplicación de los instrumentos.

- Una vez aprobada la autorización, se procedió a la aplicación de los instrumentos los cuales son: Cuestionario Moss de Apoyo Social Percibido e Inventario de Autoevaluación del estrés.
- Aplicados los instrumentos, se procedió a ingresar, organizar, procesar y analizar los datos obtenidos.
- Se comprobó las hipótesis planteadas, consecutivamente se realizó la discusión de los resultados y por ende se realizaron las conclusiones.

### **3.8. Análisis estadístico e interpretación de los datos**

Para el análisis estadístico de datos de las variables Apoyo Social Percibido y estrés, primero se organizó y codificó la información en una base de datos en Microsoft Excel, luego esta información se procesó a través del software estadístico SPSS versión 22, trasladando los puntajes obtenidos de los instrumentos aplicados.

Para representar los resultados se utilizó tablas comparativas de frecuencia, con sus porcentajes respectivamente; así mismo se realizó gráficos de barras para una mejor representación, y para contrastar las hipótesis trabajadas con Pearson.

Mediante el programa SPSS 22, se procedió a realizar tablas de frecuencias y gráficos, los cuales se presentan en la sección resultados del presente estudio.

### **3.9. Criterios éticos**

Para llevar a cabo el desarrollo óptimo de la presente investigación se emitió una solicitud dirigida al director de Escuela de la carrera de Administración, solicitando el permiso y/o consentimiento para realizar la aplicación de los instrumentos. Además se dio a conocer a los participantes la información necesaria como los objetivos, con el fin de que ellos sepan de que investigación están siendo partícipes y cuál era el propósito que se quería lograr; de la misma manera se entregó un consentimiento informado a cada uno de los estudiantes, lo cual fue firmado por cada uno de ellos, mostrando su conformidad y colaboración con la presente investigación de manera voluntaria.

Asimismo, el resultado de cada evaluación de los participantes fueron confidenciales y por ende se guardaron en reserva, siendo utilizados específica y únicamente para el proceso de investigación.

### **3.10. Criterio de rigor científico**

En favor de garantizar el rigor científico del estudio, se tomó en cuenta a la psicometría como técnica de la psicología, el cual se encarga de medir y cuantificar las variables en estudio, basados en principios métricos de validez y confiabilidad y el procedimiento de base de datos. Así mismo se garantizó la confidencialidad, puesto que se protegió la identidad de los participantes de la investigación.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

##### 4.1 Resultados en Tablas

En la tabla 01 se realiza el análisis de relación entre apoyo social y estrés, donde la evidencia estadística muestra que no existe relación entre las variables en mención, lo que quiere decir que la calidad de las relaciones sociales y recursos emocionales y físicos que nos dan los demás para afrontar situaciones, es independiente a la aparición de síntomas como tensión, cansancio y agobio.

Tabla 1

*Relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Estrés	Apoyo Social	
	Chi cuadrado	p
	2,626	,622

Nota: El número total de estudiantes que realizaron la prueba fueron 254. Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés.

En la tabla 02, se observa los niveles de apoyo social en los estudiantes universitarios, donde se puede destacar que el máximo resultado es 37,4% correspondiente a nivel alto de Apoyo Social, asimismo el 32,7% presenta niveles bajos de apoyo social y el 30,3% de los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de Apoyo Social.

Tabla 2

*Niveles de Apoyo Social en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Total	Apoyo Social		
	Bajo	Medio	Alto
F	83	77	94
%	32,7%	30,3%	37%

Nota: Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés. El número total de estudiantes que realizaron la prueba fueron 254.

En la tabla 03, se presenta los niveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios, donde se resalta que el 56,3 % de la población en estudio presentan niveles medios de estrés, es decir ostentan indicadores y algunos síntomas que ante la acumulación de factores externos exigentes puede alterar el control de respuesta ante estos estímulos, asimismo el 27,6% presenta niveles bajos de estrés y solo el 16,1% presenta niveles altos de estrés.

Tabla 3

*Niveles de Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Estrés			
Total	Bajo	Medio	Alto
F	70	143	41
%	27,6%	56,3%	16,1%

Nota: Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés. El número total de estudiantes que realizaron la prueba fueron 254.

En la tabla 04, se realiza el análisis de relación entre la dimensión apoyo emocional y las dimensiones de estrés, en ese sentido la evidencia estadística demuestra que no existe relación entre ninguna de las dimensiones de estrés y la dimensión de apoyo social, debido a que las significancias presentan valores superiores al 0,05.

Tabla 4

*Relación entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Dimensiones Estrés	Apoyo Emocional	
	Chi cuadrado	p
Estilo de Vida	3,914	,418
Ambiente	5,760	,218

Síntomas	1,632	,803
Ocupación	5,037	,284
Relaciones	2,666	,615
Personalidad	0,748	,945

Nota: Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés.

En la tabla 05 se presentan los valores de relación entre la dimensión apoyo instrumental y las dimensiones de estrés, en ese sentido la evidencia estadística demuestra que no existe relación entre ninguna de las dimensiones de estrés y la dimensión de apoyo instrumental, debido a que las significancias presentan valores superiores al 0,05.

