



Estrés Percibido en Adolescentes de Secundaria de una Institución Pública

Perceived Stress in High School Adolescents from a Public Institution

Jesús Antonio Zamorano-Espero, José Manuel Herrera-Paredes, Jesica Guadalupe Ahumada-Cortes, Mario Enrique Gámez-Medina y Carolina Valdez-Montero

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Universidad de Guanajuato y Universidad Autónoma de Sinaloa, México.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”¹

Recibido: 23/Septiembre/2023

Aceptado: 15/Julio/2024

Resumen

Introducción: El estrés percibido aparece como una de las variables que más interés ha despertado en los adolescentes en los últimos años, principalmente por su constatada relación con variables de salud. Asimismo, los adolescentes están en una etapa de vulnerabilidad a diversas situaciones generadoras de estrés percibido, tales como; el despertar hormonal, las relaciones sociales, el desarrollo de la autonomía y los retos académicos. **Objetivo:** Describir los niveles de estrés percibido en adolescentes de secundaria. **Método:** Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, participaron 14 adolescentes de secundaria de una institución pública de Guanajuato que aceptaron participar de forma voluntaria. Se utilizó una Cédula de Datos Personales y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). **Resultados:** El 64.3% corresponden al género femenino, la media de edad fue de 14.35 años. Las mujeres fueron quienes presentaron mayor nivel y frecuencia de estrés (a menudo se estresan) en comparación con los hombres (de vez en cuando se estresan). El 50% de los participantes presentaron un alto nivel de estrés percibido, seguido por el 42.8% (nivel medio). En las situaciones que prevalecen muy a menudo fueron; he pensado en las cosas que me quedan por hacer (42.9%), y me he sentido nervioso o estresado (35.7%). **Conclusiones:** Estos resultados facilitan las bases para proponer intervenciones con enfoque en la salud mental, específicamente en las estrategias de afrontamiento que pueden ser de gran utilidad como herramientas para hacer frente a la problemática del estrés percibido en la población adolescente.

Palabras clave: estrés, adolescentes, género

Correspondencia remitir a: José Manuel Herrera Paredes, Doctor, Profesor Investigador de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya – Salvatierra, Celaya; Guanajuato, México. mherrera@ugto.mx y a: Jesús Antonio Zamorano-Espero ja.zamoranoespero@ugto.mx

Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

Abstract

Introduction: Perceived stress appears as one of the variables that has aroused the most interest in adolescents in recent years, mainly due to its proven relationship with health variables. Likewise, adolescents are in a stage of vulnerability to various situations that generate perceived stress, such as; hormonal awakening, social relationships, the development of autonomy, academic challenges. **Objective:** Describe the levels of perceived stress in high school adolescents. **Method:** Quantitative, descriptive, cross-sectional study, involving 14 high school adolescents from a public institution in Guanajuato who agreed to participate voluntarily. A Personal Data Card and the Perceived Stress Scale (PSS-14) were used. **Results:** 64.3% corresponded to the female gender, the average age was 14.35 years. Women were the ones who presented a higher level and frequency of stress (they often get stressed) compared to men (they occasionally get stressed). 50% of the participants presented a high level of perceived stress, followed by 42.8% (medium level). In the situations that prevailed very often they were; I have thought about the things I have left to do (42.9%), and I have felt nervous or stressed (35.7%). **Conclusions:** These results provide the basis for proposing interventions with a focus on mental health, specifically on coping strategies that can be very useful as tools to address the problem of perceived stress in the adolescent population.

Keywords: stress, adolescents, gender

El estrés se define como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, se informa que todas las personas poseen cierto nivel de estrés, pues es resultado de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

El estrés, al constituir uno de los problemas de salud más generalizado actualmente, se le puede considerar como un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio, es por ello, que las personas deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar las situaciones estresantes (Alfonso et al., 2015; Ávila, 2014).

ESTADO DEL CONOCIMIENTO

El estrés percibido aparece como una de las variables que más interés ha despertado en los últimos años, principalmente por su constatada relación con variables de salud (Pedrero-Pérez et al., 2015).

