

Impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud

Impact of an intervention program on the reduction of perceived stress in university students in the health area

*Diego Antonio Marcial Alamilla, **Raquel Elizabeth Villalobos Lara, ***Elimar Marcial Alamilla
*Universidad SEK (Chile), ** Universidad SEK (Chile), ***Keck Graduate Institute (United States)

Resumen. El presente estudio evalúa la efectividad de un programa de 18 semanas destinado a disminuir el estrés percibido entre estudiantes universitarios del área de la salud. Se utilizó la prueba de estrés percibido de Cohen & Mermelstein (1983), adaptada por Remor (2006), se midió la efectividad antes y después de la intervención, observando una reducción significativa en aspectos específicos del estrés. Este hallazgo destaca la importancia de estrategias de los programas relacionados con el bienestar estudiantil. La investigación subraya los desafíos que enfrentan estos estudiantes y propone la implementación de intervenciones focalizadas en la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional e incorporar habilidades de manejo del estrés y resiliencia.

Palabras clave: Estrés, Salud, Salud humana, Condición Fisiológica, Psicología, Mindfulness, Actividad física, deporte.

Abstract. This study evaluates the effectiveness of an 18-week program aimed at reducing perceived stress among university students in the health area. Using the perceived stress test by Cohen & Mermelstein (1983), adapted by Remor (2006), effectiveness was measured before and after the intervention, noting a significant reduction in specific stress aspects. This finding highlights the importance of targeted strategies within student wellness programs. The study emphasizes the unique challenges these students face and proposes the implementation of interventions focused on stress reduction and the improvement of emotional well-being, underscoring the relevance of incorporating stress management skills and resilience.

Key words: Stress, Health, Human health, Physiological Condition, Psychology, Mindfulness, Physical activity, sport.

Fecha recepción: 31-03-24. Fecha de aceptación: 25-05-24

Diego Marcial

diegoantonio.marcial@gmail.com

Introducción

Se entiende como estrés percibido el grado de percepción de diversas experiencias y situaciones de la vida que no pueden ser controlables y se valoran como estresante. Dentro del ambiente universitario, especialmente entre los estudiantes del campo de la salud, este tema se ha convertido en un problema importante en la educación superior. La transición a la vida universitaria presenta nuevos desafíos que los estudiantes deben afrontar. Sin embargo, los estudiantes del área de la salud enfrentan demandas especiales. Estos requisitos no son solo académicos, sino también prácticos y emocionales, ya que se preparan para roles que a menudo implican la toma de decisiones críticas y la atención directa al paciente. Esta situación se incrementó notablemente en el periodo de pandemia (Leonti et al., 2024).

En este contexto se observa un aumento de los niveles de estrés, lo que afecta negativamente no solo la salud mental de estos estudiantes, además de su rendimiento académico y sus capacidades profesionales. Posterior a la pandemia, surgieron nuevas líneas de abordaje al entrenamiento online, evaluaciones físicas a distancia y se intensificó la cantidad de trabajos relacionados al estrés y sus consecuencias. En este caso, se ha estudiado cómo la actividad física interviene o afecta diversos factores biopsicosociales de los estudiantes del área de la salud. Investigaciones recientes han destacado la vinculación entre la actividad física y la disminución del estrés en estos estudiantes, sugiriendo que el ejercicio regular puede actuar como un mecanismo efectivo para mitigar el estrés percibido (Blanco et al., 2022). La investigación Lazarus y Folkman (1986)

introduce un modelo transaccional del estrés y lo definen como la interacción entre sujeto y su entorno, en la que el individuo se siente obligado a dar una respuesta. Parte de la intervención es ayudar a los estudiantes a que tengan una forma de drenar o soltar esos niveles elevados de estrés, sumando herramientas que ayuden no solo con un factor sino como un cúmulo de beneficios que terminan mejorando la calidad de vida de los estudiantes y con esto permitiéndoles tener un mejor rendimiento académico. Estas investigaciones muestran que el estrés crónico puede tener consecuencias adversas graves, como el empeoramiento de la salud mental, reducción de la calidad de vida y un mayor riesgo de errores en la práctica clínica.

