



ORIGINAL

Perceived social support and psychological distress in a sample of Peruvian university students: A correlational study

Apoyo social percibido y malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos: Un estudio correlacional

Edwin Gustavo Estrada-Araoz¹  , Lesy Berly León-Hancco²  , Basilide Avilés-Puma²  , Efraín Humberto Yupanqui-Pino²  , Guido Raúl Larico-Uchamaco³  

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Facultad de Educación. Puerto Maldonado, Perú.

²Universidad Nacional del Altiplano. Facultad de Ciencias de la Educación. Puno, Perú.

³Universidad Nacional de Cañete. Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas. Cañete, Perú.

Citar como: Estrada-Araoz EG, León-Hancco LB, Avilés-Puma B, Yupanqui-Pino EH, Larico-Uchamaco GR. Perceived social support and psychological distress in a sample of Peruvian university students: A correlational study. Salud, Ciencia y Tecnología. 2024; 4:833. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024833>

Enviado: 10-11-2023

Revisado: 26-01-2024

Aceptado: 30-03-2024

Publicado: 31-03-2024

Editor: Dr. William Castillo-González 

ABSTRACT

Introduction: perceived social support plays a crucial role in students' university experience, influencing their emotional well-being, academic adaptation, and success in university.

Objective: to determine whether perceived social support is associated with psychological distress in a sample of Peruvian university students.

Methods: quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional study. The sample consisted of 220 students of both sexes who were administered the Multidimensional Scale of Perceived Social Support and the Psychological Distress Scale, both instruments with adequate psychometric properties. Data were processed using SPSS 25.0, and the Spearman's rho correlation coefficient was used to identify the potential relationship between study variables.

Results: it was found that 30 % of students perceived a high level of social support. Additionally, it was identified that the psychological distress level of 35 % of students was regular. Furthermore, it was determined that psychological distress was inversely and significantly correlated with the perceived social support variable ($\rho = -0,526$; $p < 0,05$) and the family ($\rho = -0,575$; $p < 0,05$), friends ($\rho = -0,501$; $p < 0,05$), and others ($\rho = -0,518$; $p < 0,05$) dimensions.

Conclusions: perceived social support is inversely and significantly related to psychological distress in a sample of Peruvian university students. Therefore, it is recommended to strengthen social support networks and promote an inclusive environment that encourages open communication and access to mental health resources.

Keywords: Perceived Social Support; Psychological Distress; Mental Health; University Students; Psychological Well-Being.

RESUMEN

Introducción: el apoyo social percibido desempeña un papel crucial en la experiencia universitaria de los estudiantes, influyendo en su bienestar emocional, adaptación académica y éxito en la universidad.

Objetivo: determinar si el apoyo social percibido se relaciona con el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Métodos: estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 220 estudiantes de ambos sexos a quienes se les administró la Escala Multidimensional de

Apoyo Social Percibido y la Escala de Malestar Psicológico, ambos instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas. Los datos se procesaron a través del software SPSS versión 25 y para identificar la posible relación entre las variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman.

Resultados: se halló que el 30 % de los estudiantes percibió un alto nivel de apoyo social. Asimismo, se identificó que el nivel de malestar psicológico del 35 % de estudiantes fue regular. Por otro lado, se determinó que el malestar psicológico se correlacionó de manera inversa y significativa con la variable apoyo social percibido ($\rho = -0,526$; $p < 0,05$) y las dimensiones familia ($\rho = -0,575$; $p < 0,05$), amigos ($\rho = -0,501$; $p < 0,05$) y otros ($\rho = -0,518$; $p < 0,05$).

Conclusiones: el apoyo social percibido se relaciona de manera inversa y significativa con el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Por lo tanto, se recomienda fortalecer las redes de apoyo social y promover un ambiente inclusivo que fomente la comunicación abierta y el acceso a recursos de salud mental.

Palabras clave: Apoyo Social Percibido; Malestar Psicológico; Salud Mental; Estudiantes Universitarios; Bienestar Psicológico.

INTRODUCCIÓN

La educación superior universitaria es considerada una etapa de experiencias, responsabilidades y exigencias que permiten la formación personal y profesional de los estudiantes.^(1,2) Este entorno complejo ofrece a los estudiantes no solo la oportunidad de expandir sus conocimientos académicos, sino también de enfrentarse a una serie de desafíos que van más allá de lo estrictamente académico.⁽³⁾ Entre los principales desafíos destacan la presión por mantener altos estándares académicos hasta la gestión de múltiples roles y responsabilidades, como el equilibrio entre el trabajo, el estudio y la vida personal.⁽⁴⁾ En este contexto, el apoyo social percibido emerge como un recurso relevante para los estudiantes, ofreciendo una red de seguridad emocional y práctica que puede ayudarles a afrontar eficazmente el mencionado contexto.

