

ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UN PROGRAMA DE PREGRADO EN UNA UNIVERSIDAD EN MADRE DE DIOS, PERÚ

STRESS IN STUDENTS IN AN UNDERGRADUATE PROGRAM AT A UNIVERSITY IN MADRE DE DIOS, PERU

Alexandra Celeste Zegarra Soto¹

¹ Universidad de Ciencias y Humanidades. Facultad de Ciencias de la Salud. Lima. Perú.

RESUMEN

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo
Recibido: 01/09/2024
Aprobado: 6/12/2024
Publicado: 30/12/2024

Autor corresponsal
Alexandra Celeste Zegarra Soto
licalexandrasaludocupacional@gmail.com

Financiamiento
Autofinanciado

Conflictos de interés
La autora declara no tener
conflictos de interés

Citar como
Zegarra Soto AC. Estrés en
estudiantes de un programa de
pregrado en una universidad en
Madre de Dios, Perú. Rev. Cient.
Cuidado y Salud Pública 2024; 4(2):
3-8. DOI: 10.53684/csp.v2i1.36



Esta obra tiene una licencia
de Creative Commons
Attribution 4.0 Internacional

Objetivos: Determinar el estrés en estudiantes de un programa de pregrado en una universidad en Madre de Dios, Perú. **Materiales y métodos:** El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo-transversal. La población estaba conformada por estudiantes de un programa preuniversitario. La población estaba conformada por 670 estudiantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento aplicado fue la escala de estrés percibido PSS-10, que consta de 10 ítems y es de carácter unidimensional. **Resultados:** En cuanto a la edad de los estudiantes, el mínimo fue 18 años y el máximo 35 años. En cuanto al sexo, predominaron las mujeres con 60,6% (n=406), seguido de los varones con 39,4% (n=264). En cuanto a la ocupación, predominaron aquellos que trabajan a tiempo parcial 60,3% (n=404). En cuanto al estrés percibido, predominaron los estudiantes con un nivel alto con 62,2% (n=417), seguido de aquellos con un nivel medio con 34,9% (n=234) y aquellos con un nivel bajo con 2,8% (n=19). **Conclusiones:** En cuanto al estrés percibido, predominaron los estudiantes con un nivel alto, seguido del nivel medio y nivel bajo.

Palabras clave: Estudiantes; Estrés psicológico; Programas; Mental health (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objectives: To determine stress in students of an undergraduate program at a university in Madre de Dios, Peru. **Materials and methods:** The present study had a quantitative approach and a descriptive-cross-sectional design. The population was made up of students from a pre-university program. The population was made up of 670 students. The technique used was the survey and the instrument applied was the perceived stress scale PSS-10, which consists of 10 items and is unidimensional. **Results:** Regarding the age of the students, the minimum was 18 years and the maximum was 35 years. Regarding sex, women predominated with 60.6% (n=406), followed by men with 39.4% (n=264). Regarding occupation, those who work part-time predominated 60.3% (n=404). Regarding perceived stress, students with a high level predominated with 62.2% (n=417), followed by those with a medium level with 34.9% (n=234) and those with a low level with 2.8% (n=19). **Conclusions:** Regarding perceived stress, students with a high level predominated, followed by those with a medium level and those with a low level.

Keywords: Students; Stress psychological; Programs; Mental health (Source: DeCS).

INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los factores detonantes del desencadenamiento de una serie de trastornos mentales y causa un impacto negativo en el bienestar emocional en los estudiantes. Este es un problema muy particular en la comunidad estudiantil universitaria, debido a múltiples factores relacionados a las responsabilidades académicas, los recursos financieros y el temor a un futuro profesional ⁽¹⁾

El estar sometido constantemente a situaciones estresantes y estar bajo presión constantemente por periodos prolongados, es un problema que no solo afecta al bienestar emocional del individuo. Sino también está relacionado fuertemente a un deterioro de la calidad de vida y la satisfacción con la vida del estudiante. Así como también genera una incapacidad de desarrollar y mantener relaciones interpersonales beneficiosas con el entorno y disminuye el éxito académico ⁽²⁾

El estrés es una reacción fisiológica desencadenada ante un evento o situación amenazante, descubriéndose como la percepción del estudiante ante la presencia de experiencias tensionantes, acompañadas de síntomas somáticos y mentales ⁽³⁾.

