12. Nivel de estrés percibido en población adulta de Ciudad del Carmen, Campeche, México

DENISE LIZETTE DE LA CRUZ JIMÉNEZ*

ARMANDO PAVÓN BENÍTEZ**

BLANCA ESTELA SÁNCHEZ JAIMES***

JUAN YOVANI TELUMBRE-TERRERO****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.165.12>

Resumen

Introducción: El estrés percibido es el resultado de la relación entre el individuo, el medio ambiente y la evaluación de la percepción individual de una amenaza que pone en peligro su bienestar. *Objetivo:* Determinar el nivel de estrés percibido en la población adulta de 20 a 50 años en Ciudad del Carmen, Campeche. *Método:* Investigación cuantitativa transversal descriptiva realizada en 110 adultos de 20 a 50 años que decidieron participar en el estudio de manera voluntaria. Se utilizó una Cédula de Datos Sociodemográfico y la Escala de Estrés Percibido, el estudio se apegó a los aspectos éticos. *Resultados:* El 25.5% nunca se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida, 40% casi nunca ha sentido que las dificultades se acumulen tanto que no pueda superarlas, manera conjunta, predomina un estrés bajo (63.6%), seguido del estrés con el 20%. *Conclusiones:* Los hallazgos muestran la magnitud del problema y el impacto en la salud de las personas, lo que requiere el diseño de intervenciones interdisciplinarias y multidisciplinarias en salud.

* Maestra en Ciencias de Enfermería. Técnico de Laboratorio, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Carmen, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9955-1411>

** Maestro en Administración de los Servicios de Enfermería. Profesor de tiempo completo de la Universidad Linda Vista, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

*** Doctora en Educación. Unidad Académica de Enfermería No. 1, Universidad Autónoma de Guerrero, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7939-0193>

**** Doctor en Salud Mental. Profesor investigador de tiempo completo en la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Carmen, México. ORCID: 0000-0002-8695-7924

Palabra clave: *estrés percibido, adulto, salud mental.*

Introducción

Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) —a través del Informe Mundial sobre Salud Mental— menciona que el estrés es el componente de la salud que representa un desafío para el sistema de salud, además de ser un punto de interés de diversas investigaciones en el mundo, derivado principalmente de los efectos de la pandemia (Ruiz-Frutos y Gómez-Salgado, 2021). Cabe señalar que este acontecimiento mundial surgió a finales de 2019 en China, pero en marzo de 2020 fue declarado un problema de salud pública mundial que desafió a la sociedad, alteró la vida de las personas, la economía y constituyó un reto para el sistema de salud, que tuvo que transformar su sistema de operación y, a la vez, responder con el tiempo encima a las diversas situaciones (Zambrano *et al.*, 2020).

Así también, los efectos de la pandemia pusieron en evidencia la fragilidad de los sistemas de salud que intentaron satisfacer las necesidades de salud mental, o bien de los trastornos mentales que aparecieron a causa del COVID-19 o ya preexistentes, con los recursos disponibles hasta ese momento, de acuerdo a los lineamientos internacionales y nacionales estipulados por los organismos correspondientes (OMS, 2022).

Se debe considerar que hoy en día los trastornos mentales representan la principal causa de discapacidad en toda la población y son responsables de 1 de cada 6 años vividos con discapacidad, según estimaciones mundiales. Las proyecciones muestran que las personas con trastornos mentales graves mueren entre 10 y 20 años antes que la población general, cuyas muertes, en su mayoría, se deben a enfermedades físicas prevenibles (Unicef, 2021).

Por lo que respecta a América Latina, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) ha identificado que los trastornos de salud mental representan un problema de salud para toda la población, además de ser un factor determinante para la adquisición o desarrollo de otras enfermedades, para el incrementode la tasa de lesiones no intencionales e intencionales (Granda-Oblitas *et al.*, 2021), y siendo así, un reto para la economía del país, porque implica un gasto público en la atención de la salud mental en toda

la región, donde apenas se cuenta con 2% del presupuesto para la salud, y más de 60% de este dinero se destina a los hospitales psiquiátricos, mas no a la prevención de las enfermedades mentales (Huarcaya-Victoria, 2020).

