



## Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 18 No. 4

Diciembre de 2015

# APOYO SOCIO-ESCOLAR PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA

Arturo Barraza Macías<sup>1</sup>  
Universidad Pedagógica de Durango  
México

### RESUMEN

Los objetivos de esta investigación son: Identificar el perfil descriptivo del apoyo socio-escolar percibido en estudiantes de licenciatura, Determinar el nivel de estrés presente en esos estudiantes y Establecer la relación que existe entre el apoyo socio-escolar percibido y el estrés académico. Para el logro de estos objetivos se realizó un estudio correlacional, transversal y no experimental a través de la aplicación de un cuestionario a 150 alumnos de licenciatura de la ciudad de Durango, en México. Los principales resultados permiten afirmar que los alumnos encuestados perciben un fuerte apoyo social por parte de sus compañeros y amigos de la escuela, sobre todo en relación a los recursos de carácter instrumental. También se pudo establecer que las conductas o recursos de tipo instrumental del apoyo socio-escolar percibido son los que juegan un papel modulador del estrés.

**Palabras clave:** estrés, apoyo social, estudiante y escuela.

## PERCEIVED SOCIAL SCHOOLS SUPPORT AND THEIR RELATIONSHIP WITH ACADEMIC STRESS IN UNDERGRADUATE STUDENTS

<sup>1</sup> Universidad Pedagógica de Durango, Correo electrónico: [tbarraza@terra.com.mx](mailto:tbarraza@terra.com.mx)

### ABSTRACT

The objectives of this research are: Identifying the descriptive profile of social support I perceived school undergraduate, determine the stress level present in these students and establish the relationship between the perceived socio-educational support and academic stress. To achieve these objectives was conducted a correlational, cross-sectional non-experimental study through a questionnaire to 150 undergraduates of the city of Durango, Mexico. The main results suggest that the students surveyed perceive a strong social support from colleagues and school friends, especially in relation to instrumental resources. It could also establish that the conduct or types of instrumental resources socio-educational support are perceived to play a modulatory role of stress.

**Keywords:** stress, social support student and school.

### Introducción

El estudio de las relaciones interpersonales, en los distintos ámbitos organizacionales en los que se presentan, suele cobrar importancia porque su intensidad, o características distintivas, se le presume asociada a la presencia, disminución, o no existencia, de problemas. Uno de los aspectos más estudiados es la relación entre el apoyo social y el continuum salud/enfermedad, donde los diversos autores trabajan a partir de dos modelos: el de efecto directo y el del efecto amortiguador.

El modelo del efecto directo sostiene que el apoyo social influye sobre la salud de las personas, sin que intervenga o se presente de alguna manera el estrés. Mientras que el modelo del efecto amortiguador afirma que la importancia del apoyo social radica en que modera el papel que puede jugar el estrés en la salud/enfermedad de las personas.

En esta investigación la atención está centrada en este segundo modelo; sus autores, Cohen y Wills (1985), plantean que el apoyo social puede jugar un papel central en dos diferentes puntos de la cadena causal que relaciona el estrés y la enfermedad (Figura 1). En el primer caso, el apoyo social puede intervenir entre el evento potencialmente estresante y las reacciones o síntomas del estrés mediante la transformación del proceso inicial de valoración del evento; en el segundo caso, el apoyo social puede intervenir entre la experiencia estresante,

caracterizada por la aparición de múltiples síntomas, y la aparición de indicadores de enfermedad en las personas.