El estrés percibido, se refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes. Como condición psicológica y física, altera el estado normal del cuerpo, generan afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia, así pues, en el intento de dominar dicha situación se corre el riesgo de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte (Espinoza et al., 2018; & Haug et al., 2021).

Lo anterior como consecuencia del bloqueo del funcionamiento de la corteza prefrontal, derivando en la pérdida del control superior de la conducta (Arnsten, 2009 & Pedrero-Pérez, 2015). Cabe destacar que los adolescentes presentan una inmadurez a nivel cerebral, específicamente en la corteza prefrontal, zona que dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, controlar los propios impulsos y tomar decisiones, donde esta última, puede dar lugar a una toma de decisiones que puede ser desventajosa en los adolescentes (Mini et al., 2017).

Por otro lado, la adolescencia corresponde a una etapa crítica por corresponder a un proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales, donde muchos adolescentes tienen problemas para manejar tantos cambios a la vez (Ahumada-Cortez et al., 2017). Asimismo, los adolescentes están en una etapa de desarrollo donde son vulnerable a sus efectos; el despertar hormonal en la adolescencia temprana, y el progresivo y lento proceso de maduración a nivel cognitivo, las relaciones sociales, el desarrollo de la autonomía, los retos académicos, así como la decisión del futuro académico y profesional son algunas de las situaciones más comunes generadoras de estrés percibido en los adolescentes (Tacca et al., 2022).

PROBLEMA

La revisión de literatura, en la evidencia empírica muestra que las mujeres se estresan más que los hombres y los niveles de estrés percibido son entre bajo y moderado (Tacca et al., 2022; & Zamorano-Espero et al., 2023).

Asimismo, las mujeres adolescentes manifiestan más problemas de salud mental al final de la escuela en comparación con los hombres, atribuido a las demandas escolares y al estrés percibido (Tacca et al., 2022). En esta misma línea, los resultados de un estudio realizado en adolescentes mexicanos de 10 a 17 años refieren que el estrés percibido es una de las principales emociones que manifiestan los adolescentes (Medina et al., 2020).

Dentro del contexto de la problemática planteada, es de suma importancia la participación del profesional de enfermería a través del diseño e implementación de intervenciones psicoeducativas dirigidas a los adolescentes de secundaria, que deberán de estar guiadas por acciones de promoción a la salud con énfasis en la salud mental de la población objetivo, específicamente en el incremento de las habilidades de afrontamiento ante el estrés. Por lo anteriormente planteado, el objetivo de este estudio es; describir los niveles de estrés percibido en adolescentes de secundaria.

MÉTODO

Diseño

El presente estudio fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal (Grove & Gray, 2019). Descriptivo ya que buscó describir los niveles de estrés percibido en los adolescentes; y transversal porque la colecta de los datos se realizó en un solo momento en el tiempo.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 14 adolescentes de secundaria de 14 y 15 años de ambos sexos pertenecientes a una secundaria pública del municipio de Apaseo el Alto, Guanajuato. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia (Grove & Gray, 2019). Se incluyeron aquellos adolescentes que mostraron interés y disponibilidad en participar en el estudio, que presentaron su asentimiento y consentimiento informado firmado por el padre, madre o tutor, y que estuvieran formalmente inscritos en el ciclo correspondiente a la colecta de la información.

Instrumentos y materiales

Se utilizó una Cedula de Datos Personales para recabar la información sociodemográfica (edad, sexo, grado académico, etc.) de los participantes. Para medir la variable de estrés percibido se empleó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14).

Es una de las escalas más usadas para evaluar el estrés y está diseñada para medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes; culturalmente ha sido adaptada en México por González y Landero en el año 2007 en su versión en español, y es una escala que tiene una adecuada consistencia interna de 0.83.

Está conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), invirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido (Brito-Ortiz et al., 2019; & Torres-Lagunas et al., 2015).

Los niveles de estrés percibido varían de acuerdo con el puntaje, donde una puntuación de 0-14 indica que la persona casi nunca o nunca está estresada; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está estresado, y de 43-56, muy a menudo está estresado.

La escala PSS-14 ha demostrado ser fiable y válida para evaluar el estrés percibido en diversas poblaciones: mujeres, hombres, estudiantes, inmigrantes, pacientes cardiopatas, renales, con enfermedades de la piel o con HIV positivo. Su tiempo aproximado de aplicación es de 8-10 min aproximadamente (Brito-Ortiz et al., 2019; Torres-Lagunas et al., 2015).