El apoyo social percibido es fundamental en la red social de los individuos. Se refiere a la valoración subjetiva de la disponibilidad y calidad de ayuda, comprensión y conexión emocional recibida de su entorno social, especialmente de familiares, amigos u otras personas cercanas.⁽⁵⁾ Este concepto trasciende la existencia de relaciones sociales y se centra en la percepción personal de sentirse respaldado y acompañado en momentos de dificultad.⁽⁶⁾

La teoría del apoyo social resalta la relevancia de las relaciones sociales y la percepción individual de respaldo para afrontar situaciones estresantes.⁽⁷⁾ Desde esta perspectiva, contar con personas de confianza que brinden apoyo emocional, instrumental e informativo puede mitigar el impacto adverso de eventos estresantes. Por otro lado, tanto la teoría de la autodeterminación como la de las necesidades psicológicas básicas coinciden en que la interacción entre las personas y su entorno desempeña un papel crucial en su desarrollo, especialmente cuando dicho entorno satisface sus necesidades psicológicas fundamentales, lo que puede mejorar su bienestar y crecimiento.⁽⁸⁾

En la confrontación de situaciones difíciles o estresantes, contar con personas de confianza a quienes podamos expresar nuestras emociones, problemas y dificultades desempeña un papel crucial.⁽⁹⁾ La disposición de otros para brindar apoyo, escuchar y compartir perspectivas puede generar respuestas positivas por parte de los estudiantes ante eventos estresantes en contextos académicos.⁽¹⁰⁾ Por el contrario, la percepción de ausencia de este respaldo puede contribuir a un aumento del estrés, exacerbando la experiencia negativa en situaciones desafiantes.⁽¹¹⁾ Este reconocimiento subraya la importancia del apoyo social percibido como un factor influyente en la capacidad de afrontar eficazmente las demandas académicas y emocionales.

Respecto al malestar psicológico, ha sido conceptualizado como un estado emocional complejo y desafiante experimentado por un individuo en respuesta a factores estresantes o demandas específicas que pueden resultar en consecuencias temporales o permanentes para la persona.⁽¹²⁾ Esta condición se manifiesta cuando un evento estresante impacta la salud física o mental, y la persona se ve incapaz de gestionarlo de manera efectiva, lo que desencadena un caos emocional.⁽¹³⁾ Este estado se caracteriza por una gama de síntomas que incluyen depresión, ansiedad y otras manifestaciones emocionales.⁽¹⁴⁾

Asimismo, el malestar psicológico se manifiesta a través de una variedad de síntomas somáticos adicionales, tales como insomnio, dolores de cabeza y fatiga, los cuales pueden presentarse de manera diversa según las circunstancias individuales.⁽¹⁵⁾ Estos malestares emocionales pueden ser influenciados por una serie de variables, que van desde factores biológicos y psicológicos hasta aspectos socioeconómicos y laborales, así como también por el estilo de vida adoptado por la persona.⁽¹⁶⁾

La relación entre el apoyo social percibido y el malestar psicológico es un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud mental, especialmente entre la población universitaria. Dada la importancia de promover

el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y mitigar el impacto del malestar psicológico en su rendimiento académico y calidad de vida, los hallazgos que se obtengan pueden contribuir a mejorar la comprensión de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes y a informar la implementación de intervenciones centradas en fortalecer las redes de apoyo social y promover un ambiente universitario más saludable y favorable para el desarrollo integral de los estudiantes.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue determinar si el apoyo social percibido se relaciona con el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

MÉTODOS

Se empleó un enfoque cuantitativo, que consistió en la recopilación y análisis de datos numéricos para explorar la relación entre las variables de estudio. El diseño adoptado fue no experimental, ya que no implicó manipulaciones intencionales de las variables, sino más bien observaciones y registros en su entorno natural. Además, el estudio fue de tipo correlacional de corte transversal, pues se recolectaron datos en un momento específico para describir y analizar posibles relaciones entre las variables.⁽¹⁷⁾

La población estuvo conformada por 515 estudiantes matriculados en el ciclo 2023-II en la carrera profesional de Educación de una universidad pública peruana y la muestra la conformaron 220 estudiantes, cantidad considerada mediante un muestro probabilístico con un nivel de confianza del 95 % y un nivel de significancia del 5 %. Como criterios de inclusión, se consideraron a los estudiantes de ambos sexos, que se encontraban debidamente matriculados y eran mayores de edad. Por otro lado, como criterios de exclusión fueron considerados los estudiantes que no aceptaron participar de la investigación y quienes no estaban en los grupos de Whatsapp de los diferentes cursos.