Este modelo, a pesar de su presencia recurrente en las investigaciones sobre el apoyo social, presenta fuertes problemas que pueden ser identificados a partir de la revisión de la literatura. Un ejemplo son las conclusiones a las que arribaron diferentes investigaciones:

- Barraza (2014) afirma que la cantidad de miembros de una red social no influye en la valoración de las demandas, que realizan los alumnos, para constituirlos en estresores académicos.
- Barraza, Acosta y Ramírez (2009) concluyen que los dos aspectos del estrés de examen que indagaron (frecuencia e intensidad) no se correlacionan con la red de apoyo social.
- Gufanti y Remesar (2011) plantean que no pudieron determinar que las variables apoyo social y estrés estuvieran relacionadas.
- Mariscal, García, Fontaneda y González (2010) sostienen que el apoyo social no influye directamente sobre el estrés, pero, en presencia de otros factores si lo reduce.
- Fernández, González y Trianes (2015) afirman que el estrés se relaciona con el apoyo social percibido, pero específicamente en su componente instrumental.
- Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo (2008) mencionan que la intensidad del estrés académico se correlaciona negativamente con el apoyo de los amigos y con el apoyo social, en lo general.
- López y Campos (2002) afirman que “la ausencia o disminución de apoyos familiares y sociales se encuentran relacionados de manera inversa con la frecuencia de presentación del estrés laboral” (p. 160).

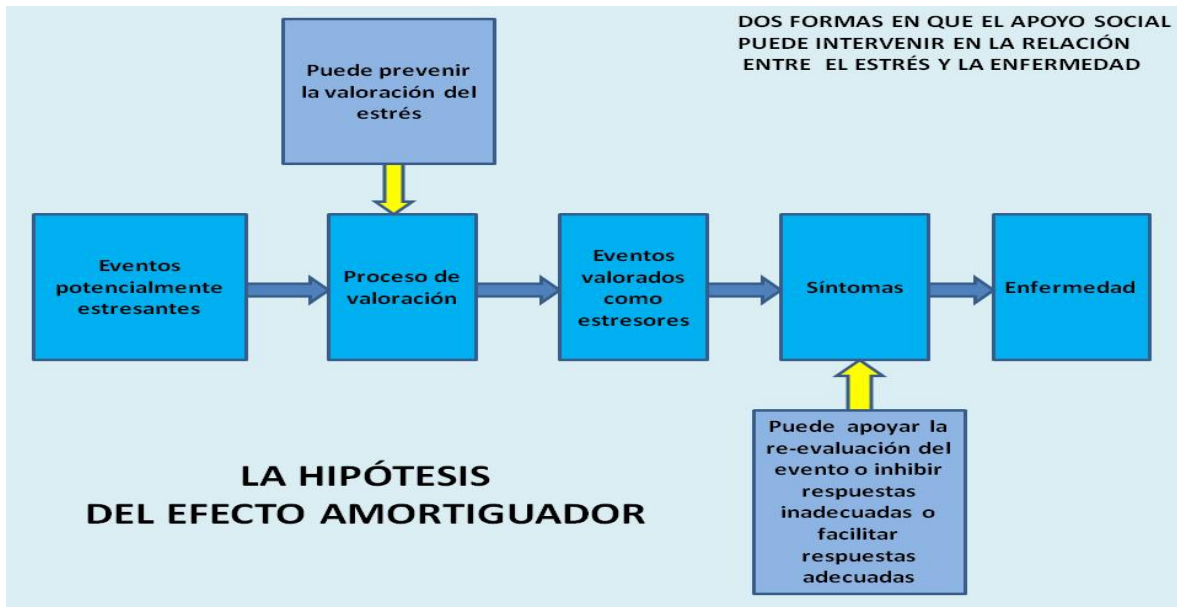


Figura 1. Hipótesis del efecto amortiguador (adaptación personal basada en Cohen y Wills, 1985)

Estas conclusiones, de carácter esencialmente ilustrativo, muestran las discrepancias existentes al respecto. Una explicación a estas discrepancias la presenta Barraza (2014), cuando afirma:

Más allá de estas diferencias, en los resultados, hay dos elementos que es necesario destacar: 1) en primer lugar las diversas investigaciones hablan de apoyo social pero no indican a que dimensión se refieren: la estructural o la funcional, y 2) cuando hablan del estrés no indican a que vertiente conceptual se adscriben: la centrada en los estresores, en los síntomas o en la relación persona-entorno. Estas ausencias pueden explicar las diferencias de resultados entre estas investigaciones por lo que se considera necesario continuar la indagación al respecto haciendo las acotaciones y precisiones necesarias (p. 48).

