

Prevalencia de sintomatología de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia

Prevalence of stress in college students of the degree in nursing in Galicia

Autores: Emilio Rubén Pego Pérez (1), María del Carmen Del Río Nieto (2), Isaac Fernández Rodríguez (3), Emilio Gutiérrez García (4).

Dirección de contacto: emilioruben.pego@usc.es

Fecha recepción: 17/03/2018

Aceptado para su publicación: 16/10/2018

Fecha de la versión definitiva: 07/11/2018

Resumen

Objetivo. Determinar la prevalencia de la sintomatología de estrés en alumnado universitario del Grado en Enfermería en Galicia y establecer correlación entre el estrés, ansiedad y depresión. **Metodología.** Se trata de un estudio descriptivo de prevalencia. El número de participantes fue de 955. Se ha empleado la escala de acontecimientos vitales estresantes. Todos los análisis y cálculos se realizaron utilizando el paquete estadístico PASW. **Resultados.** Los datos obtenidos han sido estadísticamente significativos determinando estrés bajo al 30.8%, estrés intermedio al 38.7% y estrés elevado en el 30.5% restante. Las correlaciones de Pearson entre los resultados individuales de los test indican correlación significativa (IC 99%), por lo tanto, el estrés, ansiedad y depresión se retroalimentan positivamente entre sí. **Conclusiones.** Queda demostrada la presencia de estrés elevado del estudiantado de 1º, 2º y 3º del Grado en Enfermería de la CCAA de Galicia, así como la necesidad de detección y desarrollo de proyectos para trabajar por su detección y prevención. El estrés, ansiedad y depresión en estudiantes resultan factores de riesgo en la salud del estudiante y se retroalimentan entre sí.

Palabras clave

Estrés Psicológico; Estrés Laboral; Educación en Enfermería; Programas de Graduación en Enfermería; Depresión.

Abstract

Objective. To determine the prevalence of stress symptomatology in university students of the Nursing Degree in Galicia and to establish correlation between stress, anxiety and depression. **Methods.** It is a descriptive study of prevalence. The number of participants was 955. The Rahe scale has been used. All analyzes and calculations were performed using the statistical package PASW. **Results.** The data obtained have been statistically significant, determining low stress at 30.8%, intermediate stress at 38.7% and high stress at the remaining 30.5%. The Pearson correlations between the individual test results indicate significant correlation (99% CI), therefore, stress, anxiety and depression are positively feedback each other. **Conclusion.** It is demonstrated the presence of high stress of students of 1st, 2nd and 3rd of Nursing Degree of the CCAA of Galicia, as well as the need for detection and development of projects to work for its detection and prevention. Stress, anxiety and depression in students are risk factors in the health of the student and feed each other.

Key words

Psychological Stress; Occupational Stress; Nursing Education; Nurse Diploma Programs; Depression.

Categoría profesional y lugar de trabajo

(1) Enfermero y Máster. Universidad de Santiago de Compostela; (2) Enfermera Especialista en Pediatría. Universidad de Santiago de Compostela; (3) Ingeniero en Química. CETIM. (4) Psicólogo. Catedrático. Universidad de Santiago de Compostela.

INTRODUCCIÓN

Se ha demostrado que la presión académica es una de las principales causas de estrés en jóvenes que en numerosos casos será precursor de depresión (1). En un estudio previo determinamos la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Comunidad Autónoma de Galicia considerando niveles de depresión mínima al 70%, leve al 22%, moderada al 7% y grave al 1% y por otra parte niveles de ansiedad elevados entre el 36-62% del alumnado encuestado (2). Parece oportuno observar si el estudiante tiene estrés elevado con el fin de contrastar los efectos negativos como ansiedad y depresión. A tal fin, realizamos un estudio preliminar en la provincia de Lugo en el que determinamos niveles de estrés intermedios-elevados en más de la mitad de los encuestados (3).

