

# Estrés Académico y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios

## Academic Stress and Social Support in University Students

 Nelly Paola González-Tomalá<sup>1\*</sup>,  Paulina Gabriela Rubio-Molina<sup>1</sup>,

 María Piedad Quilumba-Tumbaco<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador

**Recibido:** 10 de enero de 2026. **Aceptado:** 30 de marzo de 2026. **Publicado en línea:** 13 de abril de 2026

\*Autor de correspondencia: nelly.gonzalez2610@utc.edu.ec

### Resumen

**Justificación:** El incremento del acceso a la educación superior en Ecuador ha intensificado las demandas académicas, generando condiciones que inciden en el bienestar estudiantil. **Objetivo:** Por ello, el objetivo de este estudio fue describir los niveles de estrés académico y apoyo social en estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. **Metodología:** Se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y corte transversal, con diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 1.833 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicó un cuestionario tipo Likert de 30 ítems, con adecuada validez de contenido y confiabilidad ( $\alpha = 0.87$ ). **Resultados:** Predominaron niveles elevados de estrés académico, con un 46,92 % de estudiantes en la categoría “demasiado” y un 36,61 % en “moderado”. En cuanto al apoyo social, la familia se identificó como la principal fuente (42,8 %), seguida del apoyo en sí mismos (27,1 %) y la pareja (13,8 %), mientras que el respaldo docente fue mínimo. **Conclusión:** La experiencia universitaria se desarrolla en un contexto de alta exigencia, en el que los estudiantes recurren principalmente a redes de apoyo externas al ámbito institucional. Esto sugiere una presencia limitada de otros espacios de acompañamiento dentro del entorno académico, por lo que se requiere fortalecer mecanismos de apoyo desde la propia universidad para una atención más integral del estudiantado.

**Palabras clave:** apoyo social, bienestar estudiantil, estrés académico, estudiante universitario.

### Abstract

**Justification:** The expansion of access to higher education in Ecuador has intensified academic demands, generating conditions that affect student well-being. **Objective:** Therefore, the aim of this study was to describe the levels of academic stress and social support among students at the Universidad Estatal Península de Santa Elena. **Methodology:** The study was conducted under a quantitative approach with a descriptive and cross-sectional scope, using a non-experimental design. The sample consisted of 1,833 students selected through non-probabilistic sampling. A 30-item Likert-type questionnaire was applied, showing adequate content validity and reliability ( $\alpha = 0.87$ ). **Results:** High levels of academic stress predominated, with 46.92% of students in the “very high” category and 36.61% in the “moderate” category. Regarding social support, family was identified as the main source (42.8%), followed by self-support (27.1%) and partners (13.8%), while support from faculty was minimal. **Conclusion:** The university experience takes place in a context of high demands, in which students primarily rely on support networks outside the institutional setting. This suggests a limited presence of other support spaces within the academic environment, highlighting the need to strengthen support mechanisms within the university to provide more comprehensive student support.

**Keywords:** social support, student well-being, academic stress, university student.

**Cita:** González-Tomalá, N. P., Rubio-Molina, P. G., & Quilumba-Tumbaco, M. P. (2026). Estrés Académico y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios. *Erevna Research Reports*, 4(1), e2026019. <https://doi.org/10.70171/x7b4pt36>





## INTRODUCCIÓN

El estrés académico y el apoyo social en estudiantes universitarios constituyen un fenómeno complejo y multifactorial que trasciende las capacidades cognitivas individuales, debido a que se encuentra influido por diversos factores psicosociales. Entre estos destacan la ansiedad, la autoestima, el apoyo familiar y las relaciones interpersonales, variables que pueden actuar tanto como facilitadoras como barreras en el logro de los objetivos educativos. En este sentido, comprender cómo interactúan estas dimensiones resulta fundamental para analizar el bienestar integral del estudiantado universitario.

En el contexto de la educación superior ecuatoriana, esta problemática adquiere particular relevancia debido al incremento sostenido del acceso a la formación universitaria en las últimas décadas, impulsado por políticas de ampliación de cobertura y democratización del sistema educativo. De acuerdo con datos de la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (SENESCYT, 2023), la matrícula en universidades y escuelas politécnicas ha experimentado un crecimiento promedio anual cercano al 4,8 % entre 2015 y 2022, evidenciando una expansión progresiva del acceso al nivel superior. Este escenario implica que un mayor número de estudiantes enfrenta las exigencias académicas propias del nivel superior, lo que plantea desafíos asociados a su adaptación académica, emocional y social. En este marco, el bienestar estudiantil no puede analizarse únicamente en función del rendimiento académico, sino también en relación con los recursos personales y sociales con los que cuentan los estudiantes para afrontar las demandas del entorno universitario.