La universidad es un espacio destacado para iniciativas de mejora del estilo de vida para el estudiante y su entorno ⁽⁴⁾. Sin embargo, ante la presencia de múltiples factores sociales, académicos y financieros los hábitos y conductas tienden a modificarse, generando desarreglos alimenticios, problemas de salud física y mental, los cuales afectan el bienestar del estudiante y su calidad de vida ⁽⁵⁾.

Sobre ello, una investigación efectuada en China, sobre estrés percibido en universitarios, donde la muestra estuvo constituida por 582 estudiantes, los resultados indicaron que predominó un nivel bajo (15,63 %), seguido del nivel medio (69,07 %) y nivel alto con (15,29 %). Los factores asociados al estrés percibido fueron el bienestar mental y la adaptación académica ⁽⁶⁾

Un estudio desarrollado en Arabia Saudita, sobre estrés percibido en universitarios, que contó con la participación de 2467 estudiantes, tuvo como hallazgos que el estrés percibido tuvo una puntuación de $19,13 \pm 6,56$, que fue notablemente más alta ($P=0,02$) entre los estudiantes de que postulan a carreras de médica ($19,45 \pm 6,49$) en comparación con otros que querían otras carreras ($18,85 \pm 6,61$) ⁽⁷⁾.

Un estudio realizado en Jordania, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, donde su muestra estuvo conformada por 473 jóvenes, mostró como resultados que el estrés percibido tuvo una $DE=3,86$ y encontraron que los factores asociados al estrés percibido fueron las variables demográficas, el estrés financiero y el estrés conductual ⁽⁸⁾

Un estudio desarrollado en la India, sobre estrés percibido en universitarios, contó una muestra que estuvo conformada por 311 estudiantes, tuvo como resultados que el 11,9% tenía un nivel bajo de estrés, el 63,7% tenía un nivel medio de estrés y el 24,4% tenía un nivel alto de estrés. Concluyeron que existe una relación entre el estrés percibido y la angustia psicológica ⁽⁹⁾. Otro estudio elaborado en India, donde participaron 214 estudiantes y sus resultados mostraron una relación significativa entre su empatía afectiva y el estrés percibido. Por otro lado, hallaron que las participantes mujeres mostraron niveles de estrés percibido más altos que los participantes varones ⁽¹⁰⁾

Una investigación efectuada en Corea, sobre estrés percibido en universitarios tuvo como muestra 396 estudiantes. Los resultados muestran que los estudiantes con niveles de estrés percibido bajos y altos, tenían comportamientos alimentarios no saludables, como el consumo de comidas preparadas ($p<0,001$). Ello en función a los datos demográficos, como el sexo, el año académico y el tipo de residencia ⁽¹¹⁾

Un estudio realizado en Sudáfrica, sobre estrés percibido en universitarios, tuvo la participación de 862 estudiantes. Los resultados de las participantes mujeres ($M=21,85$) de la muestra informaron más experiencias de estrés que los hombres ($M=20,36$) ($t=-3,89$, $p=0,00$, $d=0,29$). Concluyeron que el estrés percibido se relaciona con la angustia y la autoeficacia académica ⁽¹²⁾

Ya en Latinoamérica, un estudio realizado en Colombia, sobre estrés percibido en universitarios que contó con la participación de 398 estudiantes, tuvo como resultados que el puntaje promedio de estrés fue de 18,83 mostrando un nivel leve de estrés y 5,19 siendo un nivel bajo en personas de mayor edad. Concluyeron que los hombres ($P=0,04$) con menos edad presentan mayores niveles de estrés en comparación con las mujeres ($P=0,00$) ⁽¹³⁾

En Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) en su reciente informe, indicó que se atendieron más de 42 mil personas con estrés agudo y postraumático en múltiples establecimientos de salud en el Perú, de los cuales 19 430 atenciones fueron adultos, 11 420 mil en jóvenes, 5334 en adolescentes, 4602 en adultos mayores y 1516 en niños ⁽¹⁴⁾.

Otro estudio realizado en Perú, sobre estrés percibido en estudiantes universitarios, que tuvo una muestra de 820 estudiantes universitarios de 16 a 42 años, reportó que encontraron una relación directa entre el estrés percibido y las variables sociodemográficas como el género ($p=0,000$), la edad ($p=0,003$) y la dependencia económica ($p=0,001$) ⁽¹⁵⁾

Otro estudio realizado en Lima-Perú sobre estrés en estudiantes universitarios, contó con la participación de una muestra de 383 estudiantes. Los resultados indicaron que predominó el nivel medio con 90%, seguido del nivel bajo con 9% y nivel alto con 1%. Concluyeron que existe una relación positiva entre la regulación emocional y el estrés percibido ⁽¹⁶⁾

Múltiples estudios muestran que el estrés percibido en el proceso universitario es un factor que juega un rol determinante en la salud mental y representa un condicionante muy común en esta etapa académica para los estudiantes. Frente a este fenómeno psicológico propio de este proceso, los profesionales de salud indican y resaltan la importancia de la práctica de estrategias saludables que permitan canalizar de manera adecuada y oportuna el estrés académico, mediante las actividades físicas al aire libre, así como también la respiración profunda, las técnicas de relajación (yoga) y una actividad social activa ⁽¹⁷⁾.

