

ESTRÉS PSICOLÓGICO PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA NORTE

PSYCHOLOGICAL STRESS PERCEIVED IN HEALTH STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN NORTHERN LIMA

Alexandra Celeste Zegarra Soto¹, Estefany Zegarra Soto¹, Abanto Briceño Najhely¹, Aylas Ruiz Maricielo¹ Romero Polanco Yelina¹

¹ Universidad Ciencias y Humanidades. Lima. Perú.

RESUMEN

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo
Recibido: 21/01/2025
Aprobado: 29/05/2025
Publicado: 30/06/2025

Autor corresponsal
Alexandra Celeste Zegarra Soto
licalexandrasaludocupacional@gmail.com

Financiamiento

Conflictos de interés
Los autores declaran no tener conflictos de interés

Citar como
Zegarra Soto AC, Zegarra Soto E, Abanto Briceño N, Aylas Ruiz M, Romero Polanco Y. Estrés psicológico percibido en estudiantes de una universidad privada en Lima Norte. Rev Cient. Cuidado y Salud Pública 2025; 5(1):31-37. DOI: 10.53684/csp.v5i1.115



Esta obra tiene una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 Internacional

Objetivos: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Norte. **Materiales y métodos:** El trabajo se desarrolló desde un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-transversal. La población fue conformada por estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Norte. La población estuvo conformada por 670 estudiantes que contaban con matrícula regular al momento de aplicar el instrumento. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento fue la escala PSS-10, que consta de 10 ítems. **Resultados:** En cuanto a la edad de los estudiantes el mínimo fue 18 años, el máximo fue 35 años y la edad media fue 23,41 años. En cuanto al sexo predominaron las mujeres con 60,6% (n=406) y los varones con 39,4% (n=264). En cuanto al estrés percibido, predominaron aquellos estudiantes con estrés alto con 62,2% (n=417), seguido de aquellos con estrés medio con 34,9% (n=234) y con estrés bajo con 2,8% (n=19). **Conclusiones:** En cuanto al estrés percibido, predominaron aquellos estudiantes con un estrés alto, seguido de aquellos con estrés medio y estrés bajo.

Palabras clave: Estrés psicológico; Estudiantes; Salud del Estudiante; Universidades (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objectives: To determine the level of academic stress in students at a private university located in northern Lima. **Materials and methods:** The study was conducted using a quantitative approach and a descriptive-cross-sectional design. The population consisted of students from a private university located in northern Lima. The population consisted of 670 students who were regularly enrolled at the time of administering the instrument. The technique used was a survey, and the instrument was the PSS-10 scale, which consists of 10 items. **Results:** Regarding the age of the students, the minimum age was 18 years, the maximum was 35 years, and the mean age was 23.41 years. Regarding gender, women predominated with 60.6% (n=406) and men with 39.4% (n=264). Regarding perceived stress, students with high stress predominated with 62.2% (n=417), followed by those with medium stress with 34.9% (n=234) and those with low stress with 2.8% (n=19). **Conclusions:** Regarding perceived stress, students with high stress predominated, followed by those with medium stress and low stress.

Keywords: Stress psychological; Students; Student health; Universities (Source: DeCS).

INTRODUCCIÓN

La educación superior profesional representa un reto constante para los estudiantes universitarios, esto debido al proceso de adaptación a nuevas modalidades pedagógicas de aprendizaje, generando un escenario de detrimento en el desempeño académico y personal de la persona en base a vivencias estresantes que contribuyen a esta población a desencadenar trastornos mentales ⁽¹⁾.

La experiencia universitaria es un periodo crucial e intenso en la vida humana que implica cambios en los hábitos y el estilo de vida, adaptación y la transición al sistema educativo ⁽²⁾, provocando estrés académico que podrían derivar en comorbilidades en la salud física y mental. Este fenómeno se da en respuesta a una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante la presencia de estímulos tensionantes como los eventos académicos ⁽³⁾.

El estrés es un estado de ánimo de preocupación constante que se da en consecuencia a estímulos físicos o psicológicos que alteren la homeostasis del cuerpo produciendo una respuesta de estrés ⁽⁴⁾.

El estrés percibido tiene una relación directa negativa con la calidad de vida de los jóvenes, el cual tiende a afectar su salud holística y la dinámica de su vida personal, a consecuencia de altas demandas y la presión de deberes académicos, preocupación y la autoeficacia académica ⁽⁵⁾.