Tabla 5

*Relación entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Dimensiones Estrés	Apoyo Instrumental	
	Chi cuadrado	p
Estilo de Vida	5,372	,251
Ambiente	5,244	,263
Síntomas	2,292	,682
Ocupación	1,502	,822
Relaciones	6,856	,144
Personalidad	0,445	,979

Nota: Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés.

En la tabla 06 se presenta el análisis de relación entre la dimensión interacción social positiva y las dimensiones de estrés, para lo cual la evidencia estadística muestra que no existe relación entre ninguna de las dimensiones de estrés y la dimensión interacción social positiva, debido a que las significancias presentan valores superiores al 0,05.

Tabla 6

*Relación entre la dimensión Interacción Social Positiva de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Dimensiones Estrés	Interacción Social Positiva
--------------------	-----------------------------

	Chi cuadrado	p
Estilo de Vida	0,590	,964
Ambiente	5,794	,215
Síntomas	3,152	,533
Ocupación	1,606	,808
Relaciones	3,860	,425
Personalidad	2,173	,704

Nota: Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés.

En la tabla 07, se aprecia el análisis de relación entre la dimensión apoyo afectivo y las dimensiones de estrés, en ese sentido se puede destacar la existencia de relación entre la dimensión apoyo afectivo y la dimensión ambiente, debido a que la evidencia estadística arroja un valor de significancia menor al p valor 0,05, esto quiere decir que el tipo de apoyo caracterizado por la empatía, el cuidado y la confianza se relaciona directamente como un sistema de respuestas equilibrado producto del orden, tranquilidad, comodidad, distribución del espacio en el hogar o centro de estudios.

Tabla 7

*Relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.*

Dimensiones Estrés	Apoyo Afectivo	
	Chi cuadrado	p
Estilo de Vida	2,476	,649
Ambiente	11,776	,019*
Síntomas	5,503	,239
Ocupación	2,711	,607
Relaciones	6,457	,168
Personalidad	4,204	,379

Nota: \*valores significativos  $p < .05$ , Fuente: Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés.

## **4.2 Contrastación de hipótesis**

### **4.2.1 Hipótesis General:**

Ho: Se acepta que no existe relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, debido a que la significancia arroja un valor de 0,622.

### **4.2.2 Hipótesis Específicas:**

Ho: Se acepta que no existe relación entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, debido a que con la dimensión estilo de vida arroja una significancia de 0,418; con la dimensión ambiente 0,218; con la dimensión síntomas 0,803; con la dimensión ocupación 0,284; con la dimensión relaciones 0,615 y con la dimensión personalidad un valor de 0,945.

Ho: Se acepta que no existe entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, debido a que con la dimensión estilo de vida arroja una significancia de 0,251; con la dimensión ambiente 0,263; con la dimensión síntomas 0,682; con la dimensión ocupación 0,822; con la dimensión relaciones 0,144 y con la dimensión personalidad un valor de 0,979.

Ho: Se acepta que no existe entre la dimensión Interacción social de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, debido a que con la dimensión estilo de vida arroja una significancia de 0,964; con la dimensión ambiente 0,215; con la dimensión síntomas 0,533; con la dimensión ocupación 0,808; con la dimensión relaciones 0,425 y con la dimensión personalidad un valor de 0,704.

Hi: Se acepta que existe entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, solo con la dimensión ambiente debido a que la significancia arroja un valor de 0,019; con la dimensión estilo de vida 0,649; con la dimensión síntomas 0,239; con la dimensión ocupación 0,607; con la dimensión relaciones 0,168 y con la dimensión personalidad un valor de 0,379.

#### **4.3 Discusión de resultados**

El principal objetivo del estudio fue determinar la relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, en ese sentido el análisis estadístico demuestra que no existe relación entre las dos variables, lo que quiere decir de acuerdo a Gallar (2006) y Vaux (1990) que los recursos humanos, emocionales y físicos que cuenta un individuo y se utilizan como transacciones en las relaciones sociales como respuesta a las demandas de ese contexto no guarda una relación directa con la respuesta del organismo en estado

de sobreesfuerzo que implica la aparición de síntomas como el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares (Martínez et al., 2007; Sadín, 1994). Estos resultados pueden ser explicados desde lo encontrado por Barraza (2004, citado por Berrio & Mazo, 2011) quien, mediante la aplicación del cuestionario sobre estrés académico con una muestra de 60 alumnos en la ciudad de México, obtuvo como resultado que los alumnos presentan un nivel medianamente alto de estrés, el cual atribuyen a la sobrecarga de tareas y al corto tiempo en realización de actividades.