Los datos fueron recopilados a través de una encuesta virtual elaborada en Google Forms, la cual constaba de tres secciones. En la primera sección se solicitó información sociodemográfica y académica a los estudiantes (sexo y año de estudios). En la segunda sección se empleó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, mientras que en la tercera sección se administró la Escala de Malestar Psicológico.

La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido⁽¹⁸⁾ evalúa el grado en el cual una persona experimenta sensaciones de aprecio, afecto y pertenencia a un grupo, específicamente en relación con sus familiares, amistades y otras personas significativas en su vida. La escala se estructura en tres dimensiones (familia, amigos y otros), está conformada por 12 ítems de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (casi nunca, con frecuencia, casi siempre y siempre) y puede administrarse de manera individual o colectiva. En una investigación previa realizada en el contexto peruano⁽¹⁹⁾ se determinó que tenía adecuadas propiedades psicométricas ($\omega = 0,970$).

La Escala de Escala de Malestar Psicológico⁽²⁰⁾ evalúa diversos aspectos del bienestar psicológico, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión, estrés y otros estados emocionales negativos. Es una escala unidimensional que consta de 10 ítems que se califican cuantitativamente mediante una escala Likert con cinco alternativas (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre). En la versión adaptada al contexto peruano⁽²¹⁾ se determinó que poseía adecuadas propiedades psicométricas ($\alpha = 0,899$; $\omega = 0,901$).

La recolección de datos se llevó a cabo luego de obtener los permisos de las autoridades universitarias competentes. Posteriormente, a través de la aplicación de mensajería WhatsApp, se invitó a los estudiantes a participar y se les envió el enlace de la encuesta. Los mensajes fueron enviados a todos los grupos de WhatsApp de los cursos en los que estaban matriculados los estudiantes. El objetivo de este procedimiento fue lograr la mayor participación estudiantil posible. Se les explicó el objetivo de la investigación y se les brindaron instrucciones para que pudieran desarrollar los ítems. Este procedimiento tuvo una duración aproximada de 20 min y luego de corroborar la participación de los 220 estudiantes, se inhabilitó el acceso a los instrumentos.

El análisis de datos se dividió en dos etapas. La primera consistió en un análisis descriptivo utilizando el software SPSS versión 25, donde se generó una figura para visualizar la distribución de frecuencia de las variables. En la segunda etapa, se realizó un análisis inferencial que se consolidó en cuatro tablas. Dado que las variables no siguieron una distribución normal, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar las relaciones entre ellas, considerando significativo un valor de $p < 0,05$. Además, se utilizó la prueba Chi-Cuadrado (X^2) para explorar asociaciones entre variables sociodemográficas, el apoyo social percibido y el malestar psicológico.

En consonancia con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki, esta investigación se llevó a cabo con estricto apego a los estándares éticos. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los estudiantes participantes, quienes fueron plenamente informados sobre el propósito y los procedimientos de la investigación. Se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados y se protegió el bienestar de los participantes en todo momento mediante el uso de códigos de identificación en lugar de nombres completos.

RESULTADOS

En la tabla 1 se observa la distribución de la muestra. Se puede ver que, del total de participantes, el 56,4

% eran mujeres y el 43,6 % eran hombres. En cuanto al año de estudio, el 32,3 % se encontraban cursando el primer año, el 24,1 % el segundo año, el 17,7 % el tercer año, el 14,1 % el cuarto año y el 11,8 % el quinto año.

Tabla 1. Distribución de la muestra			
Variables		N = 220	%
Sexo	Masculino	96	43,6
	Femenino	124	56,4
Año de estudio	Primero	71	32,3
	Segundo	53	24,1
	Tercero	39	17,7
	Cuarto	31	14,1
	Quinto	26	11,8

En la figura 1, se observa que el 30 % de los estudiantes percibió un alto nivel de apoyo social, mientras que el 23,2 % lo consideró regular, el 22,7 % precisó que era bajo, el 13,8 % expresó que era muy alto y el 10,3 % reportó que era muy bajo. Al evaluar las dimensiones se determinó que el apoyo de su familia (42,3 %) y de sus amigos (30,9 %) fue valorado predominantemente en un nivel alto, mientras que el apoyo de otras personas de su entorno fue valorado predominantemente en un nivel bajo (39,5 %). Lo expuesto indica, a nivel general, que se sienten respaldados y acompañados emocionalmente por su familia y amigos, lo que puede contribuir positivamente a su bienestar psicológico y adaptación en el entorno universitario.

En la Figura 1 también se observa que el nivel de malestar psicológico del 35 % de estudiantes fue regular, el 24,1 % mostró un nivel bajo, el 18,6 % manifestó un nivel alto, el 11,8 % evidenció un nivel muy alto y el 10,3 % presentó un nivel muy bajo. Lo expuesto indica que más de la tercera parte de estudiantes experimentó algunos síntomas emocionales y psicológicos significativos (ansiedad, depresión, estrés u otros estados emocionales negativos) que podrían afectar su funcionamiento diario y su bienestar general.