Dentro de estos desafíos, el estrés académico se configura como una respuesta psicológica y fisiológica del estudiante frente a las demandas del entorno universitario, particularmente cuando estas son percibidas como excesivas o desbordantes en relación con sus recursos de afrontamiento (Manrique-Millones et al., 2019). Este tipo de estrés se manifiesta a través de diversos síntomas, entre los que destacan la ansiedad, la irritabilidad, la dificultad de concentración, la fatiga, las alteraciones del sueño y la disminución del rendimiento académico (Barraza-Macías, 2018). Estas manifestaciones reflejan el impacto que las exigencias académicas como evaluaciones, carga de tareas y presión por el desempeño, pueden tener sobre el bienestar integral del estudiantado (Jarrín-García et al., 2026). En esta línea, diversos estudios han señalado que dichas demandas inciden negativamente tanto en la salud mental como en el desempeño académico (Jarrín-García & Moreta-Herrera, 2024; Rocha et al., 2021). En consecuencia, el estrés académico debe entenderse como un fenómeno multidimensional, asociado a factores personales, institucionales y sociales que interactúan en la experiencia educativa del estudiante.

Frente a ello, el apoyo social emerge como un recurso protector de especial importancia, entendido como el conjunto de recursos emocionales, instrumentales e informativos que el estudiante percibe recibir de su entorno, particularmente de redes significativas como la familia, los pares y la comunidad académica (Beltrán & Moreno, 2013). En este sentido, Zamora et al. (2021) sostienen que factores como el sentido de pertenencia institucional, la autoeficacia percibida y las redes de apoyo social influyen directamente en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes universitarios. En concordancia con ello, quienes perciben un entorno emocionalmente estable y una red de apoyo adecuada tienden a mostrar mayores niveles de resiliencia frente a las demandas académicas. En contraste, aquellos que enfrentan aislamiento social, presión familiar o falta de orientación vocacional presentan mayores dificultades para integrarse, adaptarse y permanecer en la educación superior.

También, entre los factores psicosociales asociados al bienestar universitario, el estrés ocupa un lugar relevante. Gambini López et al. (2024) señalan que este se vincula con el bienestar del estudiante en función de las condiciones del entorno en que se desarrolla su experiencia académica, incluyendo aspectos institucionales, sociales y contextuales que influyen en su equilibrio emocional. Desde esta perspectiva, el estrés se configura como un proceso relacional, en el que intervienen tanto factores individuales como contextuales que inciden en la calidad de la experiencia universitaria. En esta línea, Russell et al. (2025) identifica la situación económica familiar como una variable significativa, dado que un sustento económico adecuado facilita el acceso a recursos educativos, disminuye el estrés financiero y permite al estudiante concentrar sus esfuerzos en el proceso de aprendizaje. Así, el bienestar universitario se configura a partir de una interacción constante entre factores emocionales, sociales y materiales.

A ello se suma que el apoyo social cumple una función decisiva en la trayectoria académica. Chen y Xiao (2025) destacan que el respaldo proveniente de padres, amigos, parejas y otras redes significativas, así como la calidad de la motivación y el acompañamiento que estos ofrecen, contribuye no solo al compromiso con las actividades académicas, sino también a la permanencia en la universidad. En este sentido, el apoyo social actúa como un recurso que favorece la adaptación al entorno universitario, al proporcionar contención emocional, orientación y sentido de pertenencia.

De forma complementaria, Parra Vacacela y Pino Loza (2024) subrayan que variables personales como la autoestima, las emociones y la motivación también desempeñan un papel relevante en el proceso formativo, en tanto influyen en la manera en que el estudiante enfrenta las exigencias académicas y regula su implicación en el aprendizaje. Por tanto, el desempeño académico no solo depende de las capacidades intelectuales del estudiante, sino también de la calidad de las relaciones interpersonales y de los recursos emocionales que lo rodean.