Los factores asociados a este fenómeno psicológico, entre ellos están los aspectos sociodemográficos, socioeconómicos, familiar, carga de trabajo desafiante, la incertidumbre sobre su capacidad para tener éxito, la falta de autodisciplina, el patrón de sueño alterado y los bajos niveles de satisfacción con la vida ⁽⁶⁾. Por otro lado, están presentes otros factores como la falta de tiempo para estudiar, las expectativas de los padres sobre el rendimiento académico, el entorno social y el género ⁽⁷⁾.

Un estudio realizado en Italia, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, donde la muestra estuvo compuesta por 292 estudiantes entre 18 y 49 años, dio como resultado en cuanto al estrés, un predominio del nivel medio (57,2%), seguido del nivel bajo (36,6%) y nivel alto (6,2%) ⁽⁸⁾.

Un estudio efectuado en China, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, donde participaron 582 estudiantes, sus resultados indican que las participantes femeninas informaron un estrés percibido significativamente mayor que los masculinos ($p < 0,04$). Los participantes con

mayores ingresos familiares también informaron un estrés percibido significativamente menor ($p \leq 0,01$) y aquellos participantes que mostraron una mentalidad de crecimiento más sólida en relación con la inteligencia experimentaron niveles significativamente más bajos de estrés percibido ($p < 0,02$) ⁽⁹⁾.

Otro estudio desarrollado en China, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, cuyos participantes fueron 3702 estudiantes, en sus resultados indicaron que los estudiantes con mayores niveles de estrés percibido tuvieron puntuaciones más altas de insomnio ($F=203,03$, $P < 0,001$). Por otro lado, encontraron que los tipos de estrés percibido entre los estudiantes universitarios incluyeron el incontrolable (15,3%), nervioso (8,3%), vulnerable (23,0%) y los tipos relajados (53,5%). Concluyeron que existe una estrecha correlación entre el estrés percibido y el insomnio ⁽¹⁰⁾.

Un estudio realizado en Etiopia, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, que contó con la participación de 426 estudiantes, sus resultados mostraron que la prevalencia del estrés fue del 18,3% en la población del estudio. Los factores asociados fueron problemas de sueño, la baja autoeficacia para prevenir el COVID-19 y la soledad se asociaron significativamente con el estrés percibido ⁽¹¹⁾.

Una investigación ejecutada en México, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, los participantes fueron 71 estudiantes. Los hallazgos indicaron que el 60% presentan un alto nivel de estrés. Asimismo, encontraron que el 70% de las mujeres presentan mayor prevalencia de estrés. Concluyeron que uno de cada seis estudiantes muestran niveles elevados de estrés ⁽¹²⁾.

De acuerdo al Instituto Nacional de estadística e informática (INEI) indico que alrededor de 357 353 estudiantes universitarios están estudiando una carrera profesional en universidades públicas y 1149 476 estudiantes en universidades privadas ⁽¹³⁾. El Ministerio de salud (MINSa) en su reciente informe indico que se atendieron en los diferentes establecimientos del Perú más de 42 000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático, de los cuales 30 000 fueron mujeres y 11 000 hombres ⁽¹⁴⁾.

Una investigación llevada a cabo en Lima-Perú, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 202 participantes y los hallazgos mostraron que, en cuanto al estrés predominó el nivel medio (72,3%), seguido del nivel bajo (25,2%) y alto (2,5%). Concluyeron que los resultados se deberían a factores asociados como tensión emocional y académica ⁽¹⁵⁾.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a diversas fuentes de estrés, especialmente en esta etapa de su vida, porque implica no solo el hecho de estudiar, sino también el tener que migrar a otro lugar y adquirir nuevas

responsabilidades personales y académicas que orillan al estudiante a desarrollar y experimentar niveles significativos de estrés durante el proceso de pregrado ⁽¹⁶⁾.

El estrés prolongado por un determinado periodo de tiempo, está fuertemente asociado a trastornos mentales. Ante esta problemática de salud mental en la población estudiantil universitaria, requiere de atención de las autoridades y el equipo multidisciplinario de salud. Estudios recomiendan la elaboración y aplicación de programas de manejo del estrés fomentados por las universidades como una medida preventiva promocional. Para aquellos estudiantes que necesiten el apoyo de profesionales expertos, llevar a cabo tratamientos psicológicos para trastornos mentales comunes para disminuir el estrés percibido y los síntomas clínicamente significativos entre estudiantes universitarios ⁽¹⁷⁾.