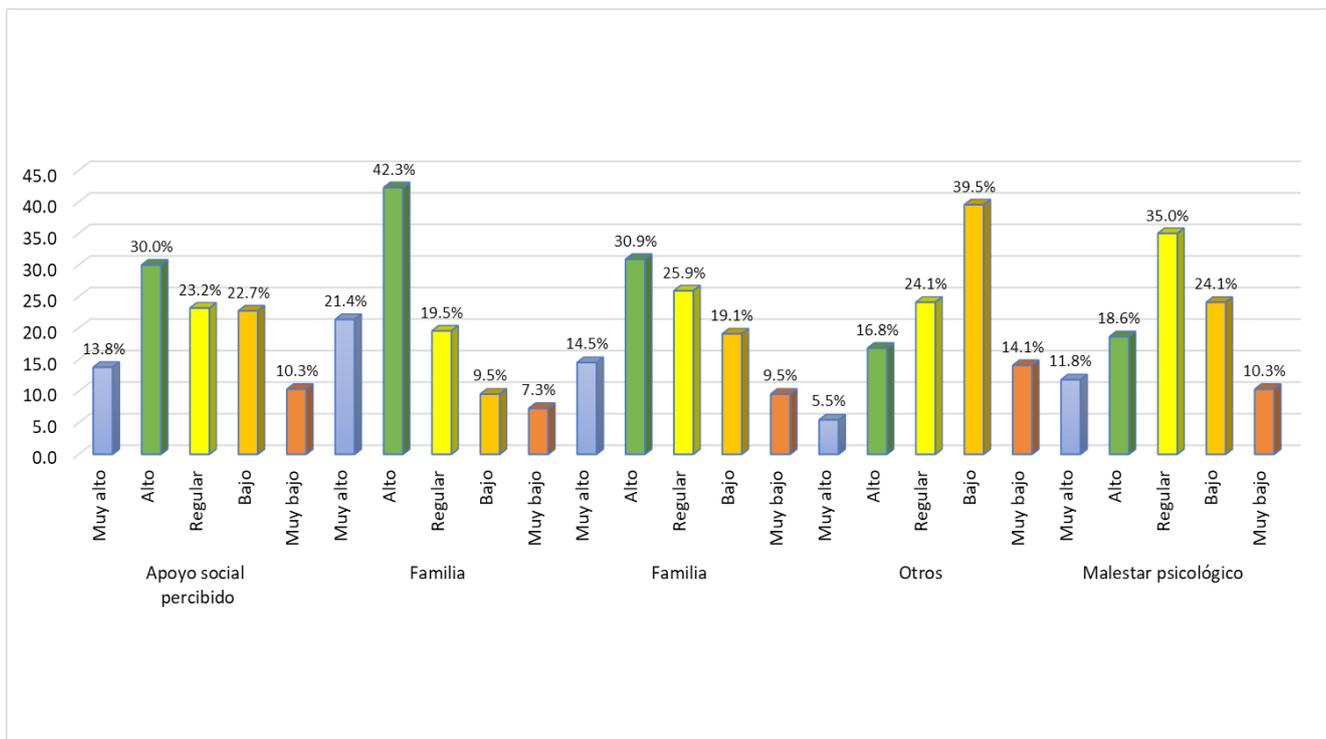


Figura 1. Distribución de porcentajes de las variables y dimensiones

En la tabla 2 se observa que el apoyo social percibido no se asoció de manera significativa con ninguna variable sociodemográfica (sexo y año de estudio). En otras palabras, el nivel de apoyo social percibido por los estudiantes no varió de manera significativa en función del sexo o el año de estudio de los estudiantes. Esto podría indicar que otros factores no considerados en este análisis podrían estar influyendo en la percepción de apoyo social entre los participantes.

Tabla 2. Asociación entre el apoyo social percibido y las variables sociodemográficas y académicas

Variables	Apoyo social percibido					p* (X ²)	
	Muy bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy alto		
Sexo	Masculino	12 (12,5 %)	19 (19,8 %)	23 (24,0 %)	30 (31,2 %)	12 (12,5 %)	>0,05
	Femenino	11 (8,9 %)	31 (25,0 %)	28 (22,6 %)	36 (29,0 %)	18 (14,5 %)	
Año de estudio	Primero	8 (11,3 %)	14 (19,7 %)	17 (23,9 %)	21 (29,6 %)	11 (15,5 %)	>0,05
	Segundo	5 (9,4 %)	11 (20,8 %)	12 (22,6 %)	18 (34,0 %)	7 (13,2 %)	
	Tercero	4 (10,3 %)	8 (20,5 %)	9 (23,1 %)	13 (33,3 %)	5 (12,8 %)	
	Cuarto	3 (9,7 %)	7 (22,5 %)	7 (22,5 %)	10 (32,3 %)	4 (12,9 %)	
	Quinto	3 (11,5 %)	10 (38,5 %)	6 (23,1 %)	4 (15,4 %)	3 (11,5 %)	