A raíz de este problema, es importante que las universidades desarrollen nuevas mejoras e innovadores programas de apoyo social y estrategias de afrontamiento y actividades de intervención psicológica profesional oportuna frente al estrés en los estudiantes con la finalidad de disminuir el impacto negativo del estrés académico en la salud psicoemocional de los estudiantes. Este problema no solo afecta su salud física; sino también su rendimiento académico y futuro profesional ⁽¹⁸⁾. Ante lo señalado se buscó determinar el estrés en estudiantes de un programa de pregrado en una universidad en Madre de Dios, Perú.

MATERIALES Y MÉTODOS

Enfoque y diseño del estudio

El actual estudio de investigación fue desarrollado bajo el enfoque cuantitativo y un diseño metodológico descriptivo y un corte transversal ⁽¹⁹⁾.

Población y muestra de estudio

El trabajo contó con una población finita de estudiantes, todos con matrícula regular en un programa universitario, obteniendo al final un total de 670 participantes que cumplieron con los criterios de inclusión. Se contó con el permiso del director de la institución, quien brindó facilidades con el registro de estudiantes matriculados de los últimos 3 meses. A partir de dicho proceso, se aplicó el consentimiento informado y el instrumento a los estudiantes que aceptaron participar del estudio.

Variable de estudio

La variable principal del estudio fue el constructo “Estrés”, la cual es una variable de tipo cualitativa.

Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada en la investigación fue la encuesta, considerada una herramienta de recolección de datos muy

aplicada en los estudios de tipo cuantificables, debido a su sencillez y excelente capacidad de adaptación a la diversidad de temas y poblaciones de análisis ⁽²⁰⁾.

Para la medición fue aplicado la escala de estrés percibido (PSS-10) o perceived stress scale, que es un instrumento desarrollado por el investigador Cohen y colaboradores en 1983 en EE. UU. Su objetivo principal es evaluar el estrés psicológico en personas que han experimentado constantemente situaciones tensionantes en el último mes. La escala PSS-10 es un instrumento adaptado a una versión corta de 10 ítems de carácter unidimensional. Para su calificación es importante conocer que sus enunciados presentan una escala Likert que tiene una puntuación de 4 puntos y las opciones de respuesta van desde 0=nunca hasta 4=Muy a menudo. Sin embargo, en los ítems 4, 5, 7 y 8 la calificación será inversa. Finalmente, los valores finales se clasifican de la siguiente manera: sin estrés (0-9 puntos), estrés bajo (10-20 puntos), estrés medio (21-31 puntos) y estrés alto (> 32 puntos) ⁽²¹⁾.

Hore y colaboradores ⁽²²⁾, en el 2024, en Lima-Perú, desarrollaron una investigación sobre la validez de contenido del instrumento PSS-10. Para la validez de la escala contaron con la participación de jueces expertos, quienes calificaron como excelente. Para determinar la confiabilidad, usaron la prueba estadística alfa de Cronbach, cuyo resultado fue ($\alpha=0,878$) lo que se interpreta, como una buena consistencia interna.

La información fue recolectada en las aulas durante el horario de clases. El cuestionario fue compartido de manera física a los estudiantes, previa explicación para un correcto llenado de la ficha. Aquellos estudiantes que presentaron dudas o consultas contaron con la asesoría de los encuestadores. Los informantes tuvieron un tiempo aproximado de 15 minutos para completar el cuestionario. El consentimiento informado formó parte de la ficha compartida a los estudiantes. La recolección de datos fue realizada en el mes de agosto del año académico 2024.

Para el desarrollo del trabajo de campo se gestionaron los permisos correspondientes en la institución, posterior a ello se obtuvieron los permisos para abordar a los estudiantes.

