



ARTÍCULO ORIGINAL

Mejoría de salud mental en estudiantes universitarios mediante enseñanzas de rutinas por equipo docente

Mental health improvement in college students through teaching routines by teaching team

Mileydi Flores-Fernández ¹ , Elmer Llanos-Díaz ² , Marco Antonio Carrasco-Chávez ¹ , Juan Diego Dávila-Cisneros² , Jorge Luis Albarrán-Gil ¹  

¹ Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

² Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo. Lambayeque, Perú.

Recibido: 17 de junio de 2023

Aceptado: 23 de junio de 2023

Publicado: 09 de noviembre de 2023

Citar como: Flores-Fernández M, Llanos-Díaz E, Carrasco-Chávez MA, Dávila-Cisneros JD, Albarrán-Gil JL, Mejoría de salud mental en estudiantes universitarios mediante enseñanzas de rutinas por equipo docente. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 [citado: fecha de acceso]; 27(2023): e6086. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6086>

RESUMEN

Introducción: las rutinas generadoras de estrés generan descontrol emocional, por la inexistencia de planificación de actividades y de adecuado descanso; manejar las emociones es preponderante; debido a que, frente a un mismo evento, las personas experimentan diversos niveles de emociones; entonces también se pueden elegir por experimentar determinadas emociones, mediante la enseñanza del Equipo docente.

Objetivo: determinar la existencia de diferencia entre los puntajes obtenidos antes y después de aprender rutinas de planificación de actividades, adecuado descanso y control emocional a través de un video impartido por el docente encargado.

Métodos: se realizó un diseño cuasi-experimental, con pretest y postest en el mismo grupo. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes del primer ciclo de una universidad peruana seleccionadas por conveniencia. La Variable Independiente (VI): Aprendizaje de rutinas a través de un video; y la Variable Dependiente (VD): La salud mental de los estudiantes universitarios.

Resultados: Con respecto a la salud mental, existe diferencia significativa entre los puntajes obtenidos antes y después de aprender rutinas a través de un video, para una Significancia de 0,05.

Conclusiones: existe mejoría en la salud mental de los estudiantes después de haber aprendido rutinas viables.

Palabras clave: Salud Mental; Aprendizaje.

ABSTRACT

Introduction: stress-generating routines generate emotional uncontrol, due to the lack of activity planning and adequate rest; managing emotions is preponderant; because, faced with the same event, people experience different levels of emotions; then they can also choose to experience certain emotions, through the teaching of the teaching team.

Objective: to determine the existence of a difference between the scores obtained before and after learning routines for planning activities, adequate rest and emotional control through a video given by the teacher in charge.

Methods: a quasi-experimental design was carried out, with pretest and posttest in the same group. The sample consisted of 90 undergraduate students of a Peruvian university selected by convenience. The Independent Variable (IV): Learning routines through a video; and the Dependent Variable (DV): Mental health of university students.

Results: With respect to mental health, there is a significant difference between the scores obtained before and after learning routines through a video, for a Significance of 0,05.

Conclusions: There is improvement in the mental health of students after learning viable routines.

Keywords: Mental Health; Learning.

INTRODUCCIÓN

La salud mental implica el bienestar de varios estados, dentro de ellos el emocional, psicológico, fisiológico y social; alguna dificultad en uno de los estados, ocasiona la afectación de la salud mental, existen diversidad dificultad que afectan a la salud mental, el estrés es una de las más comunes, en la presente investigación sólo se abordó el estrés por ser un problema álgido de la sociedad y en tal sentido afecta a los estudiantes. Con la intensión de contextualizar, el estrés es considerado a nivel mundial como un problema de salud pública, debido a que implica a toda la población.

En el 2020 un promedio de 43 % encuestadas en más de cien países mencionaron haber experimentado estrés durante gran parte del día anterior; en comparación con el 2019 dicha versión era del 38 %, aunque según la Gallup,⁽¹⁾ los trabajadores por lo general son los mas sensibles al estrés, aunque esto también atañe a los estudiantes y profesionales.

En el caso específico de estudiantes, según Aveiro-Róbaló y col,⁽²⁾ sintieron afectación considerable de salud mental durante la pandemia del COVID-19, tal como lo muestra el estudio de 15 países latinoamericanos en el que participaron 1579 estudiantes con prevalencia de depresión y ansiedad durante la época de distanciamiento social en el período de brote del COVID-19, situación preocupante porque dicha informacion incluyó estudiantes con proyección a efectuar estudios en salud; los cuales se asume que deben tener predisposición anímica fortalecida.