En consonancia con lo anterior, es necesario puntualizar que el confinamiento experimentado por COVID-19 tuvo implicaciones en la salud de las personas, principalmente en la esfera psicológica y que, en ocasiones, fueron minimizadas o relacionadas con otros trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés (Pedrozo-Pupo *et al.*, 2020), pero que limitaron la vida de las personas, además de manifestarse con síntomas físicos que pudieron ser asociados con otros problemas. Ante este contexto, podemos señalar que el estrés o la percepción hacia el estrés constituye una respuesta adaptativa física y psicológica ante las demandas y amenazas del entorno donde el sujeto se desarrolla. Esta adaptación considera aspectos individuales, familiares, sociales y culturales, lo que hace que cada persona lo experimente de diversas maneras y que haga uso de estrategias de afrontamiento que le permitan llevar los síntomas (Arias *et al.*, 2009). Es así como el estrés percibido es una particularidad del estrés, que se caracteriza por el grado en que las situaciones de la vida diaria se perciben como impredecibles e incontrolables en algún momento y, por tanto, se valoran como estresantes y limitantes en la vida de las personas, en todos sus roles (Güilgüiruca-Retamal *et al.*, 2015).

También concibe que los estímulos del entorno no son los estresantes, sino que en realidad desencadenan una respuesta de estrés según la persona que los percibe, por lo tanto, debe comprenderse qué situaciones iguales no generarían la misma reacción en otros individuos, ya que, debido a sus experiencias previas, no les dan el mismo significado (Cozzo y Reich, 2016). Por lo tanto, el estrés es un tema abordado en ciertas investigaciones desde un enfoque psicológico, fisiológico y laboral, debido a las condiciones ambientales, sociales, personales y económicas actuales, en las que se hacen presentes diferentes eventos que pueden considerarse estresantes (Ruiz y Pérez, 2022).

Es así que el estrés percibido es el resultado de la relación entre el individuo, el medio ambiente y la evaluación de la percepción individual de una amenaza que pone en peligro su bienestar e integridad como persona. Se ha observado que no sólo hay sobreactivación biológica del organismo, sino que también es resultado de los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que

se ejecutan para dominar, tolerar o reducir sus aspectos negativos, es decir, aquellos que las personas experimentan como desagradables o amenazantes (Ortiz *et al.*, 2019). Ante este contexto, surge la presente pregunta de investigación: ¿cuál es el nivel de estrés percibido en población adulta de 20 a 50 años en Ciudad del Carmen, Campeche? Se espera que los resultados permitan conocer la magnitud del fenómeno de interés y, a la vez, ser el punto de partida para futuras investigaciones que no solo identifiquen la sintomatología, sino que puedan ofrecer apoyo psicológico para mitigar los aspectos relacionados al estrés, a través de un equipo multidisciplinario.

Método

El desarrollo del presente trabajo fue bajo un enfoque de la investigación cuantitativa, dado que permite recolectar y analizar datos números, para así establecer estimaciones puntuales como promedios, predicciones y comprobación de la relación de variables, que permitan la generalización al grueso de la población. Se utilizó un diseño transversal, descriptivo, dado que se realizó una sola medición en tiempo y se describió el fenómeno tal y como ocurre de manera natural, sin manipulación de las variables (Burns *et al.*, 2012).

La población considerada fue una población finita, conformada por personas adultas de 20 a 50 años, que decidieron participar en el estudio de manera voluntaria, durante un periodo determinado. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia (Polit *et al.*, 2000), dado la facilidad de acceso y disponibilidad de las personas para formar parte de la investigación, así quedó una muestra final de 110 sujetos.