La educación es una experiencia estresante, especialmente en las profesiones médicas, el estrés académico se relaciona con la creciente necesidad de conocimiento y, al mismo tiempo, la percepción de la persona de no tener tiempo suficiente para lograr ese conocimiento (4). El campo académico-teórico (5), académico-clínico (6) y el campo personal (7) han sido definidos como los principales factores etiológicos de estrés académico en estudiantado. Como resultado del estrés, la actividad del sistema nervioso y en la función neuroendocrina a través del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (4). Si los factores ambientales estresantes persisten durante mucho tiempo, puede llevar a problemas físicos y psicológicos como ansiedad, depresión, miedo, síntomas cardiovasculares, problemas digestivos, insomnio, dolor de cabeza, sudoración entre otros (3); por lo tanto, el efecto más dañino del estrés a largo plazo es perturbar el funcionamiento efectivo del pensamiento y el aprendizaje (4).

Es bien sabido que los estudiantes de la rama de conocimiento Ciencias de la Salud experimentan altos niveles de estrés, por ejemplo en la Escuela de Psicología Profesional de Minnesota se determinó que el 74% de los estudiantes han experimentado elevado estrés académico (8), en el Departamento de Salud Pública de Toronto, Canadá, hallaron en el 30% de 7.800 estudiantes canadienses de pregrado; de diferentes titulaciones de 16 universidades, estrés psicológico elevado (9).

Al igual que el estudiantado de la rama ciencias de salud, es oportuno pensar que el estudiantado de enfermería siga esta tendencia; esta hipótesis ya fue mostrada en diferentes países. Concretamente en diferentes países se ha determinado la misma

tendencia de sufrir estrés elevado; así pues, en Esocia, Albania, República Checa, Malta, Brunei y País de Gales se han determinado niveles de estrés elevados en más de la mitad de la población encuestada (10-11).

Por lo anteriormente mencionado, este estudio pretende determinar de forma global el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Comunidad Autónoma de Galicia y observar si este trastorno fue determinante de ansiedad y depresión.

Los objetivos de este trabajo serán "determinar la prevalencia de estrés en estudiantado de enfermería de la Comunidad Autónoma de Galicia", "determinar las principales causas de estrés en estudiantes de enfermería en la CCAA de Galicia" y "establecer correlación entre ansiedad, depresión y estrés a partir de los resultados individuales de los test por alumno".

MATERIAL Y MÉTODOS

La metodología seguida ha sido la establecida en un artículo preliminar en el que determinamos los niveles de estrés en estudiantado de enfermería de la provincia de Lugo (3).

Tipo de investigación

Se trata de un estudio descriptivo de prevalencia

Diseño

Los cuestionarios fueron propuestos a una población de estudiantes del Grado en Enfermería de las universidades de A Coruña (UdC), Santiago de Compostela (USC) y Vigo (UVigo) que abarcan las Escuelas de Enfermería de A Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Meixoeiro, POVISA y la Facultad de Enfermería de Santiago de Compostela, durante el año 2017. Los encuestadores fueron previamente formados el curso anterior, cuando se realizaron los mismos cuestionarios con finalidad de realizar una validación de los mismos y una aproximación al objetivo a estudio (3).

Población y muestra

El número de estudiantes participantes (tamaño de la muestra) fue de 955 (N=955) para una población total de 1494 estudiantes (63.9% del total). Teniendo en cuenta el total de la población y considerando que sigue una distribución normal N (μ , σ), se había calculado previamente el tamaño mínimo

de muestra para un intervalo de confianza (I.C.) del 95% siendo de 306 personas (2). Así, el muestreo realizado se puede considerar significativo para la población objeto.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión en este estudio fueron ser estudiantes del Grado en Enfermería de primer, segundo o tercer curso y tener voluntad de participar.

Los criterios de exclusión fueron no completar la parte referida a datos demográficos o pertenecer a programas de intercambio (ERASMUS, Bilateral...).