*p valor según la prueba de Chi-Cuadrado

En la tabla 3 se puede ver que el malestar psicológico se asoció de manera significativa al sexo de los participantes ($p < 0,05$). En ese sentido, se observa que las mujeres presentaron mayores niveles de malestar psicológico que los hombres. Por otro lado, el malestar psicológico no reportó una asociación estadísticamente significativa con el año de estudio ($p > 0,05$).

Tabla 3. Asociación entre el malestar psicológico y las variables sociodemográficas y académicas

Variables	Malestar psicológico					p* (X ²)	
	Muy bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy alto		
Sexo	Masculino	16 (16,7 %)	26 (27,1 %)	33 (34,4 %)	11 (11,5 %)	10 (10,4 %)	<0,05
	Femenino	7 (5,6 %)	27 (21,8 %)	44 (35,5 %)	30 (24,2 %)	16 (12,9 %)	
Año de estudio	Primero	7 (9,9 %)	17 (23,9 %)	23 (32,4 %)	16 (22,5 %)	8 (11,3 %)	>0,05
	Segundo	6 (11,3 %)	13 (24,5 %)	18 (34,0 %)	9 (17,0 %)	7 (13,2 %)	
	Tercero	4 (10,3 %)	10 (25,6 %)	13 (33,3 %)	7 (17,9 %)	5 (12,8 %)	
	Cuarto	3 (9,7 %)	8 (25,8 %)	11 (35,5 %)	6 (19,4 %)	3 (9,7 %)	
	Quinto	3 (11,5 %)	5 (19,2 %)	12 (46,2 %)	3 (11,5 %)	3 (11,5 %)	

*Valor de p según la prueba de Chi-Cuadrado

En la tabla 4 se muestran los resultados producto del análisis de correlación entre las variables de estudio y las dimensiones. En ese entender, se determinó que el malestar psicológico se correlacionó de manera inversa y significativa con la variable apoyo social percibido ($\rho = -0,526$; $p < 0,05$) y las dimensiones familia ($\rho = -0,575$; $p < 0,05$), amigos ($\rho = -0,501$; $p < 0,05$) y otros ($\rho = -0,518$; $p < 0,05$).

Tabla 4. Correlación entre el apoyo social percibido y el malestar psicológico

Variables	Apoyo social percibido	Familia	Amigos	Otros	Malestar psicológico
Apoyo social percibido	1	-	-	-	-
Familia	0,839**	1	-	-	-
Amigos	0,810**	0,784**	1	-	-
Otros	0,863**	0,801**	0,739**	1	-
Malestar psicológico	-0,526**	-0,575**	-0,501**	-0,518**	1

** $p < 0,01$

DISCUSIÓN

La educación universitaria representa una etapa crucial en la vida de muchos estudiantes, marcada por una serie de desafíos que abarcan lo académico, lo social y los desafíos personales, como la adaptación a la vida independiente o la gestión del tiempo,⁽²²⁾ y que pueden provocar, entre otros problemas de salud mental, el malestar psicológico. Entre estos desafíos, destacan la presión por mantener altos estándares académicos, el abrumador volumen de trabajo, la competencia entre compañeros y la incertidumbre sobre el futuro profesional.⁽²³⁾ Frente a esta realidad, el apoyo social percibido podría ser una estrategia para hacer frente a estas dificultades. Por ello, la presente investigación buscó determinar si el apoyo social percibido se relaciona con el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Preliminarmente, se halló que el nivel predominante de apoyo social percibido por los estudiantes era alto, lo cual indica que se sentían respaldados y comprendidos por sus redes sociales, especialmente, por su familia y amigos. Esta percepción de contar con un sólido apoyo social puede influir positivamente en su bienestar emocional y en su capacidad para hacer frente a los desafíos que enfrentan durante su experiencia

universitaria. Resultados similares fueron obtenidos en México,⁽²⁴⁾ donde reportaron que, en términos generales y en cada uno de sus factores, el apoyo social percibido era alto. De igual manera, en Chile⁽²⁵⁾ determinaron que los estudiantes percibían que el apoyo social era alto.