Bajo este supuesto es que se realiza la presente investigación y para ello, antes de plantear los objetivos de investigación, se vuelve necesario hacer las precisiones correspondientes.

Tradicionalmente el apoyo social ha sido estudiado bajo dos perspectivas o dimensiones: apoyo estructural o cuantitativo y apoyo funcional o cualitativo (Alonso, Menéndez y González, 2013).

La perspectiva estructural centra su atención en la cantidad de relaciones sociales o número de personas a las que puede recurrir el individuo cuando se encuentra en problemas; esta perspectiva es llamada normalmente red de apoyo social.

La perspectiva funcional o cualitativa se refiere a las percepciones de disponibilidad de soporte, esto es, a la percepción que tiene la persona de que existe alguien que le pueda ayudar cuando se encuentra en problemas; esta perspectiva es denominada apoyo social percibido.

La atención de la presente investigación está centrada en el apoyo social percibido. Sus componentes suelen variar de autor a autor. Por ejemplo, Alonso, et al. (2013) mencionan cinco componentes del apoyo social percibido: apoyo emocional, informativo, instrumental, afectivo e interacción social positiva.

En esta investigación se decidió trabajar con la clasificación, de componentes del apoyo social percibido, establecida por Vega y González. (2009). Para estos autores el apoyo social puede ser de tipo instrumental (conductas dirigidas a solucionar un problema), informativo (información útil para afrontar un problema) o socioemocional (muestras de empatía, amor y confianza).

Por su parte, en lo referente al estrés parece existir un consenso en la existencia de tres enfoques conceptuales: el que lo define como estímulo, b) el que lo define como respuesta, y c) el que lo define a partir de la interacción persona-entorno (Cox, Griffiths y Rial-González, 2005).

En el caso de la presente investigación se decidió indagar el estrés a partir de una sola pregunta por lo que se considera al estrés una variable mono ítem. La forma en que se redactó la pregunta hace alusión a la situación estresante en sí; esta situación es considerada por Barraza (2006) como un momento de desequilibrio sistémico caracterizado por las presencia de diferentes síntomas, por lo que se puede decir que en la presente investigación se aborda el estrés desde el enfoque conceptual que lo visualiza como una respuesta del organismo.

A partir de estas precisiones teórico-conceptuales, y considerando que ambas variables se estudiaran en el contexto escolar, se plantean los siguientes objetivos:

Identificar el perfil descriptivo del apoyo socio-escolar percibido en estudiantes de licenciatura.

Determinar el nivel de estrés presente en estudiantes de licenciatura.

Establecer la relación que existe entre el apoyo socio-escolar percibido y el estrés académico en estudiantes de licenciatura.

### Método

La presente investigación puede ser caracterizada como correlacional, transeccional y no experimental. Para la recolección de la información se utilizó la encuesta a través de un cuestionario construido ex profeso. El cuestionario fue denominado "Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido" y consta de 18 ítems distribuidos en tres dimensiones: Recursos emocionales (ítems: 3, 4, 6, 10, 12, 13, 15, 17), Recursos instrumentales (Ítems: 1, 2, 7, 9, 11, 16) y Recursos informativos (ítems: 5, 8, 14, 18).

Para responder a este cuestionario los encuestados tienen cuatro opciones referidas al nivel de acuerdo que tienen con cada una de las afirmaciones presentes en cada uno de los ítems; las opciones de respuesta son Totalmente en Desacuerdo, En Desacuerdo, De Acuerdo y Totalmente de Acuerdo.

Una vez aplicada, la escala reportó una confiabilidad en alfa de cronbach de .96 y de .93 en confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown; Se obtuvieron también evidencias de validez basada en la estructura interna a partir de los procedimientos denominados análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados (Tabla I); en el primer caso se utilizó el estadístico  $r$  de Pearson y en el segundo la  $t$  de Student y en ambos casos la regla de decisión fue  $p < .05$ . Los resultados obtenidos permiten afirmar que los ítems que conforman la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido: a) pueden ser considerados homogéneos al representar el mismo dominio empírico de referencia, que en este caso son los recursos de apoyo socio-escolar percibido, y b) presentan una direccionalidad única y una capacidad discriminativa adecuada que permite distinguir entre un participante con un bajo o un alto nivel de presencia de cada uno de los recurso de apoyo socio-escolar percibido.