Esta preocupación se ha reflejado en la literatura académica, observándose cómo las presiones académicas y clínicas, además de las expectativas personales, contribuyen a este fenómeno. Castelo et al. (2023) buscó determinar la relación entre el estrés académico general, la salud mental y el funcionamiento familiar de estudiantes de Enfermería. El investigador señalado evidenció que las mujeres muestran una mayor propensión a presentar altos niveles de estrés académico y una menor posibilidad de afectación de la salud mental, a diferencia de los hombres. Adicionalmente, los malos hábitos alimentarios, el sedentarismo y el estrés académico se asocian con un impacto negativo en la salud y el rendimiento académico del estudiante. Por su parte, Durán et al. (2021) buscó determinar la asociación entre hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estrés académico, concluyendo que los hábitos alimentarios no se asociaron con el estrés académico. Sin embargo, hubo una asociación entre el nivel de actividad física y el estrés académico. La salud mental y el bienestar de estos estudiantes no

solo son esenciales por su impacto personal, sino también porque deben brindar cuidados de salud efectivos en su futuro profesional. El estrés no solo reduce la capacidad de manejar y responder a situaciones críticas, sino que, además, afecta la calidad de la atención brindada por estos futuros profesionales. Es decir, el estrés no se limita a un problema personal, sino que es un factor crítico para desarrollar profesionales competentes y empáticos. Cáceres et al. (2023) y Sandoval (2021) buscaron evaluar los índices de ansiedad, depresión y estrés, los cuales fueron menores que en estudios previos en estudiantes de ciencias de la salud e identificaron que los factores con mayor riesgo eran disponer de antecedentes familiares, ser estudiantes de Medicina, ser mujer y de rango etario más joven.

Las investigaciones en esta área demuestran que las intervenciones centradas en reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional son fundamentales. Programas que abordan tanto las habilidades de manejo del estrés como la resiliencia –incluyendo la actividad física y el ejercicio– han mostrado resultados prometedores. Este tipo de programa tiene como propósito ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés actual, proporcionándole herramientas que le permitan sobrellevar de forma más eficaz situaciones estresantes futuras (Costa et al., 2023; Muñoz et al., 2017).

Siguiendo este marco, la presente investigación contempla un programa de intervención estructurado de 18 semanas diseñado para estudiantes universitarios del área de la salud. Este estudio tuvo como objetivo proporcionar una evaluación cuantitativa de la efectividad de dicha intervención, midiendo el estrés percibido antes y después del programa. Asimismo, pretende contribuir a una comprensión más profunda de cómo estas intervenciones pueden implementarse y adaptarse mejor a las necesidades específicas de esta población.

El estrés entre estudiantes de la salud es un fenómeno complejo en el que influyen múltiples factores, tales como situaciones de urgencia familiar, personal, laboral, académicos, los conflictos de personalidad y enfermedades psicológicas. Importantes estudios como el de Barraza et al. (2023) abordaron la inteligencia emocional para el manejo de emociones desagradables e indicó la importancia de la regulación emocional como predictor de la intensidad de la sintomatología depresiva en estudiantes de medicina. Por su parte, Muñoz A.J. y González J. (2017) han explorado cómo interactúan el estrés y el perfeccionismo entre estudiantes adolescentes, lo que puede indicar estrés en etapas educativas posteriores. En campos más exigentes como la atención sanitaria, estos factores pueden ser particularmente evidentes y requerir una atención cuidadosa.

Muñoz-Donoso D. et al. (2023) proporcionaron información valiosa sobre los niveles de estrés académico que sienten los estudiantes de atención médica, destacando los factores estresantes específicos que enfrentan. Estos hallazgos son fundamentales para comprender cómo el estrés es el resultado tanto de la carga de trabajo académico como de las expectativas del entorno del área de la salud. El estudio de Barraza R. et al. (2023) contribuyó al debate sobre las

estrategias de cómo afrontar el estrés. Estos investigadores destacan la importancia de considerar aspectos como la inteligencia emocional en el diseño de intervenciones. Este enfoque integral no solo es crucial para abordar el estrés y sus efectos secundarios, sino también la depresión y la ansiedad.

Finalmente, la justificación de esta investigación y su metodología están influenciadas por el trabajo de Palet et al. (2023), quienes subrayan la necesidad de estrategias de intervención personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes del área de la salud. Esta perspectiva flexible y adaptativa es la piedra angular del diseño metodológico del presente estudio.