En consecuencia, el bienestar emocional y el aprendizaje efectivo mantienen una relación estrecha. Zhang y Ren (2024) plantean que variables como el manejo del estrés, la estabilidad familiar y el acompañamiento emocional se asocian positivamente con el éxito académico, mientras que la ansiedad, la presión social y la ausencia de contención emocional generan efectos adversos. Desde esta perspectiva, estudiar conjuntamente el estrés académico y el apoyo social permite comprender con mayor amplitud los factores que favorecen o limitan el desarrollo integral del estudiantado universitario.

En este escenario, la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador, constituye un contexto pertinente para el análisis de estas variables. La institución alberga aproximadamente 16.485 estudiantes en 2025, con una diversidad de realidades socioculturales que pueden incidir en la experiencia universitaria. En este marco, examinar el estrés académico y el apoyo social permite identificar necesidades, fortalezas y posibles líneas de intervención orientadas a promover el bienestar estudiantil, fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje y contribuir al desarrollo humano y social desde la misión institucional.

En función de lo anterior, el presente estudio tuvo como objetivo describir los niveles de estrés académico y apoyo social en estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. De manera específica, se propuso medir el nivel de estrés académico, identificar las principales fuentes de apoyo social reportadas por los estudiantes y describir las dimensiones del estrés académico más frecuentes en la población de estudio.



## METODOLOGÍA

En este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo - transversal, porque busca que cada una de las variables se puedan analizar con datos numéricos para describir y examinar el comportamiento del estudio de investigación. El diseño no experimental se justifica porque no hubo manipulación deliberada de variables, lo cual permitió describir los niveles de estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios en un momento determinado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### Población y Muestra

La población del estudio estuvo conformada por 16.485 estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante los periodos académicos 1 y 2 (marzo–julio y agosto–diciembre). El muestreo empleado fue de tipo no probabilístico, debido a que la selección de los participantes se realizó en función de la accesibilidad y disponibilidad. La muestra estuvo conformada por 1.833 estudiantes pertenecientes a distintas facultades.

### Instrumentos

Se empleó un cuestionario estructurado de tipo Likert, elaborado ad hoc a partir de la revisión de literatura científica sobre estrés académico y apoyo social en el contexto de la educación superior, con el propósito de medir de manera estandarizada ambas variables en estudiantes universitarios, en concordancia con el enfoque cuantitativo del estudio. El instrumento estuvo conformado por 30 ítems distribuidos en dos dimensiones: estrés académico (15 ítems), orientada a identificar manifestaciones de tensión, sobrecarga y malestar asociadas a las exigencias del entorno universitario; y apoyo social (15 ítems), destinada a evaluar la percepción de respaldo proveniente de redes significativas, tales como la familia, los amigos, la pareja, los docentes y otros vínculos relevantes. Las respuestas se registraron en una escala de cinco categorías (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre), ampliamente utilizada para la medición de percepciones y experiencias autorreportadas. La validez de contenido se estableció mediante juicio de expertos, quienes evaluaron la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems, mientras que la confiabilidad del instrumento se estimó a través del coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.87$ ), evidenciando una adecuada consistencia interna para su aplicación en la población de estudio.

### Procedimientos

La investigación se desarrolló con la autorización de la Unidad de Bienestar Universitario de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante el periodo comprendido entre febrero y junio de 2025. La recolección de datos se efectuó a partir de las fichas de vulnerabilidad registradas por los estudiantes en el Sistema de Gestión Académica (SGA). El formulario incluyó información sobre el propósito del estudio y el uso de los datos con fines académicos e investigativos. La información fue tratada de forma anónima, sin incorporar datos que permitieran la identificación directa de los participantes. El acceso a los datos se limitó al desarrollo de la investigación, en el marco de consideraciones éticas aplicables al ámbito universitario.

### Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para las variables sociodemográficas, así como para las variables principales del

estudio, correspondientes a los niveles de estrés académico y las redes de apoyo social. Los resultados se organizaron en tablas de distribución.

## RESULTADOS

### Características sociodemográficas

En la Tabla 1 se presenta la distribución del sexo biológico de los participantes. Se observa que la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres, quienes representan el 59,7 % (n = 1095), mientras que los hombres constituyen el 40,3 % (n = 738).

**Tabla 1.** Sexo biológico de los Participantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	738	40,3
Mujer	1095	59,7
<b>Total</b>	<b>1833</b>	<b>100</b>

La Tabla 2 presenta la distribución de los participantes según facultad. Se observa que la mayor proporción corresponde a la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, con un 44,03 % (n = 807). Le sigue la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, que concentra el 23,84 % (n = 437), y la Facultad de Ciencias Administrativas, con un 11,29 % (n = 207).