En el caso del estrés académico, se les preguntó directamente a los alumnos, dentro del cuestionario aplicado, que tanto estrés habían tenido el semestre pasado, ocasionado por situaciones escolares. Para su respuesta se les brindaba una escala numérica del uno al diez.

Ítem	Nivel de Significación del Análisis de Consistencia Interna	Nivel de Significación del Análisis de Grupos Contrastados
1	.000	.000
2	.000	.000
3	.000	.000
4	.000	.000
5	.000	.000
6	.000	.000
7	.000	.000
8	.000	.000
9	.000	.000
10	.000	.000
11	.000	.000
12	.000	.000
13	.000	.000
14	.000	.000
15	.000	.000
16	.000	.000
17	.000	.000
18	.000	.000

Tabla I. Resultados del análisis de consistencia interna y del análisis de grupos contrastados.

La Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido fue aplicada en el mes de diciembre a una muestra por conveniencia de 150 alumnos de licenciatura de la ciudad de Durango. La distribución de los alumnos, según las variables sociodemográficas de interés, fue la siguiente: a) el 51.3% corresponden al género masculino y el 48.7% al género femenino.; b) la edad mínima que presentaron los alumnos encuestado fue de 17, mientras que la edad máxima fue de 34, siendo el promedio aritmético de 20 años.

Para la protección de los participantes se realizaron las siguientes acciones: a) en el cuestionario a llenar no se pidió el nombre, y en la presentación del mismo se les aseguró la confidencialidad de los resultados; b) en el background solamente se les solicitaron datos referentes a las variables sociodemográficas y/o situacionales que eran de interés, y en ningún momento se les solicitó algún otro

tipo de información que pudiera comprometer su anonimato; y c) en la presentación del cuestionario se les hacía saber a los participantes que su llenado era voluntario y estaban en libertad total de contestarlo, o de no hacerlo. Con estas medidas se aseguró la confidencialidad de los participantes, y además, se obtuvo de manera indirecta su consentimiento informado. Así mismo, el proyecto que dio origen a la presente investigación fue aprobado por el Comité de Investigación Educativa, dependiente del Programa de Investigación de la Institución a la que se encuentra adscrito el autor, por lo que se obtuvo una supervisión institucional de las implicaciones éticas del trabajo elaborado.

## Resultados

### Análisis descriptivo

Los resultados obtenidos del análisis descriptivo para cada uno de los ítems que conforman la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido se presentan en la tabla II. Como se puede observar los ítems con los que están más de acuerdo los alumnos encuestados son: Puedo conversar con mis amigos y compañeros de la escuela sobre mis problemas, Mis compañeros y amigos de la escuela me hacen sentir querido y estimado, y Cuando estoy alegre puedo compartir ese sentimiento con mis amigos y compañeros de la escuela; mientras que los ítems con los que están más en desacuerdo son: Mis compañeros y amigos de la escuela me ayudan a tomar decisiones importantes sobre mi vida, Entre mis compañeros y amigos de la escuela existe quien se interese por lo que siento, Puedo confiar plenamente en mis amigos y compañeros de la escuela, y Cuando necesito consuelo puedo contar con mis compañeros y amigos de la escuela.

Con relación a las tres dimensiones los resultados reportan que los recursos emocionales presentan una media de 3.1; los recursos instrumentales presentan una media de 3.2 y los recursos informativos presentan una media de 3.1. Como se puede observar los recursos de apoyo social más presentes en el ámbito escolar son los instrumentales que consisten en conductas dirigidas a solucionar el problema de la persona que percibe el apoyo social.