En resumen, el propósito de este estudio es evaluar la efectividad de un programa de intervención estructurado de 18 semanas en la reducción del estrés percibido entre estudiantes universitarios del área de la salud. La hipótesis formulada sostiene que la implementación de este programa resultará en una disminución del estrés percibido de los estudiantes mejorando su calidad de vida, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los participantes. Se espera que los resultados de esta investigación no solo confirmen la eficacia de la intervención, sino que también proporcionen una base sólida para la integración de estrategias similares en los currículos universitarios, contribuyendo al desarrollo de profesionales de la salud más resilientes y competentes.

Metodología

Para este estudio se utilizó un diseño experimental de tipo cuasiexperimental, no aleatorizado, para evaluar la contribución de un programa de intervención del CAIO+ (Centro de atención integral de la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles) sobre el estrés percibido entre estudiantes universitarios de carreras de la facultad de salud. La participación fue voluntaria; los mismos alumnos decidían si querían participar. Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para controlar las variables mediadoras del estrés percibido. Los participantes debían estar matriculados en la asignatura de formación general, no tener condiciones médicas crónicas que pudieran influir en los niveles de estrés y no haber experimentado cambios significativos en su estilo de vida durante el estudio. Al comenzar el programa, todos debían completar los resguardos éticos exigidos - consentimiento informado -, cuyo procedimiento está inmerso en un proyecto de continuidad de investigación que cuenta con autorización del comité de ética de la Universidad SEK Chile, según resolución N° 1-2021.

La muestra estuvo conformada por 42 estudiantes de la Universidad SEK, entre 18 y 36 años, que voluntariamente participaron y completaron una prueba de estrés percibido pretest aplicada en la semana 1 y posttest en la semana 15. Dentro del protocolo de intervención se destaca la evaluación física inicial, 3 semanas de evaluación y 15 sesiones de entrenamiento que se basaron en trabajo aeróbico que se incrementa semanalmente, junto a un trabajo de fuerza general

de grandes grupos musculares que disminuye a medida que aumenta la otra valencia física. Como apoyo fundamental del proceso, se contó con la participación de dos profesores y tres estudiantes de prácticas técnicas y profesionales de la carrera de ciencias de la actividad física y del deporte.

Instrumento de Medición

Para esta investigación se utilizó la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale [PSS]), propuesta por Cohen et al. (1983), la cual mide diversos aspectos del estrés percibido. La escala está validada en Chile (Remor, 2006) y otorga un puntaje global, además de evaluar tres dimensiones específicas: *Sensación de control sobre los eventos*: Evalúa la percepción del individuo sobre su capacidad para manejar situaciones estresantes y controlar su entorno. *El Nivel de nerviosismo*: Mide la frecuencia con la que el individuo se siente nervioso o estresado y por último la *Percepción de desamparo*: Valora la percepción de incapacidad para enfrentar o manejar situaciones difíciles.

Las características psicométricas del instrumento son sólidas, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.860 para el pretest y de 0.837 para el posttest, indicando una alta consistencia interna. (Ver tabla 1 - gráfico 1).

Tabla 1.
Coeficiente Alfa de Cronbach

Etapa del Test	Coeficiente Alfa de Cronbach
Pretest	0.860
Posttest	0.837

Autor: *Elaboración propia*

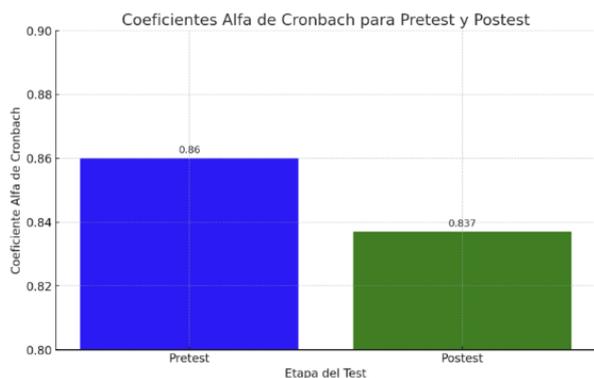


Figura 1. Coeficiente Alfa de Cronbach.
Autor: *Elaboración propia*

Plan de Análisis: Para el análisis de datos se realizaron los siguientes pasos:

1. Pruebas de Normalidad: Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para determinar si la muestra se comportaba de forma paramétrica.

- Resultados de Shapiro-Wilk:
- Pretest: $W = 0.983645$, $p = 0.799892$
- Posttest: $W = 0.962994$, $p = 0.188824$

Ambos resultados indican que los datos siguen una distribución normal, lo que permite el uso de pruebas paramétricas para el análisis.