Para la obtención de la información, se diseñó un cuestionario que incorporaba datos personales y sociodemográficos de los participantes, como edad, sexo, estado civil y ocupación. Para la variable de interés, se utilizó la Escala de Estrés Percibido, versión en español, que ha sido aprovechada ampliamente. También ha sido utilizada por Remor (2006) quien ha reportado una confiabilidad aceptable. La escala evalúa la percepción del estrés y cómo el conjunto de afirmaciones pudieran considerarse estresantes para el desarrollo de las actividades de la vida diaria. La escala está

integrada por una serie de afirmaciones que experimentaron los sujetos durante el último mes, así como las posibles implicaciones que pudiera tener en la persona.

La escala de respuesta es tipo Likert, con cinco opciones de respuesta que van desde nunca hasta siempre. Las puntuaciones se asignan de 0 a 4, no obstante, para las preguntas 4, 5, 7 y 8 las puntuaciones se invierten (Campo-Arias *et al.*, 2014). Para una interpretación más precisa se suma cada una de las calificaciones y se obtiene un puntaje final, lo que indica que a mayor puntuación, mayor estrés es percibido. Para una interpretación de forma categórica, las puntuaciones de 1 a 10 indican sin percepción del estrés; de 11 a 20, baja percepción del estrés; de 21 a 30, percepción del estrés, y de 31 a 40, alta percepción del estrés (González-Ramírez *et al.*, 2013).

Dado el abordaje de la población, la recolección de datos se realizó de manera virtual, para esto se diseñó el formulario en el programa Microsoft Forms, y fue distribuido por las redes sociales, para que los participantes pudieran contestarlo en el momento en se sintieran cómodos y seguros. Además, se hizo hincapié en la confidencialidad de los datos. El formulario mostraba una breve descripción de los fines de la investigación, así como las instrucciones para participar y enviar las respuestas. Una vez leída esta parte se les presentaba una pregunta dicotómica, donde el sujeto decidía o no participar en la investigación. En caso afirmativo iniciaba con el llenado de las escalas y, al finalizar, tenía la opción de descargar un tríptico con estrategias para minimizar los efectos del estrés.

Para cuidar la integridad de la persona, la investigación tomó como referente lo señalado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (1987), que establece los criterios que toda investigación con seres humanos debe cubrir, haciendo hincapié en la confidencialidad, el riesgo y los beneficios. Así también, se consideró la norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los aspectos que deben cumplirse en la ejecución de proyectos con seres humanos, velando por la integridad de los sujetos y por los aspectos éticos y legales de las investigaciones que involucren a seres humanos.

Cabe señalar que la captura, el análisis y la interpretación de los datos se llevó a cabo a través del SPSS versión 23, se usó la estadística descriptiva, a través de medidas de tendencia central y de variabilidad, así como fre-

cuencias y proporciones para los datos números y categóricos de la investigación.

Tabla 12.1. Frecuencias y proporciones de la Escala de Estrés Percibido Adultos

<i>En el último mes</i>	<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>De vez en cuando</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo</i>
Con qué frecuencia ha...	%	%	%	%	%
Estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente	20.9	29.1	34.5	11.8	3.6
Sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida	25.5	35.5	22.7	14.5	1.8
Sentido nervioso o estresado	16.4	15.5	39.1	20.0	9.1
Manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida	6.4	6.4	30.0	37.3	20.0
Estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales	10.0	12.7	25.5	35.5	16.4
Ha sentido que las cosas le van bien	6.4	9.1	32.7	40.9	10.9
Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer	6.4	10.9	34.5	35.5	12.7
Sentido que tenía todo bajo control	7.3	10.9	40.0	34.5	7.3
Estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control	13.6	28.2	39.1	10.9	8.2
Sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas	20.0	40.0	3.6	14.5	1.8

Nota: % = porcentaje, $n = 110$.