Aunque según *Salud*,⁽³⁾ haciendo alusión a un monitoreo efectuado sobre salud global por Ipsos en el 2022 reveló con respecto a la consideración que se tiene sobre la salud mental en algunos países de latinoamerica, indicaron que en Chile el 65 % de la población consideran a la enfermedad mental como un problema principal de salud, en comparación con México que lo considera el 15 % de la población.

Sobre estudiantes que desean empezar estudios en salud u otros que se encuentran cursando el primer año de dichos estudios, Zárata-Depraect y col,⁽⁴⁾ en su investigación con una muestra de 741 estudiantes del primer año de licenciatura en medicina general, manifestaron que al no solventar las demandas académicas del ambiente universitario el 81,04 % les genera estrés el competir con sus pares y las rutinas académicas.

Rutinas generadoras de estrés

Por situaciones didácticas se agrupó a las rutinas generadoras de estrés, por ser una de las varias causas que puede provocar descontrol emocional, en tres grupos de rutinas: por descontrol emocional, planificación de actividades y descanso; para las cuales en esta investigación se presentan reestructuraciones viables, expuestas a continuación:

Primer grupo de rutinas: Descontrol emocional

Debido a que controlar las emociones es importante, es común, percibir que frente a un mismo suceso, todas las personas no experimentan las mismas emociones y tampoco los mismos sucesos son favorables con la misma intensidad para todos, allí radica la posibilidad de tener la pericia de pensar previamente a emocionarse, sobre todo cuando se refiera a emociones negativas, debido a que las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.

Lo que si se puede hacer es un control sobre las emociones, generando inteligencia emocional: Auto-conciencia, Autorregulación, Motivación, Empatía, Habilidad Social, de por medio esta la respiración para que cuando se presente alguna emoción negativa se pueda respirar profundamente, para proporcionar oxígeno al cerebro y se pueda elegir por la mejor emoción que se quiera experimentar; análogamente frente a las situaciones que causan estrés a algunas personas, las mismas situaciones no causan estrés para otras; o aun causando estrés a las mismas personas, no lo experimentan con igual intensidad.

Opcionalmente frente a las situaciones que causan estrés, se sugiere dedicarse a otra actividad y a otros pensamientos en lugar de afrontarlo; por eso será conveniente dar lugar a las mejores emociones para evitar experimentar estrés; así en estudiantes de una área de salud, según Valdez López Y,⁽⁵⁾ no se encontró asociación significativa entre las variables estrés y estrategia de afrontamiento; es decir que la evasión al estrés fue la dedicación a otra actividad en lugar de afrontarlo.

Segundo grupo de rutinas: Planificación de actividades

El segundo grupo de rutinas que merece atención y estructuración, se refiere a la planificación de actividades; allí se evaluará si es pertinente continuar con las mismas actividades o si es meritorio replantear, reestructurar; es decir reorganizar, secuenciar y replantear actividades tanto académicas, domésticas, físicas u otras, de tal modo que se pueda priorizar por ejemplo atender la baja e inadecuada actividad física, debido a que la mayoría de personas incluso en edad que pueden y deben hacer más actividades físicas, lo hacen de modo intermitente, resultando insuficiente, o lo hacen como exigencia, experimentando fatiga, molestia o insatisfacción; en lugar de efectuarlo con placer y bienestar, por ello es conveniente que en lugar de hacer actividad física suelen bailar caminar, ir de paseo efectuando caminatas; también para superar la carencia de ejercicios, es una practica recomendable los de estiramiento o yoga en reemplazo de ejercicios de fatiga muscular), las practicas de sesiones de masajes también constituyen una rutina recomendable que debe promoverse.

En vinculación a la expresión anterior, en España, Román-Mata S y col,⁽⁶⁾ concluyeron que hubo diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos evaluados: inactividad física con actividad física no beneficiosa; inactividad física con actividad física beneficiosa, y actividad física no beneficiosa con actividad física beneficiosa. Obtuvieron correlaciones directas con respecto a la resiliencia, la comprensión, y la regulación emocional, y asociaciones negativas con respecto al malestar psicológico, es decir que la actividad física racionalizada y direccionada es beneficiosa mas aun si es efectuada de manera satisfactoria, sin que implique exigencias extremas, sino mas bien que sirva como una terapia mediante ejercicios físicos.