Ante lo señalado el presente estudio busco valorar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Norte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Enfoque y diseño del estudio

El trabajo fue desarrollado bajo la mirada del enfoque cuantitativo ⁽¹⁸⁾, diseño metodológico descriptivo y transversal ⁽¹⁹⁾.

Población de estudio

La población estuvo conformada por estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Norte. Se contó con los permisos correspondientes de parte de las autoridades académicas pertinentes de la institución y el apoyo del área de bienestar estudiantil, quienes nos facilitaron la lista de estudiantes matriculados del ciclo académico lectivo 2024-II y en base a ello, se establecieron los criterios de selección, donde se resalta que participan solo estudiantes con matrícula regular y todos aquellos participantes que tengan la predisposición de participar y brinden su consentimiento informado respectivo. La población fue un total de 670 participantes.

VARIABLES DE ESTUDIO

La variable principal del estudio fue “Estrés percibido”, de naturaleza cualitativa y de escala de medición ordinal.

Técnica e instrumentos de medición

Para la ejecución del trabajo de campo se empleó la técnica

de la encuesta, la cual es una herramienta de recolección de datos muy conocida por los investigadores del área de salud y se caracteriza por ser de tipo estandarizada y su capacidad de fácil adaptación a las diversas poblaciones de estudio ⁽²⁰⁾.

En el presente trabajo de investigación se empleó la escala de estrés percibido (PSS-10), esta herramienta de recolección de datos fue creada en Estados Unidos por el investigador Cohen y colaboradores ⁽²¹⁾, en el año 1983. La escala PSS-14 en su versión original estuvo conformado por 14 ítems. Posterior a ello, el investigador Remor ⁽²²⁾ en el año 2006 realizó una adaptación del instrumento a una versión resumida, obteniendo la escala PSS-10. Esta nueva herramienta de recolección de datos tiene el objetivo de evaluar el estrés psicológico percibido en una persona en el último mes. La escala está diseñada para valorar aspectos cognitivos y capacidad de afrontamiento. El PSS-10, está conformado por 10 ítems, es de carácter unidimensional y para su evaluación se emplea la escala Likert, tiene 5 opciones de respuesta, siendo estas las siguientes: 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=De vez en cuando, 3=A menudo y 4=Muy a menudo; no obstante, los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma inversa o invertida. Los valores finales del PSS-10 son: Sin estrés (0-6 puntos), Estrés bajo (7-13 puntos), Estrés medio (14-20 puntos) y Estrés alto (21-27 puntos) ⁽²³⁾.

Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Un estudio desarrollado en España-Madrid, determinaron la validez de contenido de la escala PSS-10 y para la evaluación correspondiente de la Valdez del instrumento, lo realizaron mediante pruebas estadísticas del Retest cuyos resultados fueron $r = 0,77$. Asimismo, contaron con la participación de diez juicios de expertos del área de psicología clínica, quienes dieron una calificación excelente. Para la confiabilidad hicieron uso del alfa de Cronbach, cuyo resultado fue $(\alpha = 0,82)$ ⁽²⁴⁾.

Además, en este estudio, se realizó la validación de contenido de la escala PSS-10 con la participación de seis jueces expertos, quienes calificaron la relevancia de cada ítem mediante una escala de tres puntos. A partir de estas valoraciones se aplicó la fórmula de la V de Aiken, obteniéndose coeficientes entre 0,80 y 0,96. Dado que todos los valores superaron el umbral mínimo aceptable de 0,75, se concluye que el instrumento presenta una validez de contenido adecuada. En cuanto a la confiabilidad se hizo un estudio piloto con solo 20 estudiantes, lo cual arrojó un coeficiente alfa de Cronbach, con un valor de 0,93, lo cual se interpreta como un instrumento fiable.