Consideraciones bioéticas

Para el desarrollo de la investigación se aplicaron los principios bioéticos correspondientes, los cuales fueron una guía y orientación en los procedimientos del estudio. Los principios éticos velan por el objetivo de salvaguardar los derechos y bienestar de los participantes durante la elaboración del estudio. Los lineamientos utilizados se desprenden de la Declaración de Helsinki ⁽²³⁾ y el Reporte Belmont ⁽²⁴⁾.

RESULTADOS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de estudiantes informantes (n=760).

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
Con quien 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

Elaboración propia

En la tabla 1. Se observa que, en cuanto a la edad, el mínimo fue 18 años y el máximo 35 años y la media fue 23,45. 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 parcial. En cuanto a, con quien vives, 469 participantes que representan el 70% con familiares y 201 participantes que representan el 30% alquiler (apartamento o casa). En cuanto al nivel de apoyo padres y /o familiares, 247 participantes que representan el 36,9% alto, 185 participantes que representan el 27,6% moderado, 148 participantes que representan el 22,1% muy alto, 74 participantes que representan el 11% bajo y 16 participantes que representan el 2,4% bajo. 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 reconstruidas y 45 participantes que representan el 6,7% son monoparentales.

Tabla 2. Estrés en estudiantes de un programa de pregrado en una universidad en Madre de Dios, Perú (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% predominó el nivel alto, 234 participantes que representan el 34,9% predominó el nivel medio y 19 participantes que representan el 2,8% predominó el nivel bajo.

DISCUSIÓN

El estrés en los estudiantes es un factor determinante que obstaculiza el adecuado desarrollo de aprendizajes de los jóvenes, esto debido al impacto negativo que desencadena en su salud y a su vez genera una menor calidad de vida y satisfacción por su rendimiento académico⁽²⁵⁾. Estudios muestran que el estrés es el principal detonante del desarrollo de problemas mentales en la población estudiantil y debido a factores individuales, académicos y sociales, los cuales generan una tendencia a adoptar conductas no saludables y estilos de afrontamiento no adecuados, que los podrían conducir a ciertas adicciones o el desarrollo de enfermedades crónicas⁽²⁶⁾.

En cuanto al nivel de estrés percibido, 417 (62,2%) participantes tienen un nivel alto, seguido de 234 (34,9%) participantes tienen un nivel medio y 12 (2,8%) participantes tienen un nivel bajo. El estrés percibido es un estado de alerta ante la interacción de un entorno que genera amenaza e inestabilidad emocional constante en el individuo⁽²⁷⁾. Ortega y colaboradores, en sus hallazgos mostraron que el 50,34% de las

mujeres tienen un nivel moderado y el 4,14% un nivel alto de estrés⁽²⁸⁾. Estos resultados se deberían a factores relacionados a las exigencias académicas, la presencia de pensamientos y emociones negativas referente al fracaso profesional, los cuales afectan la salud física, el bienestar emocional- mental y el patrón de sueño. Así como también, perturba la capacidad de atención, aprendizaje y rendimiento académico, generando dificultad para afrontar los estudios universitarios y crea una respuesta negativa en la percepción del estudiante en este proceso. En la investigación de Choi J⁽¹²⁾, sus hallazgos indicaron que los estudiantes tienen niveles de estrés percibido altos. Estos resultados podrían estar relacionados como un tiempo insuficiente para realizar actividad física, la capacidad de organizar correctamente sus responsabilidades académicas. De igual forma influyeron otros aspectos como aquellos estudiantes que viven solos y con un recurso financiero precario, el sexo y el año académico. En el estudio de Facundo y colaborador⁽¹⁶⁾, se señala en sus resultados que predominó el nivel medio (90%), seguido del nivel bajo (9%) y nivel alto (1%). Informaron que los factores asociados a los resultados se deberían a una inadecuada regulación emocional, una dificultad para adaptarse a situaciones agobiantes, la alta demanda académica. Por otro lado, están presentes otros determinantes como la modalidad de educación, el apoyo de los profesores y las técnicas de estudio empleadas por los estudiantes. Mientras que en el estudio de Muvdi y colaboradores⁽⁹⁾, sus resultados indicaron que el puntaje de 18,83 mostró un nivel leve de estrés y un puntaje de 5,19 un nivel bajo en personas de mayor edad. Manifestaron que esto se debería a la edad, el estado civil, la residencia estudiantil, el número de materias, los tipos de horarios, la ocupación adicional a las responsabilidades académicas y un precario apoyo familiar y afectivo, se convierten en un grupo de factores que influyen de manera directa en el desarrollo del estrés y ello los podría conducir hasta incluso una deserción universitaria, consecuente a una sobrecarga de responsabilidades académicas. En el estudio de Gajula y colaboradores⁽¹⁰⁾, los resultados indican que el 11,9% tenía un nivel bajo de estrés, el 63,7% tenía un nivel medio de estrés y el 24,4% tenía un nivel alto de estrés. Comentaron que estos hallazgos se deberían a aspectos relacionados al tipo de clase y modalidad de estudio, la carga del éxito académico, las expectativas de la familia y la presión de los compañeros y el nivel socioeconómico, los cuales son aspectos que influyen directamente en el bienestar emocional del estudiante y en el nivel de estrés. Los estudios superiores representan un reto constante para los estudiantes, debido a las múltiples responsabilidades académicas propias de la vida universitaria, los cuales muestran un claro aumento de los problemas de salud mental entre los estudiantes y uno de los trastornos más común es el estrés⁽²⁹⁾.