Resultados

Datos personales

En la investigación participaron 110 sujetos con edad comprendida entre 20 y 30 años de Ciudad del Carmen, Campeche, con una media de 28.73 años ($DE = 8.08$), predominó el sexo femenino con 74.5% y el masculino con 25.5%. Se destaca que 73.6% es soltero, 15.5% casado y 5.5% vive en unión libre. En relación con la formación académica se destaca que 72.9% cuenta con licenciatura y 23.6% con bachillerato. En cuanto a su ocupación, 55.5% trabaja fuera de casa y 22.7% es ama de casa.

Estrés percibido

Con relación al estrés, se destaca que 25.5% nunca se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida, 40% casi nunca ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueda superarlas, 40% de vez en cuando ha sentido que tenía todo bajo control, 40.9% a menudo ha sentido que las cosas le van bien y 20% muy a menudo ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida (tabla 12.1).

En la tabla 12.2 se observa que la media más alta fue para el ítem de no poder afrontar las cosas que tenía que hacer ($\bar{x}=2.37$, $DE=1.04$), seguida de sentirse nervioso y estresados ($\bar{x}=1.90$, $DE=1.17$).

Tabla 12.2. *Medidas de tendencia central de la Escala de Estrés Percibido en Adultos*

Variables	$\bar{x}$	Mdn	DE	Valor	
				Min	Max
1. Afectado inesperadamente	1.48	1.50	1.06	0	4
2. Incapaz de controlar las cosas	1.32	1.00	1.06	0	4
3. Nervioso o estresado	1.90	2.0	1.17	0	4
4. Manejar problemas	1.65	1.00	1.19	0	4
5. Control de dificultadas	1.42	1.00	1.07	0	4
6. Las cosas le van bien	1.59	1.00	1.01	0	4
7. No podía afrontar	2.37	2.00	1.04	0	4
8. Todo bajo control	1.76	2.00	.999	0	4
9. Enfadado	1.72	2.00	1.09	0	4
10. Dificultades se acumulan	1.38	1.00	1.02	0	4

Nota= $\bar{x}$ ≅Media, Mdn = mediana, DE= desviación estándar, min = valor mínimo, max= valor máximo.

La tabla 12.3 nos muestra que en la población en estudio predomina un estrés bajo(63.6%), seguido de una percepción del estrés con 20%.

Tabla 12.3. *Nivel de estrés Percibido en población adulta*

Nivel de estrés	%
Sin percepción al estrés	14.6
Baja percepción	63.6
Percepción al estrés	20.0
Alta percepción	1.8

Nota: % = porcentaje, $n=110$.

Discusión

Conforme a los resultados de la investigación, se destaca que 74.5% corresponde a mujeres, lo que concuerda con las estadísticas reportadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) en su informe anual sobre crecimiento poblacional, donde señala que históricamente la población mexicana se caracteriza por un predominio de las mujeres en comparación con los hombres, pero que en los últimos años se ha acentuado un poco más, derivado de la transición epidemiológica y demográfica que se está viviendo. Bajo este mismo tenor se ha identificado que los estados con mayor predominio son Hidalgo, Puebla, Veracruz, Guerrero, Tlaxcala, Oaxaca, Ciudad de México y Morelos, donde se estima que existen 109 mujeres por cada 100 hombres.

No obstante, se deben considerar los cambios sociales a los que transitan los estados como consecuencia de la migración de las personas a otras partes de México y del mundo, pero se ha identificado que el número de mujeres tiene aspectos positivos en la economía del país. Por ejemplo, con su participación ha aumentado la fuerza de trabajo, produciendo un crecimiento económico más rápido. También las mujeres han alcanzado lugares y posiciones que no habían logrado antes, lo que ha permitido un desarrollo personal y profesional, con implicaciones en el desarrollo del país (ONU, 2015).