Ítem	Media
Uno	3.14
<b>Dos</b>	<b>3.35</b>
<b>Tres</b>	<b>3.38</b>
Cuatro	3.19
Cinco	3.19
Seis	3.19
Siete	3.19
Ocho	3.14
Nueve	3.14
Diez	3.14
Once	3.22
<i>Doce</i>	<i>3.11</i>
<i>Trece</i>	<i>3.06</i>
Catorce	3.16
<b>Quince</b>	<b>3.35</b>
Dieciséis	3.24
<i>Diecisiete</i>	<i>3.11</i>
<i>Dieciocho</i>	<i>2.99</i>

Tabla II. *Media de cada uno de los ítems que conforman la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido*

Nota: las medias más altas están señaladas con negritas y las más bajas con cursivas

Por su parte, la media general del apoyo socio-escolar percibido es de 3.1, que transformado en porcentaje indica que el alumno encuestado percibe en un 77% el apoyo social brindado por sus compañeros. Este porcentaje interpretado a partir de un baremo de cuatro valores, donde de 0 a 25% es nulo apoyo social, de 26 a 50 es débil apoyo social, de 51 a 75 es moderado apoyo social, y de 76 a 100 es fuerte apoyo social, permite afirmar que los alumnos perciben un fuerte apoyo social por parte de sus compañeros.

En lo que respecta al estrés la media informada por los alumnos encuestados es de 6.8, que transformada en porcentaje indica un 68% de estrés. Este porcentaje interpretado a partir de un baremo de tres valores, donde de 0 a 33% es un estrés débil, de 34% a 66% es un estrés moderado, de 67% a 100" es un estrés fuerte, permite afirmar que los alumnos reportan un fuerte nivel de estrés.

#### Análisis correlacional

El análisis correlacional entre las variables apoyo socio-escolar percibido y estrés se realiza en tres momentos: en un primer momento se analiza la relación entre el estrés y cada uno de los ítems de la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido, en un segundo momento se analiza la relación entre el estrés y cada una de las

dimensiones de la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido, y en un tercer momento se analiza la relación entre las variables apoyo socio-escolar percibido (media general) y el estrés académico. Para todos los análisis se utilizó el estadístico  $r$  de Pearson y la regla de decisión fue  $p < .05$

Los resultados obtenidos en el primer momento del análisis (ítems de la escala con el estrés académico) se obtuvieron los resultados mostrados en la tabla III. Como se puede observar solamente en tres casos el estrés se correlaciona negativamente con conductas específicas del apoyo social percibido. A partir de esto se puede afirmar que cuando el alumno percibe con más fuerza que: a) puede encontrar en la escuela quien le brinde ayuda cuando la necesita, b) siente que la relación que tiene con sus amigos y compañeros de la escuela es cercana y de mucha confianza, y c) cuando necesita hablar con alguien sabe que puede contar con sus amigos o compañeros de la escuela, entonces el estrés académico disminuye.

Ítems		Estrés
<b>Uno</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>-.219**</b>
	<b>Sig. (unilateral)</b>	<b>.004</b>
Dos	Correlación de Pearson	-.062
	Sig. (unilateral)	.227
Tres	Correlación de Pearson	-.074
	Sig. (unilateral)	.187
<b>Cuatro</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>-.161*</b>
	<b>Sig. (unilateral)</b>	<b>.025</b>
Cinco	Correlación de Pearson	-.082
	Sig. (unilateral)	.163
Seis	Correlación de Pearson	.037
	Sig. (unilateral)	.330
<b>Siete</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>-.137*</b>
	<b>Sig. (unilateral)</b>	<b>.050</b>
Ocho	Correlación de Pearson	-.027
	Sig. (unilateral)	.375
Nueve	Correlación de Pearson	-.081
	Sig. (unilateral)	.164
Diez	Correlación de Pearson	-.095
	Sig. (unilateral)	.126
Once	Correlación de Pearson	-.135
	Sig. (unilateral)	.052
Doce	Correlación de Pearson	-.021
	Sig. (unilateral)	.403
Trece	Correlación de Pearson	-.027
	Sig. (unilateral)	.373
Catorce	Correlación de Pearson	-.004
	Sig. (unilateral)	.483
Quince	Correlación de Pearson	-.125
	Sig. (unilateral)	.066

Dieciséis	Correlación de Pearson	-.086
	Sig. (unilateral)	.151
Diecisiete	Correlación de Pearson	-.014
	Sig. (unilateral)	.433
Dieciocho	Correlación de Pearson	.013
	Sig. (unilateral)	.437

Tabla III. *Análisis correlacional entre los ítems que conforman la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido y el estrés académico.*

Nota: los ítems con un nivel de significación menor a .05 se señalan con negritas.