Tercer grupo de rutinas: Planificación de descansos

El tercer grupo de rutinas que merece atención y reestructuración es carencia de higiene de sueño, tal como lo señalan Hernando-Requejo V y Requejo Marcos A,⁽⁷⁾ indicando que existe una tendencia de repercusión de la nutrición en la prevención y resolución del insomnio, los mismos recomiendan efectuar mas estudios debio al vasto campo de infomrmaciones por investigar y para aportar más evidencia al respecto; además Safhi M A y col,⁽⁸⁾ mencionaron que la higiene del sueño y los ambientes en los que se duerme son decisivos y determinantes para superar el estrés; tales como diponer de horarios definidos para descansar e iniciar el sueño antes de la media noche; asi mismo se considera recomendable incorporara la rutina descansos cortos durante el día (siestas); además de actividades de dispersión en contacto con la naturaleza y exposición al Sol.

Las personas al no practicar las rutinas mencionadas y al tener asignaciones académicas en su Institucion educativa, sienten la incidencia del estrés rutinario; dicho estrés se agudiza al estar sujeto a tareas académicas tales como: evaluaciones trabajos de aplicación y demás actividades que implican el desarrollo académico en la formación de la estudiante, sumado a ello la rutina doméstica y familiares; además las estudiantes experimentan estrés por no dosificar su tiempo, por carecer de agenda que incluya las rutinas de concurrencia a su institución formadora.

Agudización del estrés

El estrés se agudiza debido a que el estudiante percibe exigencia en el desarrollo académico establecido por la institución en la cual estudia; o que percibe que su formación previa o el esfuerzo efectuado para el cumplimiento de su rol de estudiante es insuficiente; para superar dicha rutina, supeditada a los resultados del trabajo de campo de la presente investigación, se determinó la necesidad de sugerir al estudiante actividades de dispersión, de soporte y apoyo emocional para cuidar la salud mental y evitar el estrés, tal como el trabajo de campo lo corroboró; en consecuencia es necesario que el estudiante tome medidas para mitigar, atenuar y evitar los niveles de estrés y afectación la salud mental.

El objetivo de la presente investigación es, determinar si existe o no, mejoría de la salud mental luego del aprendizaje de prácticas de las rutinas compartidas

MÉTODOS

Se efectuó una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo analítico y diseño cuasi experimental, con pretest y postest en un mismo grupo. La muestra estaba conformada por 90 estudiantes del primer ciclo de universidad peruana, seleccionadas por el docente los estudiantes que deseron participar constestando y viendo el video sobre la conveniencia, debido a que dichos estudiantes desearon contestar voluntariamente los Tests, de Bienestar General-5 de la Organización Mundial de la Salud, anteriormente aplicado en el Perú por Palomino K,⁽⁹⁾ además empleado por Simancas y col;⁽¹⁰⁾ dicho Test está conformado por cinco preguntas compuestas, y son mostradas en este capítulo.

El criterio de inclusión fue considerar a los estudiantes que tuvieron la disposición voluntaria de contestar dicho cuestionario, que iniciaron sus estudios presenciales el año 2023.

Las variables consideradas fueron:

- Variable Independiente (VI): Aprendizaje de rutinas viables mediante video Video cinco Bienestar Emocional.⁽¹¹⁾
- Variable Dependiente (VD): Salud mental de los estudiantes.

La medición de la Salud mental con el Pretest sobre el estrés se hizo durante la primera semana del mes de abril del 2023 antes de que vean el Video;⁽¹¹⁾ luego de que se mostró el video y solicitó algunos comentarios, se les indicó que puedan practicar las informaciones impartidas en el video, después de tres semanas se volvió a presentar el mismo Test y se les solicitó contestar las preguntas del mismo Test (Postest) durante la última semana del mes de abril del 2023.

Para recoger información se consideró a cada alternativa las siguientes ponderaciones establecidas: Nunca =0, A veces=1, Muchas Veces=2, Siempre=3 para cada ítem. El Test proporcionado fue el siguiente:

Estimado(a) estudiante, le agradecemos recordar como se ha sentido el día de ayer. Marcar una de las alternativas mostradas para cada ítem. Todas las respuestas son correctas y el Test es anónimo.