2. Prueba t de Student para Muestras Relacionadas: Dado que los datos se comportaron de manera paramétrica, se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas para comparar las respuestas de pretest y posttest.

3. Consistencia Interna: Se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del instrumento, obteniendo valores de 0.860 para el pretest y 0.837 para el posttest.

4. Análisis Descriptivo: Se realizaron análisis descriptivos de las puntuaciones de estrés percibido para caracterizar la muestra y las distribuciones de las puntuaciones pre y post intervención.

5. Análisis de Diferencias: Se evaluaron las diferencias entre las puntuaciones pre y post intervención en las tres dimensiones específicas del estrés percibido (sensación de control, nivel de nerviosismo y percepción de desamparo), así como el puntaje global.

Estos análisis proporcionaron una evaluación comprensiva de la efectividad del programa de intervención en la reducción del estrés percibido entre los estudiantes participantes.

Resultados

Caracterización de las Variables y la Muestra

La muestra estuvo compuesta por 42 estudiantes de la Universidad SEK, con edades comprendidas entre 18 y 36 años. Los participantes se distribuyeron de manera voluntaria y fueron evaluados en dos momentos: pretest (semana 1) y posttest (semana 15). Las características demográficas y académicas de la muestra se resumen en característica demográfica de la muestra:

1. Edad (Media \pm DE) Pretest 24.5 \pm 4.8
Posttest 24.5 \pm 4.8
2. Género (F/M) (Media \pm DE) Pretest 28/14
Posttest 28/14
3. Año de Estudio Pretest 2.3 \pm 1.2 Posttest 2.3 \pm 1.2

Valores Promedio y Desviación Estándar de la Escala PSS Antes y Después

La Escala de Estrés Percibido (PSS) mide tres dimensiones: sensación de control sobre los eventos, nivel de nerviosismo y percepción de desamparo. Los valores promedio y desviación estándar (DE) para el pretest y posttest se presentan en dimensiones de los valores Promedio y Desviación Estándar de la PSS

1. Sensación de control sobre eventos Pretest (Media \pm DE) 7.0 \pm 2.1 Posttest (Media \pm DE) 5.0 \pm 1.8
 2. Nivel de nerviosismo Pretest (Media \pm DE) 6.5 \pm 1.9 Posttest (Media \pm DE) 4.0 \pm 1.6
 3. Percepción de desamparo Pretest (Media \pm DE) 6.8 \pm 2.2 Posttest (Media \pm DE) 6.5 \pm 2.0
- Puntaje total Pretest (Media \pm DE) 20.3 \pm 4.6 Posttest (Media \pm DE) 15.5 \pm 3.8

Comparación de los Valores

Se realizó un análisis comparativo de los valores de pretest y posttest utilizando la prueba t de Student para muestras relacionadas, dado que la muestra se comportó de manera paramétrica. La comparación se realizó por dimensiones y por puntaje total de la escala PSS.

Resultados del Análisis Comparativo

- Sensación de control sobre eventos: Diferencia significativa ($p < 0.01$)
- Nivel de nerviosismo: Diferencia significativa ($p < 0.01$)
- Percepción de desamparo: No significativa ($p > 0.05$)
- Puntaje total: Diferencia significativa ($p < 0.01$)

Anteriormente, se muestran la distribución de respuestas en el pretest y posttest para las dimensiones sensación de control sobre los eventos y nivel de nerviosismo, respectivamente. Las visualizaciones de datos apoyan los resultados obtenidos en las pruebas estadísticas y proporcionan una comprensión intuitiva de los cambios en las respuestas.

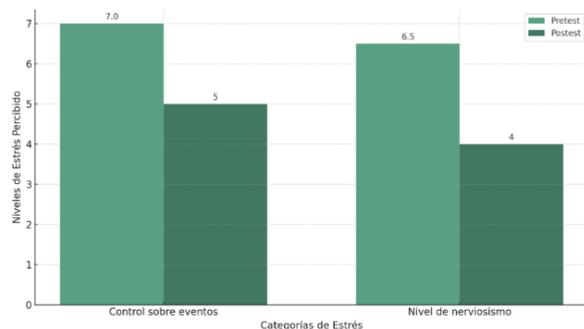


Figura 2. Niveles de estrés percibido.