Procedimiento

Para la realización de este estudio primeramente se contó con la autorización del personal directivo de la escuela secundaria donde se ejecutó el estudio.

Consecutivamente se solicitó una reunión con los padres de familia y/o tutores para darles a conocer la finalidad del estudio, con ello, solicitar su respectiva autorización a través del consentimiento informado, se les informo sobre los riesgos y beneficios del estudio, comentándoles que el estudio era de riesgo mínimo debido a que sus hijos llenarían un instrumento que podría ocasionar sensación de incomodidad, y que en el momento en que los participantes desearan darse un tiempo para continuar con el llenado del instrumento podrían hacerlo, o en el mayor de los casos, renunciar a su participación.

Por su parte, también a los adolescentes se les informó sobre las generalidades del estudio, solicitando la firma de su asentimiento informado para dar cuenta su participación voluntaria en este trabajo de investigación. Por otro lado, la batería de instrumentos se compuso en primer lugar con la aplicación de una Cedula de Datos Personales, y posteriormente con la Escala de Estrés Percibido (PSS-14).

El llenado de los instrumentos se realizó en un aula asignada, se proporcionaron las debidas instrucciones y se dieron respuestas a las dudas planteadas por los adolescentes. Cabe destacar que en todo momento se cuidó el anonimato y la confidencialidad de los datos. Lo anterior descrito se apegó a lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, que tiene la finalidad de proteger el bienestar y dignidad de los participantes que forman parte de la investigación (Secretaría de Salud, 2014).

Respecto al análisis de los datos, se manejó el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0 para Windows. Para dar respuesta al objetivo planteado, se hizo uso de estadística descriptiva para extraer frecuencias y porcentajes, medidas de tendencia central (medias) y de variabilidad (desviación estándar).

RESULTADOS

En el perfil sociodemográfico de los participantes se identificó que 64.3% corresponden al género femenino, los adolescentes tenían entre 14 y 15 años, con una media de edad de 14.35 años ($DE = \pm 0.49$).

Tabla 1

Datos descriptivos de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

En el último mes	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		A menudo		Muy a menudo	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que te ha ocurrido inesperadamente?	2	14.3	4	28.6	1	7.1	5	35.7	2	14.3
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	2	14.3	3	21.4	1	7.1	4	28.6	4	28.6
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	-	-	3	21.4	4	28.6	2	14.3	5	35.7
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	1	7.1	1	7.1	3	21.4	5	35.7	4	28.6
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	1	7.1	-	-	5	35.7	5	35.7	3	21.4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	-	-	3	21.4	3	21.4	4	28.6	4	28.6
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	1	7.1	3	21.4	3	21.4	6	42.9	1	7.1
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	1	7.1	2	14.3	5	35.7	3	21.4	3	21.4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	1	7.1	2	14.3	6	42.9	3	21.4	2	14.3
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	-	-	3	21.4	4	28.6	6	42.9	1	7.1
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de control?	-	-	4	28.6	3	21.4	6	42.9	1	7.1
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?	1	7.1	-	-	5	35.7	2	14.3	6	42.9
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	1	7.1	4	28.6	2	14.3	5	35.7	2	14.3
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	1	7.1	4	28.6	2	14.3	4	28.6	3	21.4

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje n=14

Con respecto al grado escolar; el 100% cursan tercer grado de secundaria. Cabe mencionar que el 35.7% de los adolescentes se encuentran actualmente en una relación sentimental. Respecto a los resultados del estrés percibido, en la tabla 1 se muestran los datos descriptivos de la variable de estudio.

Se encontró que las situaciones que más prevalecen muy a menudo fueron las siguientes: He pensado en las cosas que me quedan por hacer (42.9%), me he sentido nervioso o estresado (35.7%), me he sentido incapaz de controlar las cosas importantes de mi vida (28.6), he sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedo superarlas, he sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer (21.4%), y he estado afectado por algo que me ha ocurrido inesperadamente (14.3%).