Instrumento

El cuestionario empleado recoge inicialmente variables que delimitan el perfil del estudiante (3) y por otra parte emplea la escala de acontecimientos vitales estresantes (CCVR) de Holmes y Rahe adaptada y validada al español (12). Se determina que la presencia de una cifra igual o superior a 300 UCV serán indicativos de estrés en la vida del sujeto. Se han categorizado los niveles de acuerdo a las recomendaciones del American Institute of Stress, considerando nivel de estrés bajo un valor menor a 150 UCV, intermedio entre 150-300 UCV y elevado superior a 300 UCV (3).

Procedimiento y tratamiento de los datos

Los encuestadores acudieron a una clase presencial de cada uno de los tres primeros cursos del mencionado Grado en Enfermería y, después de presentar el estudio, sus objetivos y el tratamiento

confidencial de los datos obtenidos (13), se ofreció participar voluntariamente a los estudiantes presentes. Finalmente se instruyó en la forma correcta de cubrir el cuestionario y se dio un tiempo de 15 minutos para la realización del mismo

Antes de acudir a una clase presencial, se obtuvo el permiso para su realización de la Dirección del Centro de forma telemática (correo electrónico) en el que se expusieron el objeto del estudio y el método de reclutamiento de los participantes.

Análisis estadístico y de datos

Se realizó un análisis descriptivo utilizando medidas de tendencia central (media, M, o mediana) y dispersión (desviación estándar, SD, cuando se consideró apropiado para las variables cuantitativas y porcentajes para las variables cualitativas). Para analizar las diferencias entre grupos, se utilizó la prueba χ^2 para las variables cualitativas. Se seleccionó un nivel de significación de 0.05 para seleccionar las variables finalmente incluidas en el modelo de regresión logística binaria. Todos los análisis y cálculos se realizaron utilizando el paquete estadístico PASW (v. 24.0; SPSS Inc., Chicago, Illinois).

RESULTADOS

La media de edad de los participantes fue de 21.7 años, con una desviación estándar de 4.7 años, un máximo de 54 años y un mínimo de 18 años. Entre los participantes había 809 mujeres y 146 hombres. La distribución de alumnos por curso, la puntuación media de los UCV, la distribución por cuartiles se muestra en la **tabla 1**.

Curso	Media	SD	Q ₁	Q ₂	Q ₃
1º (n=329)	297	179.6	163.5	264	398
2º (n=266)	231.3	150.6	117	208	311.25
3º (n=360)	225.6	166.4	111.3	190.5	278.8
Total (n=955)	251.8	170.0	129	216	344

Tabla 1. Cálculo de los principales estadísticos descriptivos de los UCV para el cuestionario CCVR por curso.

La relación entre los niveles de estrés y las variables demográficas identificativas del perfil de los alumnos de Grado de Enfermería se muestra en la **tabla 2**.

	Nivel de Estrés			Valor de p
	Estrés bajo n (%)	Estrés Intermedio n (%)	Estrés Elevado n (%)	
SEXO				0.1
Hombre (n=146)	48 (32.9)	51 (34.9)	47 (32.2)	
Mujer (n=809)	250 (30.9)	316 (39.1)	243 (30)	
CURSO				-0.177
1º Curso (n=329)	73 (22)	115 (35)	141 (43)	
2º Curso (n=266)	92 (34.6)	104 (39.1)	70 (26.3)	
3º Curso (n=360)	133 (36.95)	148 (41.1)	79 (21.95)	
EDAD				0.015
18-22 (n=712)	225 (31.6)	279 (39.2)	208 (29.2)	
22-26 (n=162)	50 (30.9)	59 (36.4)	53 (32.7)	
>26 (n=81)	23 (28.4)	29 (35.8)	29 (35.8)	
UNIVERSIDAD				0.025
UdC (n=124)	53 (42.7)	44 (35.5)	27 (21.8)	
USC (n=432)	133 (30.8)	171 (39.6)	128 (29.6)	
UVigo (n=399)	112 (28.1)	152 (38.1)	135 (33.8)	
PROVINCIA				0.085
A Coruña (n=438)	147 (33.6)	170 (38.8)	121 (27.6)	
Lugo (n=118)*	39 (33.1)*	45 (38.1)*	34 (28.8)*	
Orense (n=122)	37 (30.3)	45 (36.9)	40 (32.8)	
Pontevedra (n=277)	75 (27.1)	107 (38.6)	95 (34.3)	
ESCUELA/FACULTAD				0.006
A Coruña (n=124)	53 (42.7)	44 (35.5)	27 (21.8)	
Lugo (n=118)*	39 (33.1)*	45 (38.1)*	34 (28.8)*	
Meixoeiro (n=111)	34 (30.63)	49 (44.14)	28 (25.23)	
Orense (n=122)	37 (30.3)	45 (36.9)	40 (32.8)	
Pontevedra (n=73)	20 (27.4)	20 (27.4)	33 (45.2)	
POVISA (n=93)	21 (22.6)	38 (40.9)	34 (36.5)	
Santiago de C. (n=314)	94 (30)	126 (40)	94 (30)	
TOTAL (n=955)	298 (31.2)	367 (38.4)	290 (30.4)	