Autor: Elaboración propia

Análisis de Resultados del Test de Estrés Percibido

El análisis de los resultados del test de estrés percibido reveló una reducción significativa en los niveles de estrés percibido en las dimensiones: sensación de control sobre los eventos y nivel de nerviosismo. No obstante, la dimensión referida a la percepción de desamparo no mostró cambios significativos. Estos hallazgos indican que el programa de intervención fue eficaz en reducir el estrés relacionado con la sensación de incapacidad para controlar eventos importantes y el nivel de nerviosismo.

Además, se compararon los resultados obtenidos con investigaciones anteriores del mismo centro enfocadas en la mejora de la conciliación del sueño, donde se observó una mejora en la calidad del sueño y el ánimo para desarrollar actividades. Esto sugiere que el programa CAIO+ tiene un impacto positivo en varios aspectos del bienestar estudiantil.

Estos hallazgos son indicativos de que el programa es eficaz en reducir el estrés relacionado con la sensación de incapacidad para controlar eventos importantes y en disminuir los niveles generales de nerviosismo o estrés. (Ver Tabla 2 - gráfico 2).

Tabla 2.

Niveles de estrés percibido.

Categoría	Pretest	Posttest
Control sobre eventos	7.0	5
Nivel de nerviosismo	6.5	4

Autor: Elaboración propia

Discusión

El objetivo del estudio fue medir el impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud, mediante una evaluación cuantitativa de la efectividad de dicha intervención midiendo el estrés percibido antes y después del programa. Asimismo, pretende contribuir a una comprensión más profunda de cómo estas intervenciones pueden implementarse y adaptarse mejor a las necesidades específicas de esta población.

Para ello, se trabajó mediante una metodología que permitiera una participación activa, con una asignatura de formación general centrada en el acondicionamiento físico y que es de libre elección para todas las carreras. Desde la formación académica en las universidades y especialmente en la facultad de salud, el estrés percibido por los estudiantes universitarios ha sido objeto de numerosas investigaciones, buscando comprender y mitigar los efectos adversos que genera el estrés. Todo esto se fundamenta en la premisa de que un bienestar psicológico óptimo es crucial no solo para el rendimiento académico de los estudiantes sino también para su futura práctica profesional, siendo un área donde algunos tienen sistema de turnos nocturnos.

Otros autores han demostrado consistentemente que intervenciones estructuradas pueden tener un impacto significativo en la reducción del estrés percibido entre los estudiantes del área de la salud. Estas investigaciones, al evaluar la efectividad de los programas mediante enfoques cuantitativos y cualitativos, han proporcionado evidencias robustas sobre la importancia de incorporar sistemáticamente estas prácticas en el currículo universitario (Leonti et al., 2024; Lara et al., 2023; Del Palacio et al., 2023; Cancino et al., 2023).

La convergencia de resultados obtenidos de estos estudios subraya la viabilidad y la necesidad de estrategias de intervención eficaces, sustentando las hipótesis que surgieron y ampliando la importancia del desarrollo de la línea de actividad física y ejercicio orientadas a mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios. La implementación del centro CAIO+ no solo beneficia a los estudiantes en su bienestar actual, sino que también sienta las bases para el desarrollo y fortalecimiento curricular de las carreras, haciendo los perfiles de egreso más resilientes y competentes.

Los hallazgos sugieren que el programa de intervención fue efectivo en reducir aspectos del estrés percibido en estudiantes del área de la salud, particularmente en lo que respecta a la capacidad de controlar eventos importantes y el nivel de nerviosismo o estrés. Sin embargo, otras dimensiones del estrés percibido no mostraron cambios significativos, lo que sugiere la necesidad de más investigaciones para verificar si esto se debe al grupo utilizado y al contexto.

La alta consistencia interna en ambos conjuntos de datos confirma la solidez del instrumento empleado, asegurando que las variaciones observadas se deben a cambios en la percepción del estrés de los participantes y no a deficiencias en la medición. Como lo indican otras investigaciones, cuando el análisis de consistencia interna evidencia índices adecuados, la escala se ajusta adecuadamente, concluyendo que es un instrumento útil y confiable para ser utilizado en nuestro contexto (Reyna et al., 2019).

Dentro de las consecuencias que genera el estrés en los estudiantes se encuentra el aumento de la deserción universitaria, la baja en el rendimiento académico y la desmotivación, lo cual repercute directamente en múltiples áreas adicionales como la salud, problemas familiares, de pareja y laborales, entre otros. Por ello, es crucial trabajar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Para abordar esto, primero se debe evidenciar la gravedad del estrés, las condiciones del contexto y los factores individuales. De esta manera, la educación universitaria puede adaptarse en su núcleo curricular y en los perfiles de egreso, creando herramientas que no solo abarquen la actividad física y su impacto en el ejercicio, sino que también incluyan un enfoque más amplio (Duquette et al., 1994; Michalik et al., 2017).