Otro hallazgo preliminar muestra que el nivel de malestar psicológico predominante entre los estudiantes fue el regular, lo cual quiere decir que más de un tercio del total experimentaron síntomas emocionales y psicológicos significativos, tales como ansiedad, depresión, estrés y otros estados emocionales negativos. Estas experiencias podrían tener un impacto profundo en su funcionamiento diario y su bienestar general, afectando su rendimiento académico, relaciones interpersonales y calidad de vida en general. Los resultados descritos son coherentes con investigaciones que determinaron que el nivel de malestar psicológico que caracterizaba a los estudiantes era el moderado.^(26,27)

Del mismo modo, se observó que las mujeres presentaron mayores síntomas de malestar psicológico en comparación con los hombres. Este resultado es consistente con lo reportado en una investigación realizada en Nigeria,⁽²⁸⁾ donde encontraron una mayor prevalencia de malestar psicológico entre las mujeres. Nuestro hallazgo podría atribuirse a diversos factores. Por un lado, las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual y durante el embarazo pueden influir en el estado de ánimo y el bienestar emocional de las mujeres.⁽²⁹⁾ Estos cambios hormonales pueden hacerlas más susceptibles a experimentar síntomas de ansiedad y depresión en ciertas etapas de la vida.⁽³⁰⁾ Además, las mujeres suelen enfrentar múltiples roles y responsabilidades, como las actividades domésticas, la crianza de hijos y el cuidado de la familia.⁽³¹⁾ Esta carga adicional puede generar un mayor estrés y presión, lo que aumenta el riesgo de padecer de mayores niveles de malestar psicológico en este grupo.

Un hallazgo importante muestra que el apoyo social percibido se relacionó de manera inversa y significativa con el malestar psicológico. Además, las dimensiones familia, amigos y otros también se relacionaron de manera inversa y significativa con el malestar psicológico. Esto implica que cuanto mayor es el nivel de apoyo social percibido por un individuo, menor es la probabilidad de experimentar malestar psicológico. Resultados similares fueron obtenidos en investigaciones realizadas en estudiantes universitarios.⁽³²⁻³⁴⁾

El hallazgo descrito encuentra respaldo en la teoría del apoyo social,⁽³⁵⁾ la cual postula que la percepción de disponer de redes de apoyo emocional, instrumental e informativo puede influir en la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Esta teoría también sugiere que un alto nivel de apoyo social percibido actúa como un amortiguador contra el estrés y los estresores ambientales, lo que reduce la probabilidad de experimentar malestar psicológico. Cuando las personas perciben que cuentan con un sólido respaldo social, se sienten más comprendidas, apoyadas y capaces de hacer frente a los desafíos emocionales y psicológicos de la vida cotidiana.⁽³⁶⁾ Por lo tanto, este hallazgo subraya la importancia del apoyo social percibido como un recurso clave para promover el bienestar emocional y prevenir los problemas de salud mental en la población estudiantil universitaria.⁽³⁷⁾

Es importante reconocer algunas limitaciones en la presente investigación. En primer lugar, la muestra utilizada fue relativamente pequeña y homogénea, lo que podría limitar la generalización de los resultados. Además, el instrumento utilizado fue autoadministrado, lo que puede haber introducido sesgos en las respuestas de los participantes. Por otro lado, el diseño del estudio fue transversal, lo que dificulta establecer relaciones causales entre las variables. En consecuencia, se recomienda que en futuras investigaciones se incremente el tamaño de la muestra para garantizar mayor representatividad, se consideren la inclusión de instrumentos de recolección de datos complementarios y se realicen estudios longitudinales para examinar las relaciones causales entre estas variables y lograr una comprensión más profunda de su dinámica y evolución en el contexto universitario.

CONCLUSIONES

La etapa universitaria marca un período de crecimiento y transición en la vida de los estudiantes, donde se enfrentan a nuevos retos y oportunidades. Además, a medida que transitan por esta etapa, los estudiantes deben afrontar diversas demandas académicas, las relaciones interpersonales y los desafíos personales. En este contexto complejo, el apoyo social percibido emerge como un factor subyacente que puede influir en su experiencia y bienestar emocional.

Se concluye que el apoyo social percibido se relaciona de manera inversa y significativa con el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Esto implica que, a medida que aumenta la percepción de apoyo social, tiende a disminuir el malestar psicológico entre los estudiantes. Además, esta relación sugiere que el respaldo social percibido, proveniente de amigos, familiares u otras fuentes, actúa como un factor protector contra el malestar psicológico.