Asimismo, se destaca que, dentro del análisis correlacional, se ha encontrado la existencia de relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente del Estrés, lo que significa que aspectos como el orden, tranquilidad, comodidad, distribución del espacio en el hogar o centro laboral y la presencia de ruidos existentes en el ambiente guarda una relación directa con el desequilibrio en el sistema de respuestas del individuo en cuanto al aspecto cognitivo, motor y fisiológico. Esta alteración influye negativamente en el rendimiento académico (Maldonado, Hidalgo y Otero, como se citó en Berrío & Mazo, 2011, párr.4), sin embargo, para algunos autores como Lazarus (1966) concibe la aparición del estrés como el desborde a los recursos que pone en riesgo el bienestar y salud de las personas y además refiere se puede considerar que el estrés es eminentemente psicológico y a su vez existen otros autores que conciben al estrés como la combinación de factores endógenos y exógenos como Engel (Morera & Gonzales, 1983, p.253) que considera al estrés

como “todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, que implica un apremio o exigencia sobre el organismo”.

Asimismo, se encontró que predomina el nivel medio de estrés en un 53,6% de los estudiantes evaluados; a su vez, el 27,6% de los estudiantes presentan un nivel bajo y en el nivel alto de estrés se ubican el 16,1% de los estudiantes universitarios, estos resultados coinciden en valores similares de lo encontrado Román, Ortiz & Hernández (como se citó en Berrío & Mazo, 2011, p.69). Según la Revista Iberoamericana de educación, revela que, en Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado”, sin embargo, difieren de lo hallado por Bedoya et al. (2006) quien mediante un cuestionario evaluó las variables a) Situaciones generadoras de estrés (estresores), b) Reacciones o síntomas físicos ante el estrés, c) Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés, d) Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés, e) Percepción subjetiva del estrés, en una muestra de 118 estudiantes del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los hallazgos indican que el 96,6% de alumnos reconocen padecer estrés académico.

Por lo tanto, el estudio reporta que el nivel alto de apoyo social es la categoría que predomina en los estudiantes representado por un 37%; asimismo, el 32,7% de los estudiantes presentan un nivel bajo de apoyo social y en el nivel

medio de apoyo social se ubican el 30,3% de los estudiantes, estos resultados difieren de los hallado por Guevara (2006), en su investigación “Relación entre Ideación suicida y Apoyo social en pacientes con VIH- Chiclayo”, donde encontraron que estos pacientes se encuentran en un nivel bajo de apoyo social, asimismo difiere de lo hallado por Honores et al. (2007) en su estudio “Relación entre niveles de Apoyo social y depresión en pacientes oncológicos atendidos en el hospital regional docente as mercedes de la ciudad de Chiclayo durante el año 2006”, donde los resultados refieren que el 29.1% presenta un nivel bajo de poyo social, sin embargo se debe tener en cuenta que estos paciente presenta una afección que condicionan su esperanza de vida.

Finalmente, los resultados del presente estudio deben entenderse desde las limitaciones en cuanto profundidad de conceptos y la ampliación de variables sociales propias de un contexto universitario, en ese sentido Pearlin (como se citó en Sandín, 2003) refiere que desde una perspectiva social, el afrontamiento al estrés está ligado al contexto institucional en el que se producen y por ende las relaciones que implican, dicho de otro modo, lo que quiere decir el autor es que la manera como un individuo responde al estrés está condicionada al contexto en que se desarrolla.

Por tanto, si bien en los resultados del presente estudio no se halló relación entre las variables apoyo social y estrés, la interpretación y análisis debe ir más allá de la no existencia de evidencia científica y se debe tener en consideración que el efecto del apoyo social como protector ante el estrés está sujeto a las demandas

de apoyo y estructuras sociales, como clase social, nivel económico, pertenencia y aceptación del grupo, lo normalmente aceptado por el grupo (Thoits, 1995; Cockerham, 2001, como se citó en Sandín, 2003)

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

El análisis muestra que existe evidencia estadística que descarta la existencia de una relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

El estudio reporta que el nivel alto de apoyo social es la categoría que predomina en los estudiantes representado por un 37%; asimismo, el 32,7% de los estudiantes presentan un nivel bajo de apoyo social y en la categoría medio de apoyo social se ubican el 30,3% de los estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Los resultados del estudio reportan que el nivel predominante en los estudiantes universitarios es el nivel medio de estrés representando por el 53,6% de estudiantes; a su vez, el 27,6% de los estudiantes presentan un nivel bajo y en el nivel alto de estrés se ubican el 16,1% de los estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

El análisis estadístico demuestra que no existe relación entre la dimensión Apoyo Emocional de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

Los resultados arrojan que no existe entre la dimensión Apoyo Instrumental de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

La evidencia estadística demuestra que no existe relación entre la dimensión Interacción social de la variable Apoyo Social y las dimensiones del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

La evidencia estadística demuestra que existe relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente del Estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016.

## **5.2 Recomendaciones**

Desarrollar un programa de promoción de la salud mental por parte del área de clínica psicológica donde se promueva en los estudiantes universitarios gestionar desde un enfoque de planificación y organización su rutina de estudios, lo cual les permitirá organizar sus actividades y establecer prioridades en pro de mejorar su productividad académica y disminuir sus niveles de estrés.

Desarrollar un programa de afrontamiento al estrés por parte de la clínica psicológica de la casa de estudios de los universitarios evaluados donde se aborde estrategias de afrontamiento al estrés, lo cual beneficiará a los estudiantes a tener recursos personales, emocionales y sociales para enfrentar las exigencias contextuales del ámbito académico.