En el caso del análisis correlacional entre las tres dimensiones de la Escala de Apoyo Socio-Escolar Percibido y el estrés académico los resultados indican que la relación con los recursos emocionales presenta un nivel de significación de .185; con los recursos instrumentales presenta un nivel de significación de .032, y con los recursos informativos presenta un nivel de significación de .380. Con base en estos resultados se puede decir que solamente cuando el alumno encuestado percibe un mayor apoyo social percibido de carácter instrumental disminuye el estrés.

Por su parte la correlación entre las variables apoyo socio-escolar percibido y estrés académico presenta un nivel de significación de .134 por lo que se puede decir que ambas variables no están relacionadas.

### Comentarios

Los alumnos encuestados perciben un fuerte apoyo social por parte de sus compañeros, sobre todo en el apoyo de carácter instrumental referido a las conductas orientadas a solucionar problemas. Este resultado, referido a una fuerte percepción del apoyo social, coincide con lo reportado por Chavarría y Barra (2014) quienes informan que sus alumnos encuestados perciben un alto nivel en el apoyo global (84%).

Entre las conductas que los hacen sentirse más apoyados se encuentran el hecho de que: a) pueden conversar con sus amigos y compañeros de la escuela sobre sus problemas, b) sus compañeros y amigos de la escuela le hacen sentir querido y estimado, y c) cuando está alegre puede compartir ese sentimiento con sus amigos y compañeros de la escuela; más allá de la prevalencia de los recursos

instrumentales puede observarse en estas conductas la presencia de recursos emocionales.

Este perfil descriptivo adquiere relevancia por el hecho de que el ámbito escolar es un espacio propicio para crear y fortalecer una red social de apoyo, y si se considera que el estrés académico es el generado por las situaciones escolares, quien mejor que sus propios amigos o compañeros de la escuela para darle el apoyo requerido. En ese sentido es necesario recordar

La naturaleza de las relaciones entre pares, con la horizontalidad que las caracteriza, suele favorecer la proximidad emocional y la comunicación más informal entre ellos. De esta manera, los compañeros se convierten a la vez, en amigos, consejeros, confidentes, ayudantes de un modo más natural y, posiblemente, más eficaz que el propio adulto (Benítez, Tomás y Justicia, 2007, p. 185)

Bajo ese supuesto, “los jóvenes pueden apoyarse entre ellos para la realización de las tareas escolares y para el desempeño de las actividades académicas en general, así como también pueden ayudarse a afrontar las situaciones estresantes a las que se someten cotidianamente” (Soria, Ávila y Ramírez, 2014; p. 899)

No obstante esta importancia, el presente estudio ha mostrado que solamente en tres conductas del apoyo social percibido, en lo particular, y las conductas o recursos de tipo instrumental del apoyo socio-escolar percibido, en lo general, juega un papel modulador del estrés. Este segundo resultado coincide con lo reportado por Fernández, et al. (2015), quienes afirman que el estrés es influido por el apoyo social instrumental, ya que este tipo de apoyo tiene que ver con recibir ayuda ante los problemas, lo que lo hace efectivo para afrontar el estrés.