Por lo tanto, se recomienda implementar estrategias que fortalezcan las redes de apoyo social dentro del entorno universitario. Esto podría incluir la creación de programas y servicios que fomenten la conexión entre los estudiantes, promoviendo la formación de grupos de apoyo y facilitando el acceso a recursos de salud mental. Asimismo, es fundamental sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia del apoyo

social y desterrar estigmas relacionados con la búsqueda de ayuda psicológica. Además, se podría considerar la implementación de programas de capacitación para estudiantes y personal docente, con el objetivo de mejorar las habilidades de comunicación y apoyo emocional. Estas medidas podrían contribuir a crear un ambiente universitario más solidario y comprensivo, que promueva el bienestar emocional de todos sus miembros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barreno L, Barreno D, Olmedo I. La educación superior y su vinculación con la sociedad: referentes esenciales para un cambio. *Universidad y Sociedad*. 2018;10(3):40-45.
2. Hakami R. Prevalence of psychological distress among undergraduate students at Jazan University: A cross-sectional study. *Saudi J Med Med Sci*. 2018;6(2):82-88. https://doi.org/10.4103/sjmms.sjmms_73_17
3. Li X, Liu W, Hu K. Learning motivation and environmental support: how first-generation college students achieve success? *Front Psychol*. 2023;14:1280783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280783>
4. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 2023;15(15):11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>
5. Bi X, He H, Lin H, Fan X. Influence of social support network and perceived social support on the subjective wellbeing of mothers of children with autism spectrum disorder. *Front Psychol*. 2022;13:835110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835110>
6. Zuo B, Yang K, Yao Y, Han S, Nie S, Wen F. The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: The effects of epidemic risk and meaning in life. *Pers Individ Dif*. 2021;183:111110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>
7. Cohen S, Wills T. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98(2):310-357.
8. Deci E, Ryan R. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press; 1985.
9. Alfaro R, Carranza R, Mamani O, Caycho T. Examining academic self-efficacy and perceived social support as predictors for coping with stress in Peruvian university students. *Front Educ*. 2022;7:881455. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.881455>
10. Martínez L, Fernández E, González E, Ávila Y, Lorenzo A, Vázquez H. Apoyo social y resiliencia: factores protectores en cuidadores principales de pacientes en hemodiálisis. *Enferm Nefrol*. 2019;22(2):130-139. <https://dx.doi.org/10.4321/s2254-28842019000200004>
11. López Y, Pérez M, Cobo R, Díaz A. Apoyo social, sexo y área del conocimiento en el rendimiento académico autopercibido de estudiantes universitarios chilenos. *Form. Univ*. 2020;13(3):11-18. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000300011>
12. Ridner S. Psychological distress: concept analysis. *J Adv Nurs*. 2004;45(5):536-545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
13. Horwitz A. Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements. *Health (London)*. 2007;11(3):273-289. <https://doi.org/10.1177/1363459307077541>
14. Saïas T, Du Roscoät E, Véron L, Guignard R, Richard J, Legleye S, et al. Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC Public Health*. 2014; 14:256. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-256>
15. Belay A, Guangul M, Asmare W, Mesafint G. Prevalence and associated factors of psychological distress among nurses in public hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional study. *Ethiop J Health Sci*. 2021;31(6):1247-1256. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i6.21>
16. Carod F. *Social determinants of mental health*. Gewerbestrasse: Global Mental Health; 2017.

17. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
18. Zimet G, Dahlem N, Zimet S, Farley G. The multidimensional scale of perceived social support. *J Pers Assess.* 1988;52(1):30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
19. Nicho T, Melendrez D, Palacios M, Arias M, Olivas L. Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS): Propiedades psicométricas en universitarios peruanos. *Propós. represent.* 2023;11(3):e1874. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1874>
20. Kessler R, Barker P, Colpe L, Epstein J, Gfroerer J, Hiripi E, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry.* 2003;60(2):184-189. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184>
21. Arias W, Rivera R, Ceballos K. Confiabilidad y estructura factorial de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Arch. Med.* 2019;19(2):387-395. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.2854.2019>
22. Estrada E, Farfán M, Lavilla W, Avendaño C, Quispe J, Yancachajlla L, Mamani M. Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gac Méd Caracas.* 2024;132(S1):125-133. <http://dx.doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>
23. Estrada E, Paredes Y, Quispe R, Larico G, Paricahua J. Examining the relationship between academic burnout and the university student's engagement: A cross-sectional study on the return to face-to-face classes. *J. of Law and Sust. Develop.* 2023;11(2):e424. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i2.424>
24. Zamora M, Caldera J, Guzmán M. Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemp. educ. política valores.* 2021;9(S1):00011. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
25. Chavarría M, Barra E. Satisfacción vital en Adolescentes: Relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Ter Psicol.* 2014;32(1):41-46. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>
26. Chen N, Liu L, Liu H, Hsieh I, Tsai C. Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon.* 2022;8(8):e10121. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10121>
27. Mutinta G. Mental distress among university students in the Eastern Cape Province, South Africa. *BMC Psychol.* 2022;10(1):204. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00903-8>
28. Auza-Santivañez JC, Lopez-Quispe AG, Carías A, Huanca BA, Remón AS, Condo-Gutierrez AR, et al. Work of the emergency system in polytraumatized patients transferred to the hospital. *AG Multidisciplinar* 2023;1:9-9. <https://doi.org/10.62486/agmu20239>.
29. Gonzalez-Argote J, Castillo-González W. Update on the use of gamified educational resources in the development of cognitive skills. *AG Salud* 2024;2:41-41. <https://doi.org/10.62486/agsalud202441>.
30. Marcillí MI, Fernández AP, Marsillí YI, Drullet DI, Isalgué VMF. Characterization of legal drug use in older adult caregivers who are victims of violence. *SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations* 2023; 1:13-13. <https://doi.org/10.56294/piii202313>.
31. Machuca-Contreras F, Lepez CO, Canova-Barrios C. Influence of virtual reality and augmented reality on mental health. *Gamification and Augmented Reality* 2024;2:25-25. <https://doi.org/10.56294/gr202425>.
32. Quiroz FJR, Gamarra NH. Psychometric evidence of the mobile dependence test in the young population of Lima in the context of the pandemic. *AG Salud* 2024;2:40-40. <https://doi.org/10.62486/agsalud202440>.
33. Marcillí MI, Fernández AP, Marsillí YI, Drullet DI, Isalgué RF. Older adult victims of violence. Satisfaction with health services in primary care. *SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations* 2023;1:12-12. <https://doi.org/10.56294/piii202312>.
34. Auza-Santivañez JC, Díaz JAC, Cruz OAV, Robles-Nina SM, Escalante CS, Huanca BA. Gamification in