Abordar estudios donde integren variables cognoscitivas al análisis por parte de investigadores en la salud mental, con la finalidad de determinar la importancia de la cognición como explicación a los niveles de estrés, debido a que la evidencia

estadística mostrada en el presente estudio concluye la relación con variables ambientales, y descarta con factores sociales y afectivos del apoyo social.

## Referencias bibliográficas

Abanto W. (2016). *Variables e indicadores*. Sitio web: <http://goo.gl/EGLemS>

Aliaga J. (2014). *Metodología*. 2006, de Slide Share Sitio web: <http://es.slideshare.net/joseantonioaliagacastro/metodologia-35149592>

Andrade, & Vaitsman. (2002). *Conceptualización del apoyo social y las redes sociales de apoyo*. 20/06/2013, de Instituto de investigación en salud ocupacional, universidad de Guadalajara, México Sitio web: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>

Aranda C. (2013). *Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social*. 2002, de instituto de investigación en salud ocupacional, departamento de salud pública, universidad de Guadalajara, México Sitio web: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>

Aranda C. & Pando M., México (2013). *Conceptualización del Apoyo social y las redes sociales de apoyo*. 2009 Sitio web: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>

Aranda C. & Pando M., México (2013). *Conceptualización del Apoyo social y las redes sociales de apoyo* Sitio web:  
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>

Aranda C. & Pando M., México (2013). *Conceptualización del Apoyo social y las redes sociales de apoyo.* 1988 Sitio web:  
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/3153>

Barra E. (2004). *Apoyo social, estrés y salud.* 2003, de 1 Departamento de Psicología, Universidad de Concepción, Casilla Sitio web:  
[file:///C:/Users/sat/Downloads/848-3920-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/sat/Downloads/848-3920-1-PB%20(3).pdf)

Barraza A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de postgrado.* 2004, de Universidad Pedagógica de Durango, México Sitio web:  
<http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>

Barraza A. (2004). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia.* 2011, de Universidad de Antioquia Sitio web:  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

- Barraza A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior*. 1979, de Universidad Pedagógica de Durango Sitio web: <file:///C:/Users/sat/Downloads/Dialnet-ElEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEducacionMediaSuper-2358918.pdf>
- Bedoya, Perea y Ormeño. (2006). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia*. 2006, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Berrío N. & Mazo R. (2011). *Estrés Académico*. 2000, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Berrío N. & Mazo R. (2011). *Estrés Académico*. 2007, de Universidad de Antioquia Sitio web: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Berrío N. & Mazo R. (2011). *Estrés Académico*. 1999, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Berrío N. & Mazo R. (2011). *Estrés Académico*. 2011, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Berrío N & Mazo R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia*. 2001, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Berrío N. & Mazo R. (2011). *Estrés Académico*. 1986, de Universidad de Antioquia Sitio web: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Bonifacio S. (2002). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. 2002, de Universidad Nacional de Educación a Distancia, España Sitio web: [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-65.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf)

Caldera. (2007). *Estrés Académico*. 2011, de Revista de Psicología Universidad de Antioquia Sitio web: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

Carballo B. (2013). *Definiendo el alcance de una investigación: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa*. 2010, de Revista Pensamientos

de Sistemas Sitio web:  
<http://pensamientodesistemasaplicado.blogspot.pe/2013/03/definiendo-el-alcance-de-una.html>

Edgar, C. (2000). *Estrés: Definiciones*. Sitio Web:  
[www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html](http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html)

Felipe E. & León B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. 1986, de Universidad de Extremadura, España  
Sitio web: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-es.pdf>

Fernández, Hernández y Baptista (2014). *Metodología de la investigación*. Sitio web  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lcp/texson\\_a\\_gg/capitulo4.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lcp/texson_a_gg/capitulo4.pdf)

Guevara Vascones M. (2006). *En la Tesis Relación entre niveles de apoyo social y niveles de depresión en pacientes oncológico atendidos en el hospital regional docente las mercedes – Chiclayo 2006*

Lopategui E. (2000). *Estrés: Concepto, Causas y Control*. 2000, de Universidad Interamericana de PR - Metro, Facultad de Educación Sitio web: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

Lopategui C. (2000). *Estrés: Concepto, Causas y Control*. 2000, de Universidad Interamericana de PR - Metro, Facultad de Educación Sitio web: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

Lopategui C. (2000). *Estrés: Concepto, causa y control*. Universidad interamericana de PR.- metro, facultad de educación” Sitio web: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html>

Manolete S. (1998). *Éstres, salud y emociones: estudio de la ansiedad, colera y hostilidad*. 1966, de Revista de Psicología Sitio web: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998\\_n3\\_/estres\\_salud.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998_n3_/estres_salud.htm)

Reyes F. (2010). *Distinciones entre los enfoques cuantitativo y cualitativo de investigación*. 2006, de Revista Periplos en Red Sitio web: <http://periplosenred.blogspot.pe/2010/09/distinciones-entre-los-enfoques.html>

Roldán M. (2011). *Apoyo Social*. 2002, de El Rincón del Coach Sitio web:  
<http://www.tisoc.com/el-rincon-del-coach/apoyo-social.php?15>

Vera E. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. 1986, de Universidad de la Laguna Sitio web:  
<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

## ANEXOS

### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación de

.....  
.....

**Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:**

Se me plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo lo que responda a los investigadores, será confidencial.

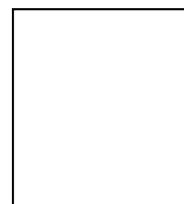
Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinden mis compañeros, también debe ser confidencial.

Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, puedo retirarte de él en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_



DNI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Investigador

DNI:

\_\_\_\_\_

Investigador

DNI:

## CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL (MOS)

### Datos Personales

Nombres y apellidos: .....

Edad: ..... Sexo: .....

Fecha: .....

Estudios: ..... Trabaja: SI ( ) NO ( )

### Instrucciones

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que usted dispone

1.- Aproximadamente. ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tienen usted? (personas con las que se siente a gusto y puede hablar acerca de todo lo que se le ocurre).  
Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos: \_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_

Todos buscamos a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda ¿con que frecuencia dispone usted de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? Rodee su respuesta empleando la siguiente clave.

Nunca	1
Pocas veces	2
Algunas veces	3
La mayoría de veces	4
Siempre	5

- |                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama                        | 1 2 3 4 5 |
| 3. Alguien con quien pueda contar cuando necesita hablar                         | 1 2 3 4 5 |
| 4. Alguien que le aconseje cuando tenga problemas                                | 1 2 3 4 5 |
| 5. Alguien que le lleve al médico cuando lo necesita                             | 1 2 3 4 5 |
| 6. Alguien que le muestre amor y afecto                                          | 1 2 3 4 5 |
| 7. Alguien con quien pasar un buen rato                                          | 1 2 3 4 5 |
| 8. alguien que le informe y le ayude a entender una situación                    | 1 2 3 4 5 |
| 9. Alguien con quien confiar o con quien hablar de si mismo y sus preocupaciones | 1 2 3 4 5 |
| 10. Alguien que le abrace                                                        | 1 2 3 4 5 |
| 11. Alguien con quien pueda relajarse                                            | 1 2 3 4 5 |
| 12. Alguien que le prepare la comida si no puede hacerlo                         | 1 2 3 4 5 |
| 13. Alguien cuyo consejo realmente desee                                         | 1 2 3 4 5 |
| 14. Alguien con quien hacer cosas que le ayuden a olvidar sus problemas          | 1 2 3 4 5 |
| 15. Alguien que le ayude sus tareas domésticas si está enfermo                   | 1 2 3 4 5 |
| 16. Alguien con quien compartir sus temores o problemas más íntimos              | 1 2 3 4 5 |
| 17. Alguien que le aconseje como resolver sus problemas personales               | 1 2 3 4 5 |
| 18. Alguien con quien divertirse                                                 | 1 2 3 4 5 |
| 19. Alguien que comprenda sus problemas                                          | 1 2 3 4 5 |
| 20. Alguien a quien amar y hacerle sentir querido                                | 1 2 3 4 5 |

## TEST DE AUTOEVALUACION DE ESTRÉS

### I. Datos Personales

Edad:..... Sexo.....

Fecha:.....

Ciclo:.....Trabaja: SI ( ) NO ( )

Carrera Profesional:.....

Turno:.....

Universidad:.....

Motivo de examen:

.....

### II. Instrucciones

Responda a las preguntas que a continuación se les presenta ya que tiene por finalidad evaluar el estrés individual, las cuales se han planteado en contexto de su vida normal y habitual. Sea honesto y sincero al responder.

No existen preguntas buenas ni malas.

No	ESTILO DE VIDA	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
1	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	3	2	1	0
2	Como a horas fijas.	3	2	1	0
3	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	0	1	2	3
4	Para ocupar mi tiempo libre veo la TV o el VH.	0	1	2	3
5	Hago ejercicios físicos en forma regular.	3	2	1	0
6	Como con prisa.	0	1	2	3
7	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	0	1	2	3
8	Consumo frutas y verduras abundantemente	3	2	1	0
9	Bebo agua fuera de las comidas.	3	2	1	0
10	Como entre horas.	0	1	2	3
11	Desayuno abundantemente.	3	2	1	0
12	Ceno poco.	3	2	1	0
13	Fumo.	0	1	2	3

14	Tomo bebidas alcohólicas.	0	1	2	3
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	3	2	1	0
16	Practico un “hobby” o afición que me relaja.	3	2	1	0
	<b>TOTAL DE ESTILO DE VIDA</b>				

No	AMBIENTE	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
17	Mi familia es bastante ruidosa.	0	1	2	3
18	Siento que necesito más espacio en mi casa.	0	1	2	3
19	Todas las cosas están en su sitio.	3	2	1	0
20	Disfruto de la atmosfera hogareña.	3	2	1	0
21	Mis vecinos son escandalosos.	0	1	2	3
22	Suele haber mucha gente en la zona donde vivo.	0	1	2	3
23	Mi casa está limpia y ordenada.	3	2	1	0
24	En mi casa me relajo con tranquilidad.	3	2	1	0
25	Mi dormitorio se me hace pequeño.	0	1	2	3
26	Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo.	0	1	2	3
27	Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a.	3	2	1	0
28	Considero mi casa lo suficiente amplia para nuestras necesidades.	3	2	1	0
29	En mi barrio hay olores desagradables.	0	1	2	3
30	La zona donde vivo es bastante ruidosa.	0	1	2	3
31	El aire de la localidad es puro y limpio.	3	2	1	0
32	Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados.	3	2	1	0
	<b>TOTAL DE AMBIENTE</b>				