En menor proporción se encuentran la Facultad de Ciencias del Mar (5,84 %, n = 107), la Facultad de Sistemas y Telecomunicaciones (5,78 %, n = 106) y la Facultad de Ciencias Agrarias (5,02 %, n = 92). Finalmente, la Facultad de Ciencias de la Ingeniería registra el porcentaje más bajo, con un 4,20 % (n = 77).

**Tabla 2.** Distribución de los Participantes según la Facultad

Facultades	Frecuencia	Porcentaje
Facultad de Ciencias Administrativas	207	11,29
Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas	437	23,84
Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud	807	44,03
Facultad de Ciencias Agrarias	92	5,02
Facultad de Ciencias del Mar	107	5,84
Facultad de Sistemas y Telecomunicaciones	106	5,78
Facultad de Ciencias de la Ingeniería	77	4,20
<b>Total</b>	<b>1833</b>	<b>100</b>

### Estrés Académico

La Tabla 3 presenta la distribución de las categorías de respuesta relacionadas con el estrés académico en la población estudiada. Se observa que la categoría “demasiado” registra la mayor frecuencia, con 860 estudiantes (46,92 %), seguida de “moderado”, con 671 (36,61 %). En contraste, las categorías “poco” y “nada” presentan menores proporciones, con 174 (9,49 %) y 128 (6,98 %), respectivamente. En conjunto, la distribución muestra un predominio de niveles elevados de estrés académico.

**Tabla 3.** Distribución del estrés Académico según Categorías de Respuesta

Estrés Académico	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	671	36,61%
Poco	174	9,49%
Demasiado	860	46,92%
Nada	128	6,98%
<b>Total</b>	<b>1833</b>	<b>100%</b>

### Apoyo Social

La Tabla 4 presenta la distribución de las redes de apoyo social reportadas por los participantes. Se observa que la familia constituye la principal fuente de apoyo, con 789 estudiantes (42,8 %), seguida del apoyo en sí mismo, con 500 (27,1 %). En menor proporción se identifican la pareja (13,8 %, n = 255) y la red profesional (9,1 %, n = 168). Por su parte, las categorías Dios (2,8 %, n = 52) y amigo (2,4 %, n = 44) presentan porcentajes reducidos. Finalmente, docentes (0,2 %, n = 4) y salario (1,1 %, n = 21) corresponden a las frecuencias más bajas dentro de la distribución.

**Tabla 4.** Distribución de las Redes de Apoyo Social

Redes de apoyo social	Frecuencia	Porcentaje
A mí mismo	500	27,1%
Amigo	44	2,4%
Dios	52	2,8%
Docentes	4	0,2%
Familia	789	42,8%
Pareja	255	13,8%
Red profesional	168	9,1%
Salario	21	1,1%
<b>Total</b>	<b>1833</b>	<b>100%</b>

## DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio muestran un predominio de niveles elevados de estrés académico en la población universitaria analizada, ya que las categorías “demasiado” y “moderado” concentraron la mayor parte de las respuestas. Este hallazgo es consistente con investigaciones recientes que identifican la sobrecarga de tareas, la presión evaluativa y la dificultad para conciliar la vida académica con la personal como estresores frecuentes en la educación superior (Díaz-Parra et al., 2025). En esa línea, Pérez-Jorge et al. (2025) marca que el estrés académico afecta el bienestar físico, psicológico y conductual del estudiantado, mientras que Martínez et al. (2024) destacan que sus desencadenantes suelen agruparse en exigencias evaluativas, sobrecarga de trabajo y condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto al apoyo social, la familia fue identificada como la principal red de apoyo, seguida del apoyo en sí mismos y de la pareja. Desde una perspectiva de Trabajo Social, este resultado es especialmente relevante, ya que confirma el valor de los vínculos cercanos como recursos de contención emocional y afrontamiento ante las demandas del contexto universitario, planteado por

Ruihua et al. (2025). La evidencia reciente respalda esta interpretación; en este sentido, la revisión sistemática de Ruihua et al. (2025) concluye que el apoyo social ejerce efectos directos e indirectos sobre el bienestar estudiantil, al reducir el estrés y fortalecer recursos como la resiliencia, la autoestima y la satisfacción con la vida. De igual manera, Kotyško y Frankowiak (2025) expresan que los perfiles de mayor estrés académico tienden a coexistir con menor apoyo social percibido, y subrayan la relevancia del soporte familiar en la protección del bienestar psicológico.