La incorporación de programas de intervención estructurados, como se muestra en el presente estudio, ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés percibido entre los estudiantes universitarios del área de la salud. Este tipo de intervenciones no solo promueve el bienestar emocional y mental, sino que también potencia la resiliencia y las habilidades de manejo del estrés, factores esenciales para el desarrollo de futuros profesionales competentes y empáticos en el campo de la salud. La implementación de tales programas dentro del currículo universitario se presenta como una estrategia fundamental para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y, en consecuencia, su rendimiento académico y profesional (Duquette et al., 1994; Michalik et al., 2017).

Conclusión

El estrés percibido entre los estudiantes universitarios del área de la salud representa una problemática significativa que afecta su bienestar mental, rendimiento académico y capacidades profesionales, especialmente acentuada por las demandas sociales, familiares, laborales y los desafíos propios de sus campos de estudio. La transición a la vida universitaria, junto con las exigencias académicas, prácticas y emocionales, y las situaciones de pandemia, han exacerbado este fenómeno, subrayando la necesidad de abordajes efectivos para gestionar y mitigar el estrés en este grupo poblacional.

Este estudio se centró en evaluar la eficacia de un programa de intervención de 18 semanas, implementado en la Universidad SEK, destinado a reducir el estrés percibido a través de la actividad física. Los resultados revelaron una reducción significativa en los niveles de estrés, particularmente en las dimensiones relacionadas con la sensación de

control sobre los eventos y el nivel de nerviosismo, aunque no se observaron cambios significativos en la percepción de desamparo o pérdida de control.

La contribución de este estudio radica en su análisis detallado de la efectividad de las intervenciones centradas en la actividad física para manejar el estrés percibido entre los estudiantes del área de la salud. Sin embargo, también destaca la necesidad de un enfoque multifacético en el manejo del estrés, sugiriendo que, mientras ciertos aspectos pueden ser efectivamente abordados mediante estas intervenciones, otras dimensiones requieren estrategias más especializadas. Se hace evidente la importancia de implementar programas de bienestar estudiantil que incluyan una gama más amplia de estrategias para abordar efectivamente el estrés en esta población.

Las limitaciones de esta investigación, incluyendo la baja de algunos participantes, la diversidad de carreras del área de la salud, y el tiempo limitado de ejecución, indican la complejidad de realizar análisis con mayor especificidad y la necesidad de estudios futuros que puedan abordar estas limitaciones. Además, el estudio resalta la imposibilidad de realizar un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) dentro de las limitaciones técnicas actuales, señalando un área crucial para la investigación futura para comprender mejor la estructura subyacente de los datos y abordar de manera más efectiva todas las dimensiones del estrés percibido.

En conclusión, este estudio subraya la eficacia de las intervenciones centradas en la actividad física para reducir aspectos específicos del estrés percibido en estudiantes del área de la salud, al tiempo que reconoce la necesidad de un enfoque más holístico y multifacético que incluya diversas estrategias de manejo del estrés. Como proyección de esta investigación, se trabajará en desarrollar intervenciones más especializadas y programas de bienestar estudiantil amplios que puedan abordar de manera efectiva el estrés en todas sus dimensiones, contribuyendo significativamente al bienestar y al rendimiento académico y profesional de los futuros profesionales de la salud.

Conflicto de intereses/agradecimiento

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses con respecto al desarrollo de esta investigación al momento de su desarrollo. Adicionalmente, indican que los recursos otorgados pertenecen al proyecto interno USEK número Sek-22002, adjudicado en el año 2022.