No	SINTOMAS	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
33	Sufro de dolores de cabeza.	0	1	2	3
34	Tengo dolores abdominales.	0	1	2	3
35	Hago bien las digestiones.	3	2	1	0
36	Sufro de diarreas.	3	2	1	0
37	Me molesta la zona lumbar.	0	1	2	3
38	Tengo taquicardias.	0	1	2	3

39	Estoy libre de alergias.	3	2	1	0
40	Tengo sensaciones de ahogo.	0	1	2	3
41	Se me agarrotan los músculos del cuello y de la espalda.	0	1	2	3
42	Tengo la tensión sanguínea moderada y constante.	3	2	1	0
43	Mantengo mi memoria normal.	3	2	1	0
44	Tengo poco apetito.	0	1	2	3
45	Me siento cansando y sin energía	0	1	2	3
46	Sufro de insomnio.	0	1	2	3
47	Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicios)	0	1	2	3
48	Lloro y me desespero.	0	1	2	3
	<b>TOTAL DE SINTOMAS</b>				

No	OCUPACION	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
49	Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión.	0	1	2	3
50	En mis ratos libres pienso en los problemas de mi trabajo.	0	1	2	3
51	Mi horario de trabajo es regular.	3	2	1	0
52	Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en mi casa.	3	2	1	0
53	Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o los fines de semana.	0	1	2	3
54	Practico el pluriempleo.	0	1	2	3
55	Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando.	3	2	1	0
56	Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones.	3	2	1	0
57	Tengo miedo a perder mi empleo.	0	1	2	3
58	Me llevo mal con mis compañeros de trabajo.	0	1	2	3
59	Mantengo muy buenas elaciones con mi jefe.	3	2	1	0
60	Considero muy estable mi puesto.	3	2	1	0
61	Utilizo el automóvil como medio de trabajo.	0	1	2	3
62	Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea.	0	1	2	3
63	Me considero capacitado para mis funciones.	3	2	1	0

64	Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.	3	2	1	0
<b>TOTAL DE OCUPACION</b>					

No	RELACIONES	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
65	Disfruto siendo amable y cortés con la gente.	3	2	1	0
66	Suelo confiar en los demás.	3	2	1	0
67	Me siento molesto/a cuando mis planes depende de otros.	0	1	2	3
68	Me afecta mucho as disputas.	0	1	2	3
69	Tengo amigos/as dispuestos/as a escucharme.	3	2	1	0
70	Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales.	3	2	1	0
71	Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí.	0	1	2	3
72	Deseo hacer las cosas mejor que los demás.	0	1	2	3
73	Mis compañeros/as de trabajo son mis amigos/as.	3	2	1	0
74	Tengo paciencia de escuchar los problemas de los demás.	3	2	1	0
75	Pienso que mi esposo/a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados novio/a o amigo íntimo)	0	1	2	3
76	Hablo demasiado.	0	1	2	3
77	Al discernir con alguien pienso en lo que voy a decir mientras la otra habla.	0	1	2	3
78	Siento envidia por que otros tienen más que yo.	0	1	2	3
79	Cuando discuto con alguien pienso en los que voy a decir mientras la otra habla.	0	1	2	3
80	Me pongo nervioso cuando me dan órdenes.	0	1	2	3
<b>TOTAL DE RELACIONES</b>					

No	PERSONALIDAD	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Casi siempre
81	Me siento generalmente satisfecho de mi vida.	3	2	1	0
82	Me gusta hablar bien de la gente	3	2	1	0
83	Me pone nervioso cuando alguien conduce su automóvil despacio delante de mí.	0	1	2	3
84	Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marchó.	0	1	2	3
85	Suelo ser generoso conmigo a la hora de imponerme fecha tope.	3	2	1	0
86	Tengo confianza en el futuro.	3	2	1	0
87	Aun cuando no me gusta tiendo a pensar en lo peor.	0	1	2	3
88	Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrita cuando no es posible.	0	1	2	3
89	Tengo buen sentido del humor.	3	2	1	0
90	Me agrada mi manera de ser.	3	2	1	0
91	Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad.	0	1	2	3
92	Soy perfeccionista.	0	1	2	3
93	Pienso en los que deben dinero.	0	1	2	3
94	Me pongo nervioso cuando me meto en un atasco automovilístico.	0	1	2	3
95	Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad productiva.	0	1	2	3
96	Tengo miedo que algún día pueda contraer una enfermedad fatal como el cáncer o sida.	0	1	2	3
<b>TOTAL DE PERSONALIDAD</b>					