Los hallazgos también permiten sostener que el apoyo social debe entenderse como un factor protector dentro de la experiencia universitaria. En estudiantes de Perú, Cassaretto et al. (2024) reportaron que el apoyo social tuvo un efecto negativo significativo sobre el malestar general, es decir, a mayor apoyo social, menor distrés psicológico. En sentido convergente, la revisión de Vicary et al. (2024) evidenció que niveles altos de apoyo social se asocian con menor depresión, ansiedad y malestar psicológico en universitarios con problemas de salud mental. Por tanto, aunque el presente estudio no fue diseñado para establecer causalidad, sus resultados descriptivos sugieren que la disponibilidad de redes de apoyo, especialmente familiares, constituye un recurso importante para amortiguar el impacto emocional de las exigencias académicas.

Por otra parte, la mayor representación de mujeres en la muestra constituye un elemento contextual que debe ser considerado en la lectura de los resultados, aunque sin sobredimensionar su efecto en ausencia de análisis inferenciales. En estudios recientes como el de Li et al. (2025), se ha observado que el género puede diferenciar perfiles de estrés, apoyo social y uso de ayuda profesional, lo que sugiere la conveniencia de incorporar esta variable en futuros análisis comparativos. En el presente trabajo, sin embargo, el valor principal de esta información radica en caracterizar a la población estudiada y en ofrecer un marco más preciso para interpretar el comportamiento del estrés académico y del apoyo social en el contexto institucional analizado.

En el caso ecuatoriano, estos hallazgos adquieren relevancia institucional, dado que la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2022) en el art. 86 establece que, las instituciones de educación superior deben mantener una unidad administrativa de bienestar orientada a promover derechos, brindar orientación y facilitar ayudas económicas, becas y servicios asistenciales. En consecuencia, los resultados del estudio no solo describen una realidad estudiantil, sino que también aportan evidencia útil para fortalecer acciones preventivas e interdisciplinarias desde las unidades de bienestar universitario, con énfasis en acompañamiento psicosocial, orientación, fortalecimiento de redes de apoyo y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Desde el Trabajo Social, ello implica reforzar intervenciones centradas en la permanencia, el bienestar integral y la inclusión educativa del estudiantado.

Finalmente, conviene señalar que, por tratarse de un estudio descriptivo de corte transversal, los aciertos permiten caracterizar el comportamiento del estrés académico y del apoyo social en un momento específico, pero no establecer relaciones causales entre ambas variables. Aun así, la alta frecuencia de estrés académico y el predominio del apoyo familiar como principal red de apoyo muestran una realidad que merece atención institucional y nuevas investigaciones con diseños correlacionales o explicativos, capaces de profundizar en la interacción entre factores académicos, sociales y emocionales en la trayectoria universitaria



## CONCLUSIÓN

Los resultados del estudio permiten concluir que el estrés académico constituye un factor psicosocial relevante en el bienestar de los estudiantes universitarios, dado que predominan niveles de estrés entre moderados y altos en la población analizada. Este hallazgo sugiere que las exigencias del entorno universitario forman parte de la experiencia cotidiana del estudiantado y pueden incidir en su estabilidad emocional y en su proceso formativo.

Se identificó que la familia representa la principal red de apoyo social percibida, seguida del apoyo en sí mismos, la pareja y la red profesional, lo que evidencia la importancia de los vínculos cercanos como recursos de contención y afrontamiento. En este sentido, los hallazgos sugieren que el apoyo social constituye un elemento relevante para mitigar el impacto de las demandas académicas y fortalecer el bienestar integral de los estudiantes.

En conjunto, los resultados permiten reconocer que el bienestar estudiantil no depende únicamente de factores individuales, sino también de condiciones familiares, sociales e institucionales. Por ello, el estrés académico y el apoyo social deben ser abordados de manera integral en las políticas y estrategias de acompañamiento universitario.

### Implicaciones y Limitaciones

El estudio aporta evidencia relevante sobre el comportamiento del estrés académico y del apoyo social percibido en estudiantes universitarios, destacando la necesidad de fortalecer estrategias institucionales de prevención, acompañamiento psicosocial y promoción de redes de apoyo desde la Unidad de Bienestar Universitario. Los hallazgos muestran que el bienestar estudiantil debe abordarse desde una perspectiva integral, considerando factores emocionales, familiares, sociales e institucionales.