Por otro lado, de acuerdo con la interpretación derivada del puntaje total de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) a continuación, se presentan los niveles de estrés percibido manifestado por los adolescentes de secundaria, destacando que, de la muestra total, la mitad (50%) presentó un alto nivel de estrés percibido (Tabla 2).

Tabla 2

Estrés percibido en adolescentes de secundaria

Niveles de estrés percibido	<i>f</i>	%
Casi nunca o nunca se estresan (bajo)	1	7.1%
De vez en cuando se estresan (medio)	6	42.9%
A menudo se estresan (alto)	7	50.0%

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje

n=14

Por sexo, las mujeres fueron quienes presentaron mayor nivel y frecuencia de estrés percibido (a menudo se estresan) en comparación con los hombres (de vez en cuando se estresan) (Tabla 3).

Tabla 3

Estrés percibido por sexo

Niveles de estrés percibido	Hombre		Mujer	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Casi nunca o nunca se estresan (bajo)	1	7.1	-	-
De vez en cuando se estresan (medio)	3	21.4	3	21.4
A menudo se estresan (alto)	1	7.1	6	42.9

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje *n*=14

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo describir los niveles de estrés percibido en adolescentes de secundaria. Se encontró que el mayor porcentaje de los adolescentes de secundaria presentaron niveles de estrés entre medio (de vez en cuando se estresan) y alto (a menudo se estresan). Esto coincide con un estudio realizado en adolescentes de secundaria de la Ciudad de Ica, Perú, donde encontraron que el 53% de los participantes enfrentan estrés percibido de manera frecuente (Chacaliaza, 2020).

Es probable que estos hallazgos puedan ser ocasionados por la misma presión de los padres frente a diferentes actividades cotidianas de los adolescentes, por lo tanto, esto puede afectar la calidad de la relación padre e hijo (Ochoa et al., 2022). Por otro lado, se suman las características comunes; el patrón progresivo de los cambios físicos, emocionales y sociales, dichos cambios están clasificados en tres fases; adolescencia temprana (de 10 a 14 años), adolescencia media (de 14 a 17 años) y la adolescencia tardía (17 a 19 años) (Gaete, 2015).

Por sexo, las mujeres fueron quienes presentaron mayor nivel y frecuencia de estrés percibido (a menudo se estresan) en comparación con los hombres (de vez en cuando se estresan).

Similar a un estudio realizado en el Estado de México, donde el 99.3% de la muestra de mujeres refirió haber experimentado eventos estresantes en los últimos seis meses, mientras que el porcentaje de hombres fue del 97.6% (Veytia-López et al., 2019). Esto pudiera explicarse con base al desarrollo psicológico, emocional y social de los adolescentes, en donde se presentan cambios a un ritmo acelerado además de estar influidos por las diferencias y especificidades derivadas de factores como el género (Medina et al., 2020).

Además, la diferencia en los puntajes de estrés percibido entre hombres y mujeres pudiera deberse a las características neurobiológicas diferenciales entre el género, en respuesta a estímulos estresores; los varones activan la zona prefrontal (a nivel cerebral), mientras que las mujeres activan predominantemente zonas asociadas al sistema límbico, además, el rol que cumple la adrenocorticotropina y el cortisol en respuesta al estrés, parece que es más importante en hombres que en mujeres (Tacca et al., 2022).

Asimismo, en este estudio los adolescentes manifestaron sentirse nerviosos o estresados (35.7%), se sienten incapaz de controlar las cosas importantes de su vida (28.6%), y han estado afectados por algo que les ha ocurrido de forma inesperada (14.3%).

En esta misma línea, un estudio realizado en el estado de Hidalgo refiere que la principal sintomatología psicológica se manifiesta por aumento de la tensión, preocupación excesiva, falta de control emocional, nerviosismo, irritabilidad, disminución del interés o falta de concentración y atención, pérdida de la objetividad y capacidad crítica (Barraza-Sánchez et al., 2019).

CONCLUSIONES

Se puede observar que las mujeres fueron quienes presentaron mayor nivel y frecuencia de estrés en comparación con los hombres. Además, de la muestra total, la mitad de los adolescentes presentaron un alto nivel de estrés percibido.