Los estilos de estrategias de afrontamiento son de dos tipos positivos y negativos, los cuales tienen un impacto diferente en la salud física y mental de los estudiantes.

Expertos indican que los estudiantes adoptan estrategias de afrontamiento de evitación, como el abuso de sustancias o la negación, tienen más probabilidades de experimentar estrés, mientras que aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento positivas, como buscar apoyo social o participar en actividad física⁽³⁰⁾.

En conclusión, en cuanto al nivel de estrés percibido en estudiantes, predominó el nivel alto, seguido del nivel medio y el nivel bajo. Los hallazgos en este trabajo de investigación dan lugar e invita a la reflexión y el análisis de esta situación de salud mental, que atraviesan todos los estudiantes universitarios durante este periodo crucial en su vida profesional y éxito personal. Este es un problema que trae consigo muchos condicionantes propios del entorno académico, las exigencias y demandas propiamente dichas del proceso de una carrera universitaria. Se visto la importancia de las universidades y entidades de educación superior puedan mejorar y aumentar sus esfuerzos por elaborar estrategias orientadas desde un enfoque preventivo promocional psicológico para disminuir el impacto del estrés en los estudiantes y lograr estrategias efectivas y oportunas para permitan abordar este problema desde una etapa temprana y brindar un soporte psicológico y seguimiento a todos los estudiantes con niveles de estrés altos y cambiar esta realidad académica, favoreciendo el éxito profesional de estos jóvenes; sino también su bienestar emoción y una salud mental saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kohls E, Baldofski S, Moeller R, Lena S, Rummel C. Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Front Psychiatry*. [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(1): 201-205. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33889102/>
2. Slimmen S, Timmermans O, Mikolajczak K, Oenema A. How stress-related factors affect mental wellbeing of university students. *PLoS One* [revista en Internet] 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 17(11): 602-612. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9639818/>
3. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. [revista en Internet] 1983 [acceso 30 de febrero de 2024]; 24(4):385-396. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6668417/>
4. Spinazze P, Kasteleyn M, Aardoom J, Car J, Chavannes N. Cross-Sectional Analysis of University Students' Health Using a Digitised Health Survey. *Int J Environ Res Public Health* [revista en Internet] 2020 [acceso 30 de agosto de 2024]; 17(9): 3009-3013. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357473/>
5. Savogin G, Myskovski F, Mello G, Previdi G, Stradiotto R, Aquino H. Associations between Lifestyle and Sociodemographic Factors in Medical Students: A Cross Sectional Study. *J Lifestyle Med*. [revista en Internet] 2023 [acceso 30 de agosto de 2024]; 13(1): 73-82. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10210967/>
6. 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10255944/>
7. Alsaleem M, Alsaleem S, Al Shehri S, Awadalla N, Mirdad T, Abbag F, et al. Prevalence and correlates of university students' perceived stress in southwestern Saudi Arabia. *Medicine (Baltimore)*. [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 100(38):27-35. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8462648/>
 8. Alduais F, Ihsan A, Mustafa H, Alduais A, Alfadda H. Examining Perceived Stress and Coping Strategies of University Students during COVID-19: A Cross-Sectional Study in Jordan. *Int J Environ Res Public Health*. [revista en Internet] 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 19(15): 91-112. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35954508/>
 9. Gajula M, Bant D, Bathija G. Perceived Stress among Adolescent School Students in Hubli: A Cross-Sectional Study. *La National Journal of Community Medicine* [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(07):169-74. Disponible en: <https://www.njcmindia.com/index.php/file/article/view/352>
 10. Gupta K, Kiran N. Empathy and Perceived Stress among College Students. *The International Journal of Indian Psychology* [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 9(2): 1-12. Disponible en: <https://ijip.in/articles/empathy-and-perceived-stress-among-college-students/>
 11. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients* [revista en Internet] 2020 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(5), 12-41. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349338/>