Tabla 1. Test de medición del estrés.

	Ítems del Test para medir el Bienestar general	Alternativas			
		Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
1	¿Me he sentido alegre y buen ánimo?	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
2	¿Me he sentido tranquilo(a) y relajado(a)?	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
3	¿Me he sentido activo/a y con energía?	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
4	¿Me he levantado sintiéndose bien y descansaría?	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
5	¿Mi vida diaria ha tenido cosas interesantes	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre

Para las puntuaciones del Pretest y Postest, se consideró la sumatoria de puntajes de acuerdo a la ponderación indicada, ubicándolo en la Tabla 2.

Las informaciones obtenidas se procesaron en una base de datos del programa Excel, los resultados se presentaron en tablas. La prueba de la normalidad se hizo con el programa estadístico IBM-SPSS 20,0; luego la prueba de diferencia de medias se hizo empleando el estadígrafo T de Student, previo a determinarse que la muestra tuvo una distribución normal.

La prueba de Hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha); con una significancia $\leq 0,05$:

- Ho: No existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de aprender las rutinas viables
- Ha: Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de aprender las rutinas viables

Las informaciones de los cuestionarios del Pretest y Postest se recogieron y procesaron durante la tercera semana del mes de mayo del año 2023.

RESULTADOS

Tabla 2. Puntuaciones del Pretest y Postest considerando las ponderaciones, para los ítems del Test para medir el Bienestar emocional

	Ítems del Test para medir el Bienestar general	Pretest	Postest
1	¿Me he sentido alegre y buen ánimo?	111	132
2	¿Me he sentido tranquilo(a) y relajado(a)?	106	128
3	¿Me he sentido activo/a y con energía?	113	139
4	¿Me he levantado sintiéndose bien y descansaría?	104	97
5	¿Mi vida diaria ha tenido cosas interesantes	108	131
	Promedio	108,4	125,4

Interpretación de la Tabla 2. en el tercer ítem: "¿Me he sentido activo/a y con energía?" se alcanzó la puntuación mayor tanto en el Pretest como en el Postest, cuyo valor corresponde a 139 puntos en comparación a la puntuación del postest de 113 es decir que los estudiantes la alegría es lo predominante; además es ítem en el que existe mayor diferencia entre las puntuaciones del postest y pretest (26 puntos). La menor puntuación en el pretest está en ítem cuatro corresponde a 104 y 97 puntos y es el único ítem en el que la respuesta del pretest es mayor que el postest y es el ítem en el que sucede la menor diferencia (siete puntos) entre puntaje del pretest y postest. El Promedio en el pretest fue 108,4 y en el postest...125,4; es decir existen 17 puntos de diferencia.

Inferencia de resultados

Se hizo la Prueba de hipótesis para determinar si la diferencia de medias (promedios) fue significativa; con respecto a una significancia de 0,05; se obtuvo un "P valor" para la prueba T de Student de 0,049 menor de 0,05 entonces se rechazó la hipótesis nula y se aprobó la hipótesis alterna:

Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de compartir la estructuración viable de rutinas mediante el video, para una Sig de 0,05; es decir la diferencia de promedios (108,4 y 125,4) fue significativa.

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación indican la presencia del bienestar general reflejado en el bienestar emocional con puntuaciones mayores para el postest, con respecto al pretest; es decir se afrontó la presencia del estrés, replanteando las rutinas hasta experimentar cierta mejoría con respecto a la salud emocional, luego de que los estudiantes aprendieron dichas rutinas mediante la repetición del video,⁽¹¹⁾ tal como lo indican los resultados de la Tabla 1; Por su parte Karaman M A y col,⁽¹²⁾ concluyeron que los estudiantes tienen estrés académico, que al superarlo podrán tener satisfacción por la vida, en consecuencia tuvieron vinculación con el lugar y el control de las emociones, las que inicialmente generaron el estrés académico.

En Colombia Restrepo J E y col,⁽¹³⁾ efectuaron un estudio para estudiantes menores de 25 años de tres universidades de Medellín, determinando que existen varias causales que estresaban al estudiantes, tales como el temor al fracaso, deserción, el proyecto de vida; también en Colombia Ávila I Y y col,⁽¹⁴⁾ percibieron que los niveles de estrés estuvo ligado a otra causal como es la exigencia académica de los programas de estudio en enfermería; además en Argentina Rodríguez I y col,⁽¹⁵⁾ expresaron que el estrés académico en alumnos principiantes de la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina publicado en revista internacional vinculada a odontología, mencionando que los estudiantes experimentan estrés, tanto por la exigencia académica como por los costos de materiales, insumos e instrumentos propios que la carrera implica.