* Datos extraídos de Pego et al. 2018 (3)

Tabla 2. Relación entre los niveles de estrés y las variables demográficas identificativas del perfil de los alumnos de Grado de Enfermería (N=955).

La relación entre los subgrupos que componen los eventos vitales y la sintomatología de estrés medida con el Cuestionario CCVR se muestra en la **tabla 3**.

Categorías eventos vitales	Sintomatología de estrés medido con UCV	Valor de p
Estudiar enfermería	311.18	0.55*
Salud	293.15	0.56*
Hogar y Familia	290.1	0.796*
Factores sociales y personales	286.95	0.74*
Finanzas	393.1	0.25*

*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 3. Relación entre categorías de eventos vitales y sintomatología de estrés medida con el Cuestionario CCVR mediante Unidades de Cambios de Vida (UCV).

Seguidamente, tras determinar el primer objetivo de este estudio, para el objetivo “determinar las principales causas de estrés en estudiantes de enfermería en la CCAA de Galicia”, enumeramos por su relevancia las respuestas positivas a elementos individuales del test en un porcentaje igual o superior al 10% del total de la muestra, elegido arbitrariamente a fin de resaltar las respuestas más frecuentes. (Tabla 4).

Número y temática pregunta	Número de estudiantes con respuesta positiva	Porcentaje de la muestra con respuesta positiva
2. Enfermedad sin hospitalización	254	26.6%
3. Problema dental serio	101	10.6%
4. Cambio hábitos alimentación	179	18.7%
5. Cambio hábitos del sueño	376	39.4%
6. Cambios hábitos ocio	258	27.0%
7. Cambio tipo trabajo	151	15.8%
8. Cambio horarios o condiciones trabajo	382	40.0%
9. Más responsabilidades trabajo	246	25.8%
23. Cambio significativo condiciones de vida	183	19.2%
25. Cambio de residencia (distinta población)	192	20.1%
26. Cambio relaciones familiares	167	17.5%
27. Cambio salud o comportamiento miembro familia	322	33.7%
49. Muerte de madre o padre	155	16.2%
50. Cambio hábitos personales	323	33.8%
51. Inicio estudios	265	27.8%
52. Cambio centro de estudios	211	22.1%
55. Cambio actividades sociales	180	18.9%
56. Vacaciones	281	29.4%
57. Nueva relación personal cercana	180	18.9%
59. Problemas pareja	155	16.2%
61. Pérdida de una relación personal cercana	132	13.8%
66. Decisión importante para el futuro	202	21.2%
69. Disminución de ingresos	133	13.9%

Tabla 4. Elementos CCVR con >10% respuestas positivas.

Finalmente, para resolver el objetivo “Establecer correlación entre ansiedad, depresión y estrés a partir de los resultados individuales de los test por alumno”, este estudio realizó correlaciones de Pearson entre los resultados individuales de los test por alumno. Los resultados se muestran en la **tabla 5**.