 12. Makhubela M. Assessing psychological stress in South African university students: Measurement validity of the perceived stress scale (PSS-10) in diverse populations. *Current Psychology* [revista en Internet] 2020 [acceso 30 de agosto de 2024]; 40(1): 2802-2809. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Assessing-psychological-stress-in-South-African-of-Makhubela/dd99870eb4c2571e416127c5817c2311e68c3ef2>
 13. Muvdi Y, Malvaceda E, Barreto M, Madero K, Mendoza X, Bohórquez C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*. [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(2):13-30. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1330>
 14. Ministerio de Salud. Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático [sede Web]. Lima - Perú: MINSa; 2024 [2024; 30 de agosto]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-atendio-mas-42000-casos-reaccion-a-estres-agudo-y-postraumatico-988392.aspx>
 15. Vera V, Aguilar H, Yglesias L, Paredes S, Meneses M, Vicuña J, et al. Psychometric Properties and Sociodemographic Profile of the Perceived Stress Scale in Peruvian University Students. *richtmann* [revista en Internet] 2023 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(4): 2281-4612. Disponible en: file:///D:/PC/Downloads/Psychometric_Properties_and_Sociodemographic_Profi.pdf
 16. Facundo S, Reyes J. Regulación emocional y estrés percibido en estudiantes universitarios con indicadores de agresividad del distrito de Cercado de Lima, 2024 [tesis titulación]. Lima-Perú: Universidad César Vallejo; 2024. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/147468/Facundo_SSL-Reyes_OJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 17. Stallman H, Lipson S, Zhou S, Eisenberg D. How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *J Am Coll Health*. [revista en Internet] 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 70(4):1179-1185. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32672507/>
 18. Akbar Z, Shaliha M. Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*. [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 12(1):69-79. Disponible en:
 19. Dane F, Carhart D, Carhart E. *Evaluating research: Methodology for people who need to read research*. 2a ed. California-USA: SAGE Publications; 2022. 360 p.
 20. Arundel A. *How to design, implement, and analyse a survey*. Cheltenham-Reino Unido: Edward Elgar Publishing; 2023. 168 p.
 21. 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 César Vallejo; 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76683/Canales_YM-Garc%3%ada_PGJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 22. Hore F, Gwini S, Glass D, Dimitriadis C, Jimenez J, Hoy R, et al. Psychometric properties of the Perceived Stress Scale (PSS-10) in silica-exposed workers from diverse cultural and linguistic backgrounds. *BMC Psychiatry*. [revista en Internet] 2024 [acceso 30 de agosto de 2024]; 24(1): 181-191. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38439053/>
 23. World World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. World Medical Association [revista en Internet] 2024 [acceso 18 de Abril de 2024]; 20(59): 1-15 [Internet]. Disponible en: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
 24. 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 30 de junio de 2024]; 47(1): 1-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6587582/pdf/nihms-1036525.pdf>
 25. Nevado B, Byron J. Perceived stress and renewal: The effects of long-term stress on the renewal effect. *Neurobiol Learn Mem*. [revista en Internet] 2024 [acceso 30 de agosto de 2024]; 32(1): 31-45. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38582295/>
 26. Miranda L, Fernandes S, Gomes R, Dumith S. An invisible villain: high perceived stress, its associated factors, and possible consequences in a population-based survey in southern Brazil. *Trends Psychiatry Psychother* [revista en Internet] 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 44: 21-28. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10039725/>
 27. Yılmaz E, Koğar H. A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress Health*. [revista en Internet] 2024 [acceso 30 de agosto de 2024]; 40(1): e3285. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37341705/>
 28. Ortega P, Terrazas M, Zuñiga O, Macías C. El estrés percibido en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Dialnet* [revista en Internet] 2022 [acceso 30 de agosto de 2024]; 7(2): 2517-9896. Disponible en: <https://revistaconciencia.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/166>
 29. Babicka A, Wirkus L, Stasiak K, Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*. 2021 [revista en Internet] 2021 [acceso 30 de agosto de 2024]; 16(7): 25-41. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8312959/>
 30. Alkhalwaldeh 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 30 de agosto de 2024]; 20(3): 21-25. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10325878/>