En consecuencia, este estudio aporta información relevante sobre el estrés percibido en adolescentes de secundaria dando pauta a que profesores e investigadores, así como profesionales de psicología y clínicos diseñen e implementen intervenciones con enfoque en la salud mental con especial énfasis en las estrategias de afrontamiento que pueden ser de gran utilidad para atenuar la problemática del estrés percibido en la población adolescente.

SUGERENCIAS Y LIMITACIONES

Es esencial seguir trabajando con esta variable de estudio, puesto que se encuentra latente en los adolescentes, además, por ser una variable ampliamente relacionada con diversas variables de salud.

Por otro lado, este estudio presenta ciertas limitaciones que son importante ser tomadas en cuenta; en primer lugar, la selección (a conveniencia) y el tamaño de la muestra, que, al ser datos colectados de una sola institución educativa y corresponder a una muestra pequeña (14 adolescentes) no permite generalizar los resultados.

Referencias

- Ahumada-Cortez, J. G., Gámez-Medina, M. E., & Valdez-Montero C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Revista Ra Ximhai*. 13(2): 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves Z. (2015). Estrés académico. *Rev. EDUMECENTRO*. 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Arnsten, A. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*. 10, 410-422. <https://www.nature.com/articles/nrn2648>

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Conciencia*. 2(1), 115-124.
http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Martínez Mario, D., Iglesias Hermenegildo, A. Y., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 8(15), 273-276.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Brito-Ortíz, J. F., Nava-Gómez, M. E., & Juárez-García, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Revista ConCiencia EPG*. 4(2), 42-54.
<https://doi.org/10.32654/Concienciaepg.4-2.4>
- Chacaliaza, C. R. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Revista Avances en Psicología*. 28(1), 127-138.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>
- Espinoza, A. A., Pernas, A., & González, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista Humanidades Médicas*. 18(3), 697-717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*. 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2019). Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia. (7ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
<https://inspectioncopy.elsevier.com/2/es/book/details/978849113511>
- Haug, S., Paz, R., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2021). Un programa de capacitación en habilidades para la vida basado en teléfonos móviles para la prevención del uso de sustancias entre adolescentes: ensayo controlado aleatorizado por grupos. *Revista JMIR mHealth and uHealth*. 9(7), e26951.
<https://doi.org/10.2196/26951>

- Medina, R. T., Andrade, A. I., & Ramos, I. G. (2020). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(271), 22-34. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>
- Mini, S. S., Anuja, A., Shaheer, S., Shameel, K. K. (2017). Prevalence of alcohol use among high school students, the pattern of consumption and the physical circumstances associated with alcoholism in an urban area of Kerala, India. *Revista International Journal of Community Medicine and Public Health*. 4(3), 738-742. <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20170750>
- Ochoa, D. A., Gutiérrez-Chablé, L. E., Méndez, S., García-Flores, M. A., & Ayón-Aguilar, J. (2022). Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad, depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 60(3), 338-344. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10396026/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrés. 2023. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez, J. M., Lozoya-Delgado, P., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Puerta-García, C. (2015). La “Escala de Estrés Percibido”: estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias en tratamiento. *Behavioral Psychology*. 23(2), 305-324. https://www.logicortex.com/wp-content/uploads/Arti%CC%81culo_44_EEPAdictos_BehavioralPsychology_2015.pdf
- Secretaría de Salud. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, México. 2014 http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pd
- Tacca, D. R., Alva, M. A., & Tacca, A. L. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de Covid-19. *Revista de Investigación Psicológica*. 27, 15-32. <https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>

- Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montano, G., & Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclamsia. *Revista Enfermería Universitaria*. 12(3), 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Veytia-López, M., Calvete, E., Sánchez-Álvarez, N., & Guadarrama-Guadarrama, R. (2019). Relationship between stressful life events and emotional intelligence in Mexican adolescents: Male vs. female comparative study. *Salud Mental*. 42(6), 261-268. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2019.034>
- Zamorano-Espero, J. A., Herrera, J. M., Ahumada-Cortez, J. G., Rosas González, E., & García Rodríguez, I. (2023). Estrés percibido y consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes: una revisión de alcance. *ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería*, 10(1), 159 - 176. <https://doi.org/10.35383/cietna.v10i1.924>