Recolección de datos

Para el inicio del proceso de recolección de datos, se informó previamente al área de bienestar estudiantil y a los docentes de los cursos programados para la autorización de ingreso correspondiente a las aulas y abordar a los estudiantes después de brindar detalles principales del estudio. Posterior a ello, se les facilitó el cuestionario en formato digital (formulario Google), siendo compartido este a través de un enlace digital a través del WhatsApp. Aquellos participantes que presentaron dificultades en el proceso del llenado de los enunciados del cuestionario, recibieron asesoría oportuna por parte de los investigadores. Cada estudiante contó con un tiempo promedio de 10 minutos. El consentimiento informado formó parte de la ficha de datos digital compartida. La recolección de datos se realizó en el mes de agosto del año 2024.

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva por medio del programa estadístico SPSS versión 27 en español y se utilizaron tablas de frecuencia, medidas de tendencia central y operaciones para calcular la variable y sus dimensiones. Los resultados obtenidos propiamente dichos se mostraron en tablas y se continuó con la redacción de la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Consideraciones bioéticas

El estudio fue realizado desde una mirada de los principios éticos donde se resalta el aporte de la Declaración de Helsinki ⁽²⁵⁾ y el Reporte Belmont ⁽²⁶⁾, quienes hacen mención de los principios bioéticos aplicados en nuestro estudio y aplicación del consentimiento informado ⁽²⁷⁾. El presente trabajo contó con un acta de aprobación del comité de ética de una universidad.

RESULTADOS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de estudiantes en estudiantes de una universidad privada de en lima norte (n=670).

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	670	100
Edad	Min: 18/Max: 35 Media: 23,45	
Sexo		
Femenino	406	60,6
Masculino	264	39,4
Estado civil		
Soltero(a)	425	63,4

En una relación	141	21,0
Casado(a)	51	7,6
Conviviente	53	7,9
Ocupación		
Trabajo a tiempo completo	114	17,0
Trabajo a tiempo parcial	404	60,3
Solo estudio	152	22,7
Donde vives		
Alquiler (apartamento o casa)	201	30,0
Con familiares	469	70,0
Nivel de apoyo padres y /o familiares		
Muy bajo	16	2,4
Bajo	74	11,0
Moderado	185	27,6
Alto	247	36,9
Muy alto	148	22,1
Tipo de familia		
Nuclear	299	44,6
Extensa	235	35,1
Monoparental	45	6,7
Reconstruida	91	13,6

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1. Se observa que, en cuanto a la edad, el mínimo fue 18 años, el máximo fue 35 años y la edad media fue 23,45 años. En cuanto al sexo, 406 participantes que representan el 60,6% son mujeres y 264 participantes que representan el 39,4% son varones. En cuanto al estado civil, 425 participantes que representan el 63,4% son solteros, 141 participantes que representan el 21% están en una relación, 53 participantes que representan el 7,9% son convivientes y 51 participantes que representan el 7,6% son casados. En cuanto a la ocupación, 404 participantes que representan el 60,3% tienen un trabajo a tiempo parcial, 152 participantes que representan el 22,7% solo estudian y 114 participantes que representan el 17% tienen un trabajo a tiempo completo. En cuanto a la vivienda, 469 participantes que representan el 70% viven con familiares y 201 participantes que representan el 30% viven en una casa alquilada. En cuanto al nivel de apoyo de padres y/o familiares, 247 participantes que representan el 36,9% un nivel alto, 185 participantes que representan el 27,6% tienen un nivel moderado, 148 participantes que representan el 22,1% tienen un nivel muy alto, 74 participantes que representan el 11% tienen un nivel bajo y 16 participantes que representan el 2,4% tienen un nivel muy bajo. Finalmente, en cuanto, al tipo de familia, 299 participantes que representan el 44,6% son nucleares, 235 participantes que representan el 35,1% son extensas, 91

participantes que representan el 13,6% son reconstituidas y 45 participantes que representan el 6,7% son monoparentales.

Tabla 2. Estrés percibido (n=670)

Valores	N	%
Estrés bajo	19	2,8
Estrés medio	234	34,9
Estrés alto	417	62,2
Total	670	100,0

En la tabla 2. Se observa que, en cuanto al estrés percibido, 417 participantes que representan el 62,2% tienen un estrés alto, 234 participantes que representan el 34,9% tienen un estrés medio y 19 participantes que representan el 2,8% tienen un estrés bajo

DISCUSIÓN

La vida universitaria en nuestro país, representa un gran desafío para los jóvenes estudiantes ya que experimentan múltiples cambios y el proceso de adaptación a las responsabilidades académicas, profesionales y labores, que no siempre es fácil para todos, porque esto va depender de múltiples factores entre los principales, los académicos, sociales, económicos y culturales. Por lo general, este tipo de aspectos generan carga emocional y presión en el universitario porque tiene que cumplir con las expectativas familiares y sociales para tener mayores oportunidades de éxito profesional en el mercado laboral al culminar de carrera ⁽²⁸⁾.