En este punto vale la pena recordar que, desde la perspectiva cognoscitivista de los estudios del estrés, un aspecto central salta a la palestra y es la valoración que hace el alumno de la situación que enfrenta. Como producto de esta evaluación el alumno puede valorar la situación como: a) irrelevante, b) benigna o positiva, o c) peligrosa o estresante (Cruz y Vargas, 2001); en el tercer caso la situación es

considerada como un peligro, una amenaza, un daño, una pérdida, un riesgo o un reto o desafío. En el caso de las cuatro primeras valoraciones el alumno considera que tiene un problema, y es en ese momento en que el apoyo social, vía las relaciones interpersonales efectivas, interviene entre el evento potencialmente estresante y las reacciones o síntomas del estrés mediante la transformación del proceso inicial de valoración del evento.

Esta explicación contrasta, pero a la vez acota, la primera opción planteada por Cohen y Wills (1985) sobre el papel que juega el apoyo social en la cadena causal que relaciona el estrés y la enfermedad. A partir de estos resultados se reformularía el planteamiento inicial de estos autores quedando enunciado en los siguientes términos: el apoyo social percibido, en su componente instrumental, puede intervenir entre el evento potencialmente estresante y las reacciones o síntomas del estrés mediante la transformación del proceso inicial de valoración del evento.

Con este resultado se avanza en la precisión del modelo del efecto amortiguador que era un objetivo subyacente a los objetivos centrales de la investigación. Sin embargo, se requieren mayores estudios al respecto, en lo general sobre la relación entre el apoyo social y el estrés, en sus múltiples vertientes y dimensiones y, en lo particular, sobre el papel del apoyo socio-escolar percibido, en su componente instrumental, sobre el estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alonso, A.; Menéndez, M. y González, L. (2013). Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica. **Cuadernos de Atención Primaria, 19**, 118-123
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9** (3), 110-129.
- Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. **Boletín de Psicología, 111**, 45-55.
- Barraza, Acosta y Ramírez (2009). El papel de la red de apoyo social en el estrés de examen de los alumnos de educación media superior. En A. Barraza, D. Gutiérrez y D. I. Ceniceros (coord.). **Alumnos y profesores en perspectiva** (pp.111-133). México: UPD.
- Benítez, J. L.; Tomás, A. M. y Justicia, F. (2007). La Liga de Alumnos Amigos: Desarrollo de las habilidades sociales del alumnado para prestar apoyo socioemocional. **Anales de Psicología, 23** (2), 185-192.
- Chavarría, M. P. y Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: Relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. **Terapia Psicológica, 32** (1), 41-46.
- Cohen, S. y Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin, 98** (2), 310-357.
- Cox, T.; Griffiths, A. y Rial-González, E. (2005). **Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo**. Belgium: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). **Estrés. Entenderlo es manejarlo**. México: Alfa Omega.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. **Universitas Psychologica, 7** (3), 739-751.
- Fernández, L.; González, A. y Trianes, M. V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13** (1), 111-130.

- Gufanti, S. M. y Remesar, S. E. (2011). **Relación del estrés académico y el apoyo social percibido en estudiantes de psicología de universidad pública y privada**. Tesis no publicada de la Universidad Abierta Interamericana. Recuperada de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104102.pdf>.
- López, L. y Campos, J. (2002). Evaluación de factores presentes en el estrés laboral. **Revista de Psicología**, **9** (1), 149-165
- Mariscal, M.A.; García, S.; Fontaneda, I. y González, O. (2010). **La prevención del estrés laboral a través del apoyo social**. 4th International Conference on Industrial Engineering and Industrial Management y XIV Congreso de Ingeniería de Organización. Recuperado de [http://adingor.es/congresos/web/uploads/cio/cio2010/HEALTH\\_AND\\_OCCUPATIONAL\\_SECURITY\\_MANAGEMENT\\_AND\\_ERGONOMICS/644-651.pdf](http://adingor.es/congresos/web/uploads/cio/cio2010/HEALTH_AND_OCCUPATIONAL_SECURITY_MANAGEMENT_AND_ERGONOMICS/644-651.pdf)
- Soria, R.; Ávila, E. y Ramírez, J. I. (2014). Relaciones sociales y escolares de alumnos universitarios. Diferencias de género. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **17** (3), 881-904.
- Vega, O., y González, D (2009). Apoyo social: Elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. **Enfermería Global**, **16**, 1-11.