DIMENSION	PD	Pc	NIVEL
TOTAL DE ESTILO DE VIDA			
TOTAL DE AMBIENTE			
TOTAL DE SINTOMAS			
TOTAL DE OCUPACION/TRABAJO			
TOTAL DE RELACIONES			
TOTAL DE PERSONALIDAD			

Se realizó el proceso de validación y confiabilidad con una población de 120 estudiantes de la carrera profesional de Administración del 8° y 9° ciclo, para lo cual se utilizó el Cuestionario de Apoyo Social Percibido que permitió evaluar la primera variable en estudio. Para determinar el coeficiente de confiabilidad de este instrumento se utilizó el método estadístico de “SPERMAN BROWN” sobre un grupo piloto integrado por 120 estudiantes. De acuerdo a estos resultados se afirmó que el test tiene un buen grado de confiabilidad, ya que se acepta a partir de 0,81 entre los ítems pares e impares, dando como resultado un total de 0.95837592.

Para efectos de la validación se utilizó el método estadístico “PEARSON” con una población de 120 estudiantes universitarios. Dando como resultado general 0.9200785; del cual se estableció que el coeficiente de validez es bueno, dado que es válido desde 0.21.

## CUADROS DE BAREMACION POR AREAS

### APOYO EMOCIONAL

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	RP	NIVELES
31-32	15	77	84.5	70.42	100	ALTO
29-30	8	62	66	55.00	55	MEDIO
27-28	8	54	58	48.33	48	
25-26	13	46	52.5	43.75	44	
23-24	13	33	39.5	32.92	33	BAJO
21-22	9	20	24.5	20.42	21	
19-20	4	11	13	10.83	11	
17-18	4	7	9	7.50	8	
15-16	1	3	3.5	2.92	3	
13-14	1	2	2.5	2.08	2	
11-12	1	1	1.5	1.25	1	

9-10	0	0	0	0.00	0
7-8	0	0	0	0.00	0
5-6	0	0	0	0.00	0
3-4	0	0	0	0.00	0
0-2	0	0	0	0.00	0

### APOYO INSTRUMENTAL

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	RP	NIVELES
15-16	24	84	96	80	100	ALTO
13-14	29	60	74.5	62.08	62	MEDIO
11-12	16	31	39	32.5	33	BAJO
9-10	6	15	18	15	15	
7-8	6	9	12	10	10	
5-6	3	3	4.5	3.75	4	
3-4	0	0	0	0	0	
0-2	0	0	0	0	0	

### INTERACCION SOCIAL

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
15-16	30	93	108	90	100	ALTO
13-14	19	63	72.5	60.42	60	MEDIO
11-12	21	44	54.5	45.42	45	
9-10	14	23	30	25	25	BAJO
7-8	7	9	12.5	10.42	10	
5-6	1	2	2.5	2.08	2	
3-4	1	1	1.5	1.25	1	
0-2	0	0	0	0	0	

### APOYO AFECTIVO

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
7-8	45	78	100.5	83.75	100	ALTO
5-6	29	33	47.5	39.58	40	MEDIO
3-4	4	4	6	5	5	BAJO
0-2	0	0	0	0	0	

Se realizó el proceso de validación y confiabilidad con una población de 120 estudiantes de la carrera profesional de Administración del 8° y 9° ciclo, para lo cual se utilizó el Inventario de Autoevaluación del Estrés, que permitió evaluar la segunda variable en estudio. Para determinar el coeficiente de confiabilidad de este instrumento se utilizó el método estadístico de “SPERMAN BROWN” sobre un grupo piloto integrado por 120 estudiantes. De acuerdo a estos resultados se afirmó que el test tiene un buen grado de confiabilidad, ya que se acepta a partir de 0,81 entre los ítems pares e impares, dando como resultado un total de 0.953980517.

Para efectos de la validación se utilizó el método estadístico “PERSON” con una población de 120 estudiantes universitarios. Dando como resultado general 0.912010276; del cual se estableció que el coeficiente de validez es bueno, dado que es válido desde 0.21.

## **CUADROS DE BAREMACION POR AREAS DE LA VARIABLE ESTRÉS**

### **ESTILO DE VIDA**

<b>PD</b>	<b>F</b>	<b>Fa</b>	<b>fcpm</b>	<b>%fcpm</b>	<b>Rp</b>	<b>NIVELES</b>
47-48	0	119	119	99.17	100	ALTO
45-46	0	119	119	99.17	100	
43-44	0	119	119	99.17	100	
41-42	0	119	119	99.17	100	
39-40	0	119	119	99.17	100	
37-38	0	119	119	99.17	100	
35-36	0	119	119	99.17	100	
33-34	0	119	119	99.17	100	

31-32	1	119	119.5	99.58	100	
29-30	1	118	118.5	98.75	99	
27-28	8	117	121	100.83	101	
25-26	15	109	116.5	97.1	97	
23-24	13	94	100.5	83.75	84	
21-22	19	81	90.5	75.42	75	
19-20	26	62	75	62.5	63	MEDIO
17-18	11	36	41.5	34.58	35	
15-16	9	25	29.6	24.67	25	BAJO
13-14	8	16	20	16.67	17	
11-12	4	8	10	8.33	8	
9-10	0	4	4	3.33	3	
7-8	4	4	6	5	5	
5-6	0	0	0	0	0	
3-4	0	0	0	0	0	
0-2	0	0	0	0	0	