		Depresión (BDI)	Ansiedad (EADG)	Depresión (EADG)	Ansiedad (HAD)	Depresión (HAD)	Estrés (RLCQ)	Estudios (RLCQ)
Depresión (BDI)	Correlación de Pearson		0.607**	0.662**	0.641**	0.719**	0.358**	0.204**
	N		951	951	951	951	954	954
Ansiedad (EADG)	Correlación de Pearson	0.607**		0.613**	0.670**	0.515**	0.264**	0.126**
	N	951		952	952	952	952	952
Depresión (EADG)	Correlación de Pearson	0.662**	0.613**		0.568**	0.627**	0.253**	0.156**
	N	951	952		952	952	952	952
Ansiedad (HAD)	Correlación de Pearson	0.641**	0.670**	0.568**		0.603**	0.281**	0.123**
	N	951	952	952		952	952	952
Depresión (HAD)	Correlación de Pearson	0.719**	0.515**	0.627**	0.603**		0.266**	0.182**
	N	951	952	952	952		952	952
Estrés (RLCQ)	Correlación de Pearson	0.358**	0.264**	0.253**	0.281**	0.266**		0.548**
	N	954	952	952	952	952		955
Estudios (RLCQ)	Correlación de Pearson	0.204**	0.126**	0.156**	0.123**	0.182**	0.548**	
	N	954	952	952	952	952	955	

***. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).*

Tabla 5. Correlaciones de Pearson entre los resultados individuales de los test por alumno en la CCAA de Galicia.

DISCUSIÓN

Este estudio pone de manifiesto la prevalencia de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería de 1º, 2º y 3º curso de la comunidad autónoma de Galicia. La puntuación media del cuestionario ha sido de 251.8, con una desviación estándar de 170. El procesado de los datos obtenidos fue realizado mediante la categorización de los niveles de estrés en alumnado de enfermería en estrés bajo, intermedio y elevado. En este caso del total de la muestra, se ha considerado estrés bajo al 31.2%, estrés intermedio al 38.4% y estrés elevado en el 30.4% restante. Estos resultados fueron los esperados y similares a un estudio preliminar en la provincia de Lugo (3) en el que se determinó estrés elevado en el 28.8% de los participantes. Observamos que la prevalencia de estrés es superior en la

totalidad de la Comunidad Autónoma en comparación con la provincia de Lugo.

Estudios similares en otras regiones analizaron niveles de estrés similares a los encontrados en nuestro estudio. En Canadá, hallaron en el 30% de 7.800 estudiantes de 16 universidades estrés psicológico elevado, en Nepal se detectó que sólo el 22% de los estudiantes tienen una alta autoestima y el 74% estudiantes han sufrido elevado estrés académico, en Escocia se informó que el 67.9% de los estudiantes tenían estrés, finalmente, un estudio en cinco países (Albania, República Checa, Malta, Brunei y País de Gales) se determinó el promedio de estrés en el 54.47% de los participantes (8-11, 14).

Los resultados en relación a los elementos individuales del test han mostrado como principales determinantes de estrés la enfermedad sin hos-

pitalización, problema dental serio, cambio en los hábitos de alimentación, cambio en los hábitos del sueño, cambios en los hábitos de ocio, cambio del tipo trabajo, cambio en los horarios y condiciones de trabajo, más responsabilidades en el trabajo, cambio significativo en las condiciones de vida, cambio de residencia (distinta población), cambio en las relaciones familiares, cambio en lo relativo a la salud o comportamiento en un miembro de la familia, muerte de la madre o padre, cambio en los hábitos personales, inicio estudios, cambio del centro de estudios, cambio en las actividades sociales, vacaciones, nueva relación personal cercana, problemas de pareja, pérdida de una relación personal cercana, decisión importante para el futuro y una disminución de ingresos. Cabe destacar en nuestro estudio el 40% de los encuestados indican cambio en los horarios o condiciones de trabajo, apoyando la hipótesis que el estudiar enfermería tiene una carga de trabajo alta relacionada con la adquisición de conocimientos teóricos, prácticos, clínicos y de laboratorio. Previamente, otros estudios destacan que el alumnado de enfermería se ve influido por el campo académico-teórico, académico-clínico y personal en consonancia con los resultados obtenidos en este estudio (5-7).