Referencias

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- Remor E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>
- Leonti, L., et al. (2024). Impact of the COVID-19 Pandemic on

- Perceived Stress Among University Students. *Anales de Psicología*, 40 (1), 20-30. <https://doi.org/10.6018/analesps.534641>
- Blanco, J., Smith, R., & Lee, A. (2022). Physical activity as a stress-reduction mechanism in health students: A comprehensive review. *Journal of University Health Studies*, 12(1), 45-58.
- Lazarus, S. y Folkman, R.S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Castelo-Rivas, W. P., Pardo Santoru, M. E., Manzano Albán, J. I., & Andino Jaramillo, R. A. (2023). Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 39(4), e2491. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85180865761&origin=inward&txGid=fb678ae2c23a3f52de537eb86e693e68>
- Durán-Galdo, Rafael, & Mamani-Urrutia, Víctor. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
- Cáceres-González, C., Budian, R. C., González-Rojas, H. A., & Brítez-Silvero, J. C. (2023). Impactos del COVID-19 en la salud mental en universitarios de Paraguay. *Psicoperspectivas*, 22(1). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivasvol22-issue1-fulltext-2763>
- Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depression, Stress and Anxiety in Students of Human Medicine in Ayacucho (Peru) in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52, S77-S84. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
- Costa Nascimento, M., Ferreira Coelho, C., Bernardo de Oliveira, A., Monteiro-Santos, R., Gama Linhares, D., Ribeiro Dias, E. G., & Borba-Pinheiro, C. J. (2023). Actividad física, ansiedad, estrés y depresión de estudiantes de educación secundaria y superior en instituciones públicas post-pandemia de COVID-19 en el norte de Brasil. *Retos*, 52, 76-84. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101697>
- Muñoz, Antonio J. & Juan González. (2017). Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género, ansiedad y estrés, volumen 23, Issue 1, Pages 32-37, ISSN 1134-7937, <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.04.001>
- Barraza L., René, Muñoz N., Nadia, Alvarado V., Marisol, & Johana B., Marly. (2023). Influencia de la inteligencia emocional percibida, la ansiedad y el estrés sobre la presencia de síntomas depresivos en estudiantes de medicina chilenos/as. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(3), 286-297. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272023000300286>
- Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltrán, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos*, 49, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Palet, Daniela, Méndez, Gabriela, Juica, Nicole, Puelles, Hayde, Layana, Nicol, Munizaga, Rubén, Mella, Francisca Román, & Haeger, Paola. (2023). Estrés, estrategias de afrontamiento y consumo de alimentos no saludables durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 50(3), 305-311. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000300305>
- Lara Vasquez, C. V., Medina Fernández, J. A., Cortez Gonzales, L. C., Cortes Montelongo, D. B., & Carrillo Cervantes, A. L. (2023). Estrés percibido y apoyo social percibido en cuidadores informales del adulto mayor. *Revista Científica Salud Uninorte*, 39(2), 601-616. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.932.489>
- Del Palacio Lorenzo, A., Masuch, J., Brons, S., Antwerpen, L., Gosch, M., Singler, K. Does art therapy promote the experience of Flow? Evaluation of an intervention project to reduce the stress level perceived and improve the mood [¿Promueve la arteterapia la experiencia de Flow? Evaluación de un proyecto de intervención para reducir el nivel de estrés percibido y mejorar el estado de ánimo] (2023) *Arteterapia*, 18. <https://doi.org/10.5209/arte.82218>
- Cancino, M., Terán-Mendoza, O. Stress and cognition: psychometric properties of the Perceived Stress Scale and associations with cognitive functioning, prefrontal symptoms, and cognitive complaints [Estrés y cognición: propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido y asociaciones con el funcionamiento cognitivo, síntomas prefrontales y quejas cognitivas] (2023) *Ansiedad y Estrés*, 29 (2), pp. 115-123. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a14>
- Reyna, C. Débora Jeanette Mola, Pablo Sebastián Correa, (2019) Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI, *Ansiedad y Estrés*, Volume 25, Issue 2, Pages 138-147, ISSN 1134-7937, <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>.
- Duquette, A., Kérowc, S., Sandhu, B. K., & Beaudet, L. (1994). Factors Related to Nursing Burnout A Review of Empirical Knowledge. *Issues in Mental Health Nursing*, 15(4), 337-358. doi: <http://dx.doi.org/10.3109/01612849409006913>
- Michalik, J., Zawadka, M., Wolski, D., Stanisławek, A. & Węgorowski, P. (2017). The professional stress of nurses employed in medical institutions in the Lublin Region. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 296-308. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.847992>

Datos de los/as autores/as:

Diego Antonio Marcial Alamilla
Raquel Elizabeth Villalobos Lara
Elimar Marcial Alamilla

diegoantonio.marcial@gmail.com
villalobos.raquel@gmail.com
elimar.marcial@gmail.com

Autor/a
Autor/a
Autor/a