Asimismo, es importante mencionar que 72.9% posee un grado de licenciatura, lo que concuerda con lo estipulado, y es similar a lo que señala la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2019), cuando destaca que un título de educación superior permite que las personas puedan obtener buenos resultados y posicionarse de manera adecuada en el mercado laboral, si se compara esta situación con lo que sucede en los niveles más bajos, se ve claramente que la educación superior favorece que las personas gocen de una estabilidad económica y laboral.

Esto permite que sean profesionales más proactivos, que disfruten de su trabajo y que puedan alcanzar niveles más altos, con mayor retribución económica y mejores prestaciones laborales. Además logran entablar relaciones internacionales a través de la vinculación social y laboral en su lugar

de trabajo (Gómez Collado, 2017). Es por ello que la educación superior beneficia a todas las personas en los distintos campos de la ciencia, la tecnología, la docencia, la investigación y la cultura; es decir, a todos los sectores sociales, y en conjunto ayudan a desarrollar e impulsar el progreso integral del estado y la nación (Sibrian, 2018).

En relación con el estrés percibido, se destaca no poder afrontar las cosas que tenía que hacer, sentirse nervioso y estresado, lo que concuerda con los hallazgos de Molina-Rodríguez *et al.* (2018), en España, donde identificaron que la presencia de síntomas del estrés pudieran representar un factor de riesgo para la aparición de problemas cognitivos. Esto debe considerarse al momento de abordar la salud mental de las poblaciones, ya que en algunas ocasiones las manifestaciones del estrés suelen considerarse como algo normal; no obstante pudiera repercutir en cierta sintomatología física que pudiera condicionar la estabilidad física, biológica y social de la persona (Garcés-Prettel *et al.*, 2021).

En México, Cozzo y Reich (2016) muestran que los sujetos en el estudio manifestaron sentirse nerviosos o estresados, y sentirse preocupados por tareas que tenían que realizar; sin embargo, no lograron identificar la causa raíz y esa sintomatología estuvo presente por varias semanas y meses. Estas variaciones pudieran estar vinculadas a la propia percepción del estrés que tienen estos sujetos; es decir, cuando el cuerpo se manifiesta como una forma de enfrentar las demandas externas que pudiera tener la persona en el ámbito individual, laboral y social (Ortegón *et al.*, 2022). Ante este panorama es que resulta interesante el tamizaje del estrés en los diferentes sectores de la población para tener una estimación y poder intervenir a la brevedad posible (Cabada y Jiménez-Terrazas, 2011).

En lo concerniente al nivel de estrés percibido, predomina un estrés bajo, seguido de la percepción del estrés, lo que difiere con Yáñez (2021), en Guayaquil Ecuador y con lo reportado en España por Ruiz *et al.* (2020), quienes estiman que cerca de 13% de los participantes presenta una alta percepción del estrés, lo que pudiera desencadenar un conjunto de problemas emocionales, como miedo, angustia, nerviosismo, ansiedad y desesperación en la población. Una consecuencia es acentuar la problemática y, por ende, las implicaciones individuales y familiares.

Por otro lado, se ha identificado que el desarrollo e implementación de

medidas de prevención o contención emocional resulta, una muy buena estrategia de afrontamiento, que permite a las personas superar de manera adecuada y pertinente las diversas circunstancias que se les presentan día con día. Además, la oportunidad de canalizar los sentimientos y las emociones de una manera positiva, permitiendo la estabilidad emocional (Pedrozo-Pupo *et al.*, 2020).

Ahora bien, resulta interesante que desde la parte epistemológica de la percepción del estrés, es entendido como un proceso de índole psicosocial donde no sólo hay que tener en cuenta la respuesta física del organismo, sino también las diversas características ambientales y sociales donde el sujeto se desarrolla, las cuales pueden denominarse variables moduladoras (Ceballos-Vásquez *et al.*, 2019) del estrés, y que analizarlas resulta de gran interés para poder brindar una atención integral al sujeto y considerar todos y cada uno de los factores de riesgo o de protección que pudieran estar presentes, y que son determinantes para el bienestar de la persona (Vallejo-Martín *et al.*, 2018).