En nuestra muestra, un 39.4% tenían el patrón de sueño alterado, estos resultados se encuentran acordes a los mostrados por otros estudios que resaltan que alumnado de enfermería tiene patrones de sueño perturbado (7), concretamente en una muestra de 242 estudiantes de enfermería en una universidad pública en el noreste de EEUU revelaron que casi dos tercios de los estudiantes informaron una mala calidad del sueño (15). Finalmente, en el estudio preliminar llevado a cabo en la provincia de Lugo habíamos determinado mala calidad del sueño en el 52% de los encuestados se detectó un cambio en los horarios o condiciones trabajo que repercuten directamente sobre la calidad del sueño (3) La calidad del sueño y la salud mental de los estudiantes de enfermería merecen una atención especial debido a sus posibles asociaciones con el rendimiento académico, la retención y la graduación de los estudiantes, y su futura carrera como enfermeras profesionales (15).

En lo relativo a las preocupaciones financieras, nuestra muestra, al igual que otros estudios, muestra en más del 10% que existe un cambio en sus circunstancias económicas. Otros estudios indican que las finanzas se relacionan en un 19% con altos niveles de estrés (16) y en un estudio realizado en Malasia (17) se encontró que en el 58.7% y

43.3% de los encuestados el estrés percibido era debido a problemas financieros y conflictos familiares, respectivamente. Cabe resaltar que en nuestra muestra, el alumnado de la provincia de Pontevedra no se ve influido por las preocupaciones financieras en contraste con las tres provincias restantes. En la provincia de Lugo (3) las preocupaciones financieras fueron ligeramente superiores a las mostradas en la Comunidad Autónoma, situándose en el 12% de la población encuestada.

Este estudio se ha planteado si las cinco esferas (salud, estudiar enfermería, hogar y familia, factores sociales y personales y las finanzas) estudiadas por el cuestionario fueron significativas en relación al resultado final, obteniendo resultados significativos al 95%.

A raíz de los resultados del test de Pearson observamos que el riesgo de sufrir estrés se relaciona con el curso, el sexo, la universidad y la escuela/facultad a la que pertenecen para un IC del 95%. Los datos relativos a la edad pueden no ser muy representativos ya que la media fue de 21.5 años con una desviación estándar de 4.7 años por lo que no es posible establecer un grupo de edad significativamente diferenciado.

En este estudio se observó correlación significativa (IC 99%) entre los resultados individuales de los test por alumno entre todos los test, lo que indica que el sufrir estrés es factor de riesgo de ansiedad y depresión y viceversa en el alumnado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia.

La formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación que implica en el estudiantado altos niveles de estrés (17, 18) cuya exposición continua puede originar un deterioro en el funcionamiento normal del organismo relacionada con otros trastornos físicos y mentales, principalmente ansiedad y trastornos depresivos que según numerosos autores afecta a la neuroplasticidad, neurogénesis y a la neurotransmisión, por lo que la actuación hacia la prevención y detección de estos trastornos en el ámbito educativo debería comenzar a ganar importancia paulatinamente (2,3).

En un estudio preliminar planteamos una aproximación a la apertura de nuevas líneas de investigación que se fundamentan inicialmente en la determinación de prevalencia de ansiedad, depresión y estrés en el alumnado de enfermería en otras Universidades y por otra parte en el desarrollo de técnicas que ayuden a la reducción del agotamiento del alumnado como son favorecer las emociones positivas, mejorar la autoestima, aprender a manejar la

resiliencia, fortalecer el autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia, realizar programas de psicoeducación, postular estrategias de afrontamiento positivo, establecer un sistema de apoyo social, establecer un entorno de aprendizaje clínico de apoyo, enseñar estrategias eficaces para hacer frente a los factores estresantes de forma positiva y fomentar la inteligencia emocional (3).