En cuanto al estrés percibido, 417 (62,2%) participantes tienen un estrés alto, 234 (34,9%) participantes tienen un estrés medio y 19 (2,8%) participantes tienen un estrés bajo. El estrés percibido es un indicador que evalúa el grado de situaciones estresantes o tensionantes del entorno en cual se desenvuelve el individuo y puede verse desencadenado por múltiples factores psicosociales y ambientales ⁽²⁹⁾. En el estudio de Guadarrama y colaboradores ⁽¹²⁾, en sus hallazgos indicaron que el 60% presentan un alto nivel de estrés. Indicaron que los factores asociados a estos resultados fueron las altas demandas académicas, la falta de organización o gestión del tiempo y la adaptación al entorno universitario. Así como también influyeron factores como las preocupaciones financieras constantes y la incertidumbre laboral para cumplir con los costos de su educación, son aspectos que tienen una relación directa con los niveles de estrés percibido elevado, ya que alteran el bienestar del estudiante antes situaciones de mucha presión y en proceso de cambios. En el estudio de Li y colaborador ⁽¹⁰⁾, en sus hallazgos mostraron que los estudiantes tenían mayores niveles de estrés percibido cuyas puntuaciones fueron más altas (53,5%). Señalaron que estos se debería a la edad del estudiante, el ciclo académico, la modalidad de estudio, las responsabilidades teóricas y prácticas según sus carreras

profesionales, el estado civil, el tipo de familia y el apoyo familiar/social y las expectativas familiares, la incertidumbre sobre el futuro profesional, las expectativas de carrera y el tipo o la falta de estrategias de afrontamiento al estrés. Por otro lado, también indicaron otros factores como la salud mental y emocional de los estudiantes, el estilo de vida y hábitos saludables y el patrón del sueño, cuyos aspectos afectan la salud mental de los universitarios conduciéndolos a experimentar niveles altos de estrés percibido. Mientras que, en el estudio de Díaz C. ⁽³⁰⁾, en sus resultados mostraron que en cuanto al estrés académico predominó el nivel bajo (46,5%), seguido del nivel muy bajo (33,9%), promedio (14,6%) y alto (5,1%). Mencionaron que estos se deberían principalmente a factores como un manejo eficaz del tiempo y las tareas, tienen resiliencia emocional, practican técnicas de afrontamiento saludables al estrés percibido, lograron una adaptación exitosa a la vida universitaria, tienen una alimentación saludable y realizan ejercicio físico regular, tienen un tiempo destinado de ocio y recreación y llevan hábitos adecuados de sueño. En la investigación de Simegn y colaboradores ⁽¹¹⁾, señalaron que en sus resultados predominó el nivel leve de estrés (18,3%), informaron que estos se resultados podrían estar asociados a factores como autoconocimiento y autoaceptación personal, optimismo y actitud positiva hacia las dificultades académicas y de la vida, cuentan con un apoyo familiar y social. Asimismo, también están presentes otros aspectos como el tener un empleo a tiempo parcial equilibrado, tener una claridad en los objetivos profesionales y contar con la capacidad de adaptabilidad a escenarios cambiantes tanto académicos y personales. Cada uno de estos factores influye de manera directa en los niveles de estrés bajos, porque proporcionan equilibrio en sus actividades estudiantes, profesionales y labores ayudando a tener un mayor control de sus procesos académicos y nuevos retos de sus carreras.

Este problema en la actualidad es considerado uno de los desencadenantes de niveles moderados y altos de estrés percibido en esta población juvenil y no son tratados a tiempo o no reciben apoyo por expertos en salud, este fenómeno psicológico los conduce a desarrollar trastorno de salud mental y a experimentar las manifestaciones clínicas propias del estrés percibido hasta incluso sus complicaciones propias, dificultando el correcto funcionamiento de sus actividades rutinarias, académicas y afectando su éxito profesional futuro ⁽³¹⁾.