Tal como se indica en la parte inicial de la introducción cada persona puede experimentar el estrés con diferente intensidad ante el mismo evento, es decir que se podrá experimentar con diferentes niveles de estrés para el mismo suceso; inclusive es importante que cada persona se responsabilice de sus pensamientos y emociones para que dado un suceso negativo, discordante con lo habitual, entonces la persona pueda decidir si es conveniente o no emocionarse; para ello es necesario reconocer que toda emoción es resultado de la evaluación fugaz de un suceso, entonces en dicho intervalo se sugiere practicar la respiración profunda para oxigenar al cerebro (por demandar elevado aporte de oxígeno y glucosa suministrados mediante el flujo sanguíneo.⁽¹⁶⁾) y dotarle del tiempo respectivo para que se pueda decidir por el tipo de emoción a experimentar.

También los resultados de la presente investigación sobre la diferencia significativa de resultados, tienen vinculación con los resultados de la investigación que en España Román-Mata S et al,⁽⁶⁾ quienes concluyeron que hay diferencias significativas en tres grupos de estudiantes; expresadas en ambos como consecuencia del contraste de las respectivas hipótesis, efectuadas para el mismo nivel de significancia (Sig); en ambos casos fue menor que 0,05.

Además, con respecto al bienestar por haber dormido bien, o sobre la calidad de sueño es imprescindible para superar el estrés, debido a que mediante el sueño se reparan el gasto y funcionalidad de algunas neuronas; en consecuencia, además de ser para las personas jóvenes en promedio de ocho horas diarias, es importante que el sueño sea profundo, continuo he iniciado antes de la media noche lo cual tiene vinculación con los resultados de la investigación de Safhi MA y col.⁽⁸⁾

De modo similar que en Perú, en otros países latinoamericano, también existen la misma problemática, tal como en Colombia según Restrepo y otros,⁽¹³⁾ en un estudio efectuado en tres universidades de Medellín, determinando que los motivos por los que se genera algunas anomalías de salud mental es cuando concurren varias dificultades tal como depresión, carencia de servicios, inestabilidad; en el mismo país Ávila I Y et al.,⁽¹⁴⁾ concluyeron que los niveles de estrés fue a consecuencia de la sobre exigencia académica que los estudiantes están perciben de los estudios en sus respectivas instituciones; además por los mismos motivos en Argentina según Rodríguez I y otros.⁽¹⁵⁾

Con respecto al segundo grupo de rutinas mencionadas en la presente investigación, es promotorial agendar momentos de dispersión saludable a nivel familiar, mencionadas como parte de las rutinas a reestructurar; al respecto Albarrán-Gil J y Majo R.,⁽¹⁷⁾ mencionaron la importancia de compartir calidad de tiempo con los integrantes de la familia, lo cual pudo gestarse aprovechando las épocas de confinamiento durante la pandemia, pero la práctica de compartir calidad de tiempo con la familia es aplicable en cualquier época y circunstancia; al respecto los diálogos tienen su respectivo espacio y momento para ser tratados; a la hora del consumo de alimentos se deberá tener las mejores conversaciones, repletas de humor y de diálogos prósperos; además en circunstancias próximas a descansar es sugerente que se dispongan de los diálogos amenos; además para tener un descanso y sueño reparador.

CONCLUSIONES

El efecto de la enseñanza de rutinas mediante el video fue favorable al ocasionar mayor promedio aritmético para el bienestar general en el posttest en comparación con el pretest, en consecuencia: Existió diferencia significativa entre el promedio del pretest y posttest en los estudiantes del primer ciclo de una universidad peruana

Conflicto de intereses

Los autores no reportan conflicto de intereses vinculados a la presente investigación.