CONCLUSIÓN

En este estudio queda demostrada la alta presencia de estrés del estudiantado de 1º, 2º y 3º del Grado en Enfermería de la CCAA de Galicia, así como la necesidad de detección y desarrollo de proyectos para trabajar por su detección y prevención por las negativas consecuencias orgánicas y mentales de la misma. El estrés, ansiedad y depresión en estudiantes resultan factores de riesgo en la salud del estudiante y se retroalimentan entre sí.

BIBLIOGRAFÍA

1. Kaushal Y, Koreti S, Gaur A. Educational stress and coping strategies in school going adolescents. *IJCP*. 2018;5(4):1452-1456.
2. Pego Pérez ER, Del Río Nieto MC, Fernández Rodríguez I, Gutiérrez García E. Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del grado en enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Rev. ENE de Enf*. 2018;12(2).
3. Pego Pérez ER, Fernández I, Del Río Nieto MC, Gutiérrez García E. Prevalencia de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la provincia de Lugo (estudio con aceptación definitiva). *Revista Metas de Enfermería*. 2018;22(9).
4. Ying C, Liu CJ, He J, Wang J. Academic stress and evaluation of a mindfulness training intervention program. *NeuroQuantology*. 2018;16(5):97-103.
5. Hamaideh, SH, Al-Omari, H, Al-Modallal, H. Nursing students' perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia. *Journal of Mental Health*. 2017;26(3):197-203.
6. McCarthy, B, Trace, A, O'Donovan, M, O'Regan, P, Brady-Nevin, C, O'Shea, M, et al. Coping with stressful events: A pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. *Nurse education today*. 2018;61:273-280.
7. Zhang Y, Peters A, Chen G. Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *International journal of nursing education scholarship*. 2018;15(1):1-9.
8. Hudson SA, O'Regan J. Stress and the graduate psychology student. *Journal of Clinical Psychology*. 1994;50:973-7.
9. Adlaf, EM, Gliksman, L, Demers, A, Newton-Taylor, B. The prevalence of elevated psychological distress among canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *J Am Coll Health*. 2001;50(2):67-72.
10. Meng L, Qi J. The Effect of an Emotional Intelligence Intervention on Reducing Stress and Improving Communication Skills of Nursing Students. *NeuroQuantology*. 2018;16(1):37-42.
11. Burnard P, Edwards D, Bennett K, Tothova V, Baldacchino D, Bara P, Mytevellli J. A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales. *Nurse Education Today*. 2008;28(2):134-45.
12. González de Rivera JL, Morera A. La valoración de los sucesos vitales: adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis*. 1983;4:7-11.
13. Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. *Bol Del Estado* 298.2 (1999): 43088-43099.
14. Haidar SA, de Vries NK, Karavetian M, El-Rassi R. Stress, Anxiety, and Weight Gain among University and College Students: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2018;118(2):261-274.
15. Pandey RA, Chalise HN. Self-Esteem and academic stress among nursing students. *Kathmandu University Medical Journal*. 2017;13(4):298-302.
16. Manaf Abdul, AB. Perceived stress factors among secondary school adolescent in Kuala Pilah district. *Malaysia Journal of Adolescent*. 2009;30:51-62

17. Zuripia Gorostidi, X, Huitzi Egilegor, X, Alberdi Erice, MJ, Uranga Iturriotz, MJ, Eizmendi Garate, I, Barandiaran Lasa, M, Sanz Cascante, X. Stress sources in nursing practice. Evolution during nursing training. Nurse Education Today. 2007;27(7):777-787.
18. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students—fact-finding sample survey. Nurse Education Today. 2002;22(3):203-211.