Ante esta problemática de salud, es importante que las universidades puedan aumentar sus esfuerzos para mejorar y crear nuevas estrategias, programas e intervenciones que permitan reducir los niveles de estrés percibido alto en los estudiantes y garantizar una salud mental y un proceso de formación profesional saludable. Los programas y estrategias deben tener un enfoque preventivo y promocional de la salud, así como también implementar intervenciones como servicios de apoyo psicológico y consejería, el uso de tecnología para la gestión del estrés, grupos de apoyo en línea y estrategias de apoyo durante la temporada de exámenes. Por otro lado, es importante resaltar los programas de

apoyo académico, bienestar integral, desarrollo personal y habilidades socioemocionales, talleres de gestión y organización del tiempo, orientación vocacional y tutorías académicas y asesorías y finalmente fomentar espacios recreativos y actividades físicas^(32,33).

Por lo señalado, se concluye que el nivel de estrés percibido fue mayoritariamente alto entre los estudiantes evaluados, seguido por un grupo con niveles moderados y, en menor proporción, aquellos con un bajo nivel de estrés. Estos hallazgos evidencian una tendencia preocupante que sugiere la necesidad de implementar estrategias preventivas y de apoyo emocional dentro del entorno académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus [revista en Internet]* 2020 [acceso 28 de diciembre de 2020]; 12(4): 1-6. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7198094/>
- Durán C, Carrillo J, Albarracín C. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomed Signal Process Control [revista en Internet]* 2021 [acceso 20 de agosto de 2024]; 65(1): 27-56. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9760229/>
- Monserrat H, Checa J, Arjona A, López R, Rocamora P. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare (Basel) [revista en Internet]* 2023 [acceso 20 de agosto de 2024]; 11(17): 24-31. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37685435/>
- Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika A, Ayers D. *Physiology, Stress Reaction*. Filadelfia-Estados Unidos: StatPearls Publishing; 2024.
- Joseph D. Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *Int Nurs Rev [revista en Internet]* 2022 [acceso 20 de agosto de 2024]; 31(1): 10-20. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35639606/>
- Cheema S, Maisonneuve P, Abraham A, Chaabna K, Tom A, Ibrahim H, et al. Factors associated with perceived stress in Middle Eastern university students. *J Am Coll Health. [revista en Internet]* 2022 [acceso 20 de agosto de 2024]; 70(8):2462-2469. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33577408/>
- Mayya S, Mayya A, Martis M, Lakshmi R. Academic stress and associated sociodemographic variables: A study of pre-university students in Karnataka, India. *J Educ Health Promot. [revista en Internet]* 2022 [acceso 20 de agosto de 2024]; 11(1): 230-240. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9514250/>
- Fauci V, Venuto R, Genovese C, Squeri R, Spada G, Pappalardo R, et al. Study-related stress, perceived stress and quality of life among healthcare university students [revista en Internet] 2023 [acceso 20 de agosto de 2024]; 174(5):412-419. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/57/234>
- Zhao S, Zhang Y, Yu C, Zhang H, Xie M, Chen P, et al. Trajectories of Perceived Stress among Students in Transition to College: Mindset Antecedents and Adjustment Outcomes. *J Youth Adolesc. [revista en Internet]* 2023 [acceso 30 de agosto de 2024]; 52(9):1873-1886. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10255944/>
- Li D, Xiao R. Correlation of insomnia with perceived stress in college students. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao. [revista en Internet]* 2024 [acceso 30 de agosto de 2024]; 20;44(4):795-800. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38708515/>
- Simegn W, Yohannes L, Mohammed A, Emagn A, Dula F, Flatie A, et al. Perceived stress and associated factors among university students in Ethiopia during the late stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Front Psychol. [revista en Internet]* 2022 [acceso 20 de agosto de 2024]; 13: 85-97. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36405123/>
- Guadarrama J, Orozco L, Juárez C, Alvarado V, Martínez E. Perceived stress in dental students of a private university in Acapulco, Mexico. *Rev Estomatol Herediana. [revista en Internet]* 2023 [acceso 30 de agosto de 2024]; 33(3): 191-198. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1019-43552023000300191&lng=pt&nrm=iso&tlang=en
- Instituto Nacional de estadística e informática. *Educacion [sede Web]*. Lima-Perú: INEI; 2022 [2022; 20 de agosto de 2024]. [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.pe/inei/>
- Ministerio de salud. *Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42 000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático [sede Web]*. Lima: MINSA; 2024 [actualizado 2024 julio; citado 2025 julio 16] [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>
- Gamonal Y, Patricio L. *Inteligencia espiritual asociada al estrés percibido por enfermeros de una institución hospitalaria de Lima, 2023 [tesis titulación]*. Lima-Perú: Universidad Nolibert Wiener; 2024. [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/fbd2d8be-5417-4856-80d2-5f82e175893b>
- Amanvermez Y, Zhao R, Cuijpers P, Wit L, Ebert D, Kessler R, et al. Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interv. [revista en Internet]* 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 28(1): 10-25. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35242591/>
- Harrer M, Adam S, Baumeister H, Cuijpers P, Karyotaki E, Ebert D. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Methods Psychiatr Res. [revista en Internet]* 2019 [acceso 30 de agosto de 2024]; 30(3): 201-205. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30585363/>
- Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Methodology of the most used study types and designs in clinical research. *Médica Clínica Las Condes [revista en Internet]* 2019 [acceso 27 de diciembre de 2023]; 30(1): 36-49. Disponible en: https://basel.swisscovery.org/discovery/fulldisplay?docid=cdi_crossref_primary_10_1016_j_r_m_c_l_c_2018_11_005&context=PC&vid=41SLSP_UBS:live&lang=de&adaptor=Primo_Central&tab=41SLSP_DN_CI&query=sub,exact,Non-Randomized Controlled Trials as Topic ,AND&mode=a
- Dane F, Carhart D, Carhart E. *Evaluating research: Methodology for people who need to read research*. 2aed. California-USA: SAGE Publications; 2022. 360 p.
- Arundel A. *How to design, implement, and analyse a survey*. Cheltenham-Reino Unido: Edward Elgar Publishing; 2023. 168 p.
- S Cohen, T Kamarck, R Mermelstein. A global measure of perceived stress [Internet]. Vol. 24, *J Health Soc Behav*. 1983. p. 385-96. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6668417/>
- Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol [Internet]*. 2006;9(1):86-93. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16673626/>