Entre las principales limitaciones, se reconoce que el diseño descriptivo-transversal no permite establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Asimismo, la participación voluntaria y la aplicación de la encuesta en formato virtual pudieron influir en la cantidad de respuestas obtenidas y en la forma de reporte de la información. Finalmente, el tiempo requerido para la recopilación y consolidación de los datos representó una limitación operativa del proceso investigativo.

### Contribuciones

González Tomalá Nelly Paola, Rubio Molina Paulina Gabriela y Quilumba Tumbaco María Piedad participamos en el diseño de la investigación, administración del proyecto, análisis e interpretación formal de datos, redacción manuscrito y revisión final del manuscrito. Toma de datos, revisión de la bibliografía y redacción manuscrito. Hemos leído y aprobado la versión final del manuscrito, así mismo estamos de acuerdo con la responsabilidad de todos los aspectos del trabajo presentado.

### Conflicto de Interés

Las autoras declaran que no tienen conflictos de interés en relación con el trabajo presentado en este informe.

### Uso de Inteligencia Artificial

No se usaron tecnologías de IA o asistidas por IA para el desarrollo de este trabajo.

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario Sisco SV-21. Inventario SIsTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. México. ECORFAN.
- Beltrán, C. A., & Moreno, M. P. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de investigación en psicología*, 16(1), 233-245. <https://pdfs.semanticscholar.org/8baa/c4cbfa61a398777011454468abdc0235837a.pdf>
- Cassaretto, M., Espinosa, A., & Chau, C. (2024). Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy on mental health among Peruvian university students during the pandemic: The mediating role of digital inclusion. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1282281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281>
- Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2025). *Research on the relationship between social support and academic self-efficacy among college students: A multivariate empirical analysis*. *Frontiers in Public Health*, 13, 1507075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507075>.
- Díaz-Parra, J., Curipallo-Peralta, N., Rojas-Avilés, H., & Parra-Muñoz, J. (2025). La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador. *Cátedra*, 8(2), 78–92. <https://doi.org/10.29166/catedra.v8i2.7909>
- Ecuador, Presidencia de la República. (2022). *Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Superior*. Consejo de Educación Superior.
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(32), 526 –. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Jarrín-García, G. H., Loor-Moreira, G. G., Giler-Zambrano, R. M., & Jácome-Gómez, L. R. (2026). Estrés y dificultades de regulación emocional: Predictores de adaptación a la universidad. *Revista De Ciencias Sociales*, 32(1), 193-207. <https://doi.org/10.31876/rcs.v32i1.45194>
- Jarrín-García, G., & Moreta-Herrera, R. (2024). Estrés, Dificultades de Regulación Emocional y Adaptación Escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- Kotyško, M., & Frankowiak, J. (2025). The importance of perceived social support for symptoms of depression and academic stress among university students: A latent profile analysis. *PLOS ONE*, 20(5), e0324785. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324785>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 20(2), 134–148. <https://doi.org/10.15332/22563067.10716>



- Parra Vacacela, A. E., y Pino Loza, E. D. (2024). *El estrés académico en los estudiantes universitarios*. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31–47. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 542. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Rocha Toapanta, G. L., & Gavilanes Manzano, F. R. (2024). Apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios . *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(5), 16–27. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1141>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*, 20(7), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Russell, J., Austin, K., Charlton, K. E., Igwe, E. O., Kent, K., Lambert, K., O'Flynn, G., Probst, Y., Walton, K., & McMahon, A. T. (2025). Exploring financial challenges and university support systems for student financial well-being: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), Article 356. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030356>
- Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación. (2023). *Proyecto del Sistema de Evaluación y Aseguramiento de la Educación Superior (SEAES)*. [https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/PROYECTO\\_SEAES.pdf](https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/PROYECTO_SEAES.pdf)
- Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2025). The impact of social support on university students living with mental illness: A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health*, 34(4), 463–475. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., y Guzmán Valderrama, M. G. (2021). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios*. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(número especial 1), 00011. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Zhang, B., Yin, X., y Ren, Z. (2024). *Can perceived social support influence academic achievement of master's students?—Evidence from a University in China*. *Education and Information Technologies*, 29, 21449–21475. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12693-0>