## AMBIENTE

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
47-48	0	120	120	100	100	ALTO
45-46	0	120	120	100	100	
43-44	0	120	120	100	100	
41-42	0	120	120	100	100	
39-40	0	120	120	100	100	
37-38	0	120	120	100	100	
35-36	0	120	120	100	100	
33-34	1	120	120.5	100.42	100	
31-32	1	119	119.5	99.58	100	
29-30	2	118	119	99.16	99	
27-28	9	116	120.5	100.42	100	
25-26	17	107	115.5	96.25	96	
23-24	22	90	101	84.17	84	
21-22	11	68	73.5	61.25	61	
19-20	15	57	64.5	53.75	54	
17-18	10	42	47	39.17	39	BAJO
15-16	15	32	39.5	32.92	33	
13-14	6	17	20	1.67	2	
11-12	4	11	13	10.83	11	
9-10	2	7	8	6.67	7	

7-8	1	6	6.5	5.42	5	
5-6	3	5	6.5	5.42	5	
3-4	0	2	2	1.67	2	
0-2	2	2	3	2.5	3	

## SINTOMAS

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
31-32	0	112	112	93.33	100	ALTO
29-30	3	112	113.5	94.58	95	
27-28	3	109	124	103.33	103	
25-26	2	106	107	89.17	89	
23-24	13	104	110.5	92.08	92	
21-22	16	91	99	82.5	83	
19-20	14	75	82	68.33	68	
17-18	19	61	70.5	58.75	59	MEDIO
15-16	14	42	49	40.83	41	
13-14	8	28	32	26.67	27	BAJO
11-12	12	20	26	21.67	22	
9-10	4	8	10	8.33	8	
7-8	2	4	5	4.17	4	
5-6	1	2	2.5	2.08	2	
3-4	1	1	1.5	1.25	1	
0-2	0	0	0	0	0	

## OCUPACION

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
31-32	1	119	119.5	99.58	100	ALTO
29-30	2	118	119	99.17	100	
27-28	9	116	120.5	100.42	100	
25-26	17	107	115.5	96.25	96	
23-24	22	90	101	84.17	84	
21-22	11	68	73.5	61.25	61	MEDIO
19-20	15	57	64.5	53.75	54	
17-18	10	42	47	39.17	39	
15-16	15	32	39.5	32.92	33	BAJO
13-14	6	17	20	16.67	17	
11-12	4	11	13	10.83	11	

9-10	2	7	8	6.67	7	
7-8	1	5	5.5	4.58	5	
5-6	3	4	5.5	4.58	5	
3-4	0	1	1	0.83	1	
0-2	1	1	1.5	1.25	1	

## RELACIONES

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
47-48	0	120	120	100	100	ALTO
45-46	0	120	120	100	100	
43-44	0	120	120	100	100	
41-42	0	120	120	100	100	
39-40	0	120	120	100	100	
37-38	0	120	120	100	100	
35-36	0	120	120	100	100	
33-34	0	120	120	100	100	
31-32	1	120	120.5	100.42	100	
29-30	4	119	121	100.83	101	
27-28	7	115	118.5	98.75	99	
25-26	8	108	112	93.33	93	
23-24	26	100	113	94.17	94	
21-22	18	74	83	69.17	69	MEDIO
19-20	22	56	67	55.83	56	
17-18	16	34	42	35	35	BAJO
15-16	10	18	23	19.17	19	
13-14	6	8	11	9.17	9	
11-12	1	2	2.5	2.08	2	
9-10	0	1	1	0.83	1	
7-8	1	1	1.5	1.25	1	
5-6	0	0	0	0.00	0	
3-4	0	0	0	0.00	0	
0-2	0	0	0	0.00	0	

## PERSONALIDAD

PD	F	Fa	fcpm	%fcpm	Rp	NIVELES
47-48	0	118	118	98.33	100	ALTO
45-46	0	118	118	98.33	98	
43-44	0	118	118	98.33	98	
41-42	0	118	118	98.33	98	
39-40	0	118	118	98.33	98	
37-38	0	118	118	98.33	98	
35-36	0	118	118	98.33	98	
33-34	3	118	119.5	99.58	100	
31-32	3	115	116.5	97.08	97	
29-30	8	112	116	96.67	97	
27-28	4	104	106	88.33	88	
25-26	6	100	103	85.83	86	
23-24	15	94	101.5	84.58	85	
21-22	13	79	85.5	71.25	71	
19-20	22	66	77	64.17	64	MEDIO
17-18	11	44	49.5	41.25	41	
15-16	13	33	39.5	32.92	33	BAJO
13-14	7	20	23.5	19.58	20	
11-12	7	13	16.5	13.75	14	
9-10	3	6	7.5	6.25	6	
7-8	2	3	4	3.33	3	
5-6	1	1	1.5	1.25	1	
3-4	0	0	0	0.00	0	
0-2	0	0	0	0.00	0	