23. Canales M, García G. Adaptación de Perceived Stress Scale (PSS-10) en la población de adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2021 [tesis titulación]. Lima-Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2021. [Internet]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_8c589b0acce695ee72a2cfcec14b3914/Details
24. Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *redalyc [revista en Internet]* 2006 [acceso 30 de agosto de 2024]; 09(1): 86-93. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16673626/>
25. World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *World Medical Association [revista en Internet]* 2024 [acceso 30 de junio de 2024]; 20(59): 1-15 [Internet]. Disponible en: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
26. Brothers K, Rivera S, Cadigan R, Sharp R, Goldenberg A. A Belmont reboot: Building a normative foundation for human research in the 21st Century. *J Law Med Ethics [revista en Internet]* 2019 [acceso 27 de julio de 2024]; 47(1): 1-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6587582/pdf/nihms-1036525.pdf>
27. Varkey B. Principles of Clinical Ethics and Their Application to Practice. *Med Princ Pract [Internet]*. 2021;30(1):17-28. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32498071/>
28. Slimmen S, Timmermans O, Mikolajczak K, Oenema A. How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS One. [revista en Internet]* 2022 [acceso 10 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36342914/>
29. Lu S, Wei F, Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress [revista en Internet]* 2021 [acceso 10 de noviembre de 2024]; 5(6):76-85. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34124582/>
30. Díaz C. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. [tesis titulación]. Trujillo-Perú: Universidad Privada Antenor; 2020. [Internet]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAO_18a5fc64879eb0e16b85d07035adb4d6
31. Alkhaldeh A, Omari O, Aldawi S, Hashmi I, Ballad C, Ibrahim A, et al. Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *ScientificWorldJournal. [revista en Internet]* 2023 [acceso 10 de noviembre de 2024]; 29(1): 20-26. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37426577/>
32. Hsu J, Goldsmith G. Instructor strategies to alleviate stress and anxiety among college and university STEM students. *CBE Life Sci Educ [revista en Internet]* 2021 [acceso 10 de noviembre de 2024]; 20(1): 25-30. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33635124/>
33. Benjet C. Stress Management Interventions for College Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Clin Psychol [revista*