Bajo esta concepción, el estrés entonces suele ser concebido como un conjunto de respuestas físicas que el individuo presenta en relación con elementos ambientales que resultan amenazantes o desafiantes para su vida, donde el estresor y el ambiente cobran un punto de interés en función de la experiencia vivida por cada una de las personas (Téllez *et al.*, 2022). Por otra parte, la propia percepción del estrés suele ser también un área de oportunidad que permite a la persona adaptarse hacia sus nuevos logros y metas, y alcanzar así una mayor satisfacción laboral y personal, sin embargo, no todos ven el lado positivo, entonces lo somatizan a través de síntomas físicos como cefalea, dolor muscular, dolor articular y cambios en los estados de ánimo (Pedrozo-Pupo *et al.*, 2020).

Conclusiones

De acuerdo con los resultados de la investigación, se puede identificar que predominan las mujeres, los participantes cuentan con niveles profesionales adecuados que les permiten ocupar y aspirar a puestos profesionales, con una mayor remuneración económica. Así también, pode-

mos señalar que es un grupo relativamente joven aproximadamente 30 años, y que poco más de 55% se dedica a actividades remuneradas. Lo cual constituye una población económicamente activa, que contribuye al crecimiento y al desarrollo de la sociedad, a través de la estabilidad laboral y económica que puedan tener.

En cuanto al estrés percibido, se pudo identificar que muy a menudo los participantes manejan con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida, 25.5% en la escala de nunca se siente incapaz de controlar las cosas importantes de su vida. De la escala sobresale la presencia de no poder afrontar las cosas de la vida, nerviosismo, enfado y aspectos relacionados con el manejo de los problemas. Ahora bien, de acuerdo con el nivel de estrés percibido, poco más de la mitad de los participantes tienen baja percepción del estrés; sin embargo, 1.8% tiene alta percepción del estrés.

Estos resultados son importantes por dos aspectos fundamentales, el primero relacionado con la magnitud del problema, porque da claridad sobre su impacto en la salud de las personas y cómo se ve limitada esta problemática. El segundo aspecto es que estos resultados representan un punto de partida para futuras investigaciones encaminadas a identificar la percepción del estrés en este grupo poblacional, y es una base para el diseño de intervenciones interdisciplinarias y multidisciplinarias en salud, para que puedan abordar de manera integral este fenómeno y, por ende, mejorar la calidad y el estilo de vida de las personas a través de una adecuada salud mental.

Referencias

- Brito Ortíz, J. F., Nava Gómez, M. E., y Juárez García, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Stress Perceived Scale in Odontology, Nursing and Psychology Students: Construct Validity. Revista ConCiencia EPG, 4(2)*, 42-54. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIA EPG.4-2.4>
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J., y Romero-Chaparro, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan, 9(3)*, 271-280.
- Cabada, M. L. de la, y Jiménez Terrazas, P. (2011). Un estudio comparativo del estrés

- percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. *Contaduría y Administración*, (233), 105-125.
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Cantero Téllez, R., Romero Galisteo, R., y Rodríguez Bailón, M. (2022). Factores personales y docentes relacionados con el estrés percibido por docentes universitarios frente al COVID-19. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 8(1), 102-110. <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i1.11920>
- Ceballos-Vásquez, P., Solorza-Aburto, J., Marín-Rozas, N., Segura-Arriagada, F., Gómez-Aguilera, N., Moraga, J., y Andolhe, R. (2019). Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. *Ciencia y Enfermería*, 25. <https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/1109>
- Cozzo, G., y Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1), 1-15.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2021). *Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg*. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>
- Gómez Collado, M. E. (2017). Panorama del sistema educativo mexicano desde la perspectiva de las políticas públicas. *Innovación Educativa*, 17(74), 143-163.
- González-Ramírez, M. T., Rodríguez-Ayán, M. N., y Hernández, L. R. (2013). The Perceived Stress Scale (PSS): Normative data and factor structure for a large-scale sample in Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E47. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.35>
- Grove, S. K., Gray, J., y Burns, N. (2012). *Investigación en Enfermería: desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. España: Elsevier.
- Güilgüiruca Retamal, M., Meza Godoy, K., Góngora Cabrera, R., y Moya Cañas, C. (2015). Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61(238), 57-67.
- Gutiérrez Ruiz, K., y Negrín Pérez, I. (2022). Estrés percibido durante el aislamiento social por COVID-19 y su impacto cognitivo en jóvenes universitarios. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 52(2).
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Mujeres y hombres en México 2020*. México: INEGI/Inmujeres. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/mujeresyhombresenmexico2020_101353.pdf
- Molina-Rodríguez, S., Pellicer-Porcar, O., y Mirete-Fructuoso, M. (2018). Estrés percibido y quejas subjetivas de memoria en adultos jóvenes: papel mediador de las fun-

- ciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 67(3), 84-90. <https://doi.org/10.33588/rn.6703.2017466>
- Naranjo Zambrano, M. J., Morales Naranjo, I. A., y Ron Amores, R. E. (2020). Efectos de la pandemia en la familia y en la sociedad ecuatoriana. *Res Non Verba*, 10(2), 115-135.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD). (2019). *Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes*. París: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2015). *Hechos y cifras: Empoderamiento económico*. ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/economic-empowerment/facts-and-figures>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022a, 16 de junio). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. [Resumen informativo]. <https://www.who.int/Es/Publications/l/Item/9789240050860>
- Organización Mundial De La Salud (OMS). (2022b, 17 de junio). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. [Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Ortegón, T. M., Vinaccia, S., Quiceno, J. M., Capira, A., Cerra, D., y Bernal, S. (2022). Apoyo social, resiliencia, estrés percibido, estrés postraumático, ansiedad, depresión y calidad de vida relacionada con la salud en líderes comunitarios víctimas del conflicto armado en los Montes de María, Sucre, Colombia. *Revista Eleuthera*, 24(1), 158-178. <https://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.8>
- Pedrozo-Pupo, J. C., Pedrozo-Cortés, M. J., y Campo-Arias, A. (2020). Estrés percibido relacionado con la epidemia de COVID-19 en Colombia: una encuesta en línea. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(5). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00090520>
- Polit-O'Hara, D., y Hungler, B. P. (2000). *Investigación científica en ciencias de la salud: principios y métodos*. México: McGraw-Hill.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
- Ruiz-Fernández, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Cabrera-Troya, J., Carmona-Rega, M. I., y Ortega-Galán, Á. M. (2020). Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and perceived stress in healthcare professionals during the COVID-19 health crisis in Spain. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21-22), 4321-4330. <https://doi.org/10.1111/jocn.15469>
- Ruiz-Frutos, C., y Gómez-Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 6-11. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., Vázquez Miraz, P., y Geney Castro, E. (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 569-582. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.616.981>

- Secretaría de Salud (SS). (1987). *Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud*. México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Secretaría de Salud (SS). (2012). *NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos*. México: Segob. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0
- Solís Sibrian, G. (2018). Estructura del sistema educativo mexicano. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 6(11). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/2799>
- Vallejo-Martín, M., Aja Valle, J., y Plaza Angulo, J. J. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del *burnout* y del *engagement* académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236.
- Velasco Yáñez, R. J., Cunalema Fernández, J. A., Franco Coffre, J. A., y Vargas Aguilar, G. M. (2021). Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(1), 38-46.
- Granda-Oblitas, A., Quiroz-Gil, G. X., y Runzer-Colmenares, F. M. (2021). Efectos del aislamiento en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19: una revisión de la literatura. *Acta Médica Peruana*, 38(4), 305-312. <http://dx.doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>