Contribución de autoría

Los autores contribuyeron de igual medida en la confección del estudio

Financiamiento

Los autores declaran no haber recibido ningún financiamiento

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gallup. Gráfica del día: Aumentan niveles de estrés a nivel mundial durante el Siglo XXI. Aunque Antes De La Pandemia De Covid-19 Ya Había Un Aumento En Los Niveles De Estrés, Ahora Se Han Alcanzado Las Cifras Más Altas En El Mundo. [Internet]. 2021 [citado 15/04/2023]. Disponible en: <https://www.saludiarario.com/grafica-del-dia-aumentan-niveles-de-estres-a-nivel-mundial-durante-el-siglo-xxi/>
2. Aveiro-Róbaló T, Garlisi-Torales L, Nati-Castillo H, Valeriano-Paucar J, et al. Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de Latinoamérica durante la pandemia del COVID-19 Rev. Salud pública Parag [Internet]. 2023 [citado 15/04/2023]; 13(1): 40-45. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492023000100040&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. SALUD. América Latina. La estigma de la salud mental en América Latina. [Internet]. 2023 [citado 15/04/2023] <https://www.dw.com/es/la-estigmatizaci%C3%B3n-de-la-salud-mental-en-am%C3%A9rica-latina/a-65581765>

4. Zárata-Depraect N, Soto-Decuir M, Martínez-Aguirre E, Castro-Castro M, García-Jau R, López-Leyva N. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM [Internet]. Junio 2018 [citado 15/04/2023]; 21(3): 153-157. Disponible en: <https://www.educacionmedica.net/sec/verRevista.php?id=4447a1316a54257361134#>
5. Valdez López Y, Marentes Patrón R, Correa Valenzuela S, Hernández Pedroza R, Enríquez Quintero I, Quintana Zavala M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enfermería Global [Internet]. 2022 [citado 15/04/2023]; 21(1): 248-70. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711>
6. Román-Mata S, Puertas-Molero P, Ubago-Jiménez JL, González-Valero G. Benefits of Physical Activity and its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]; 17(12): 4474. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
7. Hernando-Requejo V, Requejo Marcos A. Repercusión de la nutrición en la prevención y control de diversos problemas y enfermedades. Nutr Hosp [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]; 37(N.º Extra 2): 57-62. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37nspe2/1699-5198-nh-37-spe2-00057.pdf>
8. Safhi MA, Alafif RA, Alamoudi NM, Alamoudi MM, Alghamdi WA, Albishri SF, et al. The Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students at King Abdulaziz University. Journal of Family Medicine and Primary Care [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]; 9(3): 1662-1667. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7266176/>
9. Palomino K. Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta de Lima Metropolitana [Tesis]. Lima-Peru; 2021 [citado 15/04/2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70915/Palomino_QKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 10 Simancas-Pallares M, Díaz-Cárdenas S, Barbosa-Gómez P, BuendíaVergara M, Arévalo-Tovar L. Propiedades psicométricas del Índice de Bienestar General-5 de la Organización Mundial de la Salud en pacientes parcialmente edéntulos. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2016 [citado 15/04/2023]; 64(4): 701-5. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000400701&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. YouTube. Video 5 Bienestar Emocional *Pronabec Bienestar* [Internet]. 2021 [citado 15/04/2023]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8&ab_channel=PronabecBienestardelBeneficario
12. Karaman MA, Lerma E, Vela JC, Watson JC. Predictors of Academic Stress Among College Students. Journal of College Counseling [Internet]. 2019 [citado 15/04/2023]; 22(1): 41- 55. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>

13. Restrepo JE, Sánchez OA, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]; 14(24): 17-37. Disponible en: <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331Texto%20de20art%c3%adculo-5268-1-10-20210301.pdf>
14. Ávila IY, Cantillo AB, Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2018 [citado 15/04/2023]; 20(2): 1-11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
15. Rodríguez I, Fonseca GM, Aramburú G. Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. International journal of odontostomatology [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]; 14(4): 639-647. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
16. Salud. Cerebro: ¿cuánto oxígeno requiere para funcionar adecuadamente?. La falta de oxígeno puede generar hipoxia cerebral, provocando daños severos en células y neuronas. Semana [Internet]. Semana; 2021 [citado 15/04/2023]. Disponible en: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/cerebro-cuanto-oxigeno-requiere-para-funcionar-adecuadamente/202133/>
17. Albarrán-Gil J, Majo R. Neutralicemos el Covid-19, ¡Volvamos a la nueva normalidad! recomendaciones El Covid-19 como amenaza a la seguridad nacional- Cuadernos de trabajo, CAEN [Internet]. 2020 [citado 15/04/2023]: 22-26. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1224821/REVISTA_NACIONAL_COVID-19.pdf