personal health management: a focus on mobile apps. *Gamification and Augmented Reality* 2024;2:31-31. <https://doi.org/10.56294/gr202431>.

35. Cuervo MED. Exclusive breastfeeding. Factors that influence its abandonment. *AG Multidisciplinar* 2023;1:6-6. <https://doi.org/10.62486/agmu20236>.

36. Ozoemena E, Agbaje O, Ogundu L, Ononuju A, Umoke P, Iweama C, et al. Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):2327. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x>

37. Albert P. Why is depression more prevalent in women? *J Psychiatry Neurosci*. 2015;40(4):219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>

38. Mejía C, Farfán O, Casimiro M, Mendoza D, Armada J, Gallardo G. et al. Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Rev. cuban. med. mil.* 2023;52(3):3125.

39. Estrada E, Bautista J, Velazco B, Mamani H, Ascona P, Arias Y. Post-pandemic mental health: Psychological distress and burnout syndrome in regular basic education teachers. *Soc. Sci.* 2023;12(5):279. <https://doi.org/10.3390/socsci12050279>

40. Vungkhanching M, Tonsing JC, Tonsing K. Psychological distress, coping and perceived social support in social work students. *Br J Soc Work*. 2017;47(7):1999-2013. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw145>

41. Mohamed P, Nilofer A, Praveena S, Aashath S, Vasuki M. An effect of perceived social support on psychological distress among engineering students. *JPSP*. 2022;6(3):5753-5761.

42. Rathakrishnan B, Bikar Singh S, Yahaya A. Perceived social support, coping strategies and psychological distress among university students during the COVID-19 pandemic: An exploration study for social sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability*. 2022;14(6):3250. <https://doi.org/10.3390/su14063250>

43. House J. *Work stress and social support*. Addison-Wesley; 1981.

44. Cobb S. Presidential Address-1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med*. 1976;38(5):300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>

45. Harandi T, Taghinasab M, Nayeri T. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electron Physician*. 2017;9(9):5212-5222. <https://doi.org/10.19082/5212>

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Lesy Berly León-Hancco.

Curación de datos: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Raúl Larico-Uchamaco.

Análisis formal: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Basilide Avilés-Puma.

Adquisición de fondos: Lesy Berly León-Hancco, Basilide Avilés-Puma.

Investigación: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Basilide Avilés-Puma.

Metodología: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Efraín Humberto Yupanqui-Pino.

Administración del proyecto: Edwin Gustavo Estrada-Araoz.

Recursos: Lesy Berly León-Hancco, Basilide Avilés-Puma, Efraín Humberto Yupanqui-Pino.

Supervisión: Lesy Berly León-Hancco, Basilide Avilés-Puma, Guido Raúl Larico-Uchamaco.

Validación: Lesy Berly León-Hancco, Efraín Humberto Yupanqui-Pino.

Visualización: Lesy Berly León-Hancco, Guido Raúl Larico-Uchamaco.

Redacción - borrador original: Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Basilide Avilés-Puma.

Redacción - revisión y edición: Edwin Gustavo Estrada-Araoz.