



ISSN en línea: 2550-6692
ISSN: 2477-9172

ENFERMERÍA INVESTIGA

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/index>



NIVEL DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

LEVEL OF STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION IN NURSING STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Erika Lizeth Maza Ramon¹ <https://orcid.org/0000-0003-4867-1308>, María Soledad Carrión Cabrera² <https://orcid.org/0000-0002-8641-2684>

¹Estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

²Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2023 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada.

Recibido: 02 de abril 2023
Aceptado: 08 de junio 2023

RESUMEN

Introducción: Las alteraciones de la salud mental generan un desequilibrio en todas las áreas en las que se desarrolla un individuo, siendo la salud física una de las más afectadas.

Objetivo: Identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. **Métodos:** Estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal, en el que participaron 221 estudiantes de la carrera de Enfermería, se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento la escala DASS-21, que cuenta con 21 preguntas divididas en 3 subescalas Depresión (DASS-D), Ansiedad (DASS-A) y Estrés (DASS-S) y un Alfa de Cronbach de 0.9. **Resultados:** Los resultados obtenidos revelan que la mayor parte del grupo de estudio se encuentran entre los 20 a 22 años, el 78,3% son mujeres y el 90% son solteros; en cuanto al nivel de estrés de la población estudiada, el 52,5% no presentan estrés, mientras que 47,5% presenta algún grado de esta patología, los niveles de depresión están ausentes en el 44,8%, en tanto que el 55,2% presenta niveles de depresión que oscilan de leve a severo. Los niveles de ansiedad no se evidencian en el 28,1% y el 71,9% mantienen niveles de ansiedad que van de leve a extremadamente severo. **Conclusiones:** Se identificó que en los estudiantes de Enfermería existen niveles de estrés, depresión y ansiedad que oscilan de leve a extremadamente severo, donde los más frecuentes son estrés leve, depresión leve y ansiedad extremadamente severa.

Palabras Clave: Ansiedad, Depresión, Estrés Psicológico, Estudiantes de Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Mental health disorders generate an imbalance in all areas in which an individual operates, physical health being one of the most affected. **Objective:** To identify the levels of stress, anxiety and depression in Nursing students of the National University of Loja. **Methods:** Study with a quantitative approach, non-experimental design, descriptive and cross-sectional scope, in which 221 Nursing students participated, the survey technique was used and the DASS-21 scale, which has 21 questions, was used as an instrument. divided into 3 subscales Depression (DASS-D), Anxiety (DASS-A) and Stress (DASS-S) and a Cronbach's Alpha of 0.9. **Results:** The results obtained reveal that most of the study group is between 20 and 22 years old, 78.3% are women and 90% are single; Regarding the level of stress of the population studied, 52.5% do not present stress, while 47.5% present some degree of this pathology, levels of depression are absent in 44.8%, while the 55.2% have levels of depression ranging from mild to severe. Anxiety levels are not evident in 28.1% and 71.9% maintain anxiety levels ranging from mild to extremely severe. **Conclusions:** It was identified that in Nursing students there are levels of stress, depression and anxiety ranging from mild to extremely severe, where the most frequent are mild stress, mild depression and extremely severe anxiety.

Key words: Anxiety, Depression, Psychological Stress, Nursing Students.

Autor de correspondencia: María Soledad Carrión Cabrera. **Correo electrónico:** maria.s.carrion@unl.edu.ec

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud mental como un estado en que la persona es capaz de hacer frente a los diferentes agentes estresores de la vida cotidiana, despliega sus habilidades, adquiere conocimientos, trabaja de manera óptima y aporta al desarrollo de su comunidad (1). En este sentido, la Salud Mental no involucra solamente la ausencia de una enfermedad, sino que también abarca el bienestar emocional, cognitivo y social de la persona; razón por la cual, constituye un elemento de suma importancia para lograr la salud integral (2). A nivel físico las enfermedades mentales pueden llegar a producir inmunosupresión haciendo que las personas que las padecen sean más propensas a contraer enfermedades, en el caso específico del estrés genera dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas, mareos, temblores, dificultad para respirar, etc., del mismo modo la ansiedad y la depresión generan trastornos del sueño, alteraciones del apetito, déficit de atención y concentración, cansancio, astenia, irritabilidad, dolores, ideación suicida, aislamiento social, problemas académicos y mala calidad de vida en general (3,4).

En la actualidad las enfermedades mentales y del comportamiento, se han convertido en los enemigos silenciosos de la sociedad y en la mayoría de los casos pueden pasar por desapercibidas, afectando de esta forma a la población de todas las edades, sin embargo, son los estudiantes los que experimentan cada vez más problemas mentales y del comportamiento y estos a su vez generan dificultades en sus estudios, su bienestar y su modo de vida (5). Entre las patologías de salud mental que han incrementado en los últimos años se encuentran el estrés, la ansiedad y la depresión siendo las principales causas de discapacidad, años perdidos por discapacidad y de años de vida ajustados por discapacidad en la región de las Américas (6).

A nivel mundial, se estima que la depresión afecta al 3,8% de la población mundial incluyendo en este porcentaje al 5% de las personas mayores de veinte años y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años, es decir, un aproximado de 280 millones de personas (7). Así mismo, se calcula que cerca de 301 millones de personas sufren un trastorno de ansiedad, de los cuales 58 millones son niños y adolescentes (8). Adicionalmente, es importante mencionar que 4 de cada 10 adultos a nivel mundial experimentan un alto grado de estrés (9).

En la región de las Américas, los trastornos depresivos y de ansiedad abarcan el 15 % y el 21% de la estadística mundial, lo que en cifras sería 48,16 y 57,22 millones de personas respectivamente. Si se toma el caso de Ecuador, los porcentajes de trastornos depresivos y de ansiedad son del 4,6% y 5,6% lo que se representaría en cifras a 721.971 y 879.900 personas del total de la población correspondientemente (10). Sin embargo, a nivel nacional y local, los datos que muestran estadísticamente la realidad de esta problemática son escasos, y más aún en la población adulta joven.

Con estos datos, es evidente que la depresión, la ansiedad y el estrés, continúan afectando a todos los grupos poblacionales produciendo serias repercusiones para la salud, a partir de estas tres afectaciones de la salud mental, se han generado diversas investigaciones con el fin de dimensionar desde diferentes aristas la magnitud de éstas en poblaciones específicas.

En este sentido, un estudio realizado en Chile sobre los niveles de depresión, estrés y ansiedad relacionadas con el rendimiento académico, en el cual se trabajó con una muestra de 206 estudiantes del departamento de salud de una Universidad mediante el uso de la Escala de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) en su versión abreviada y adaptada para la población chilena, mostró como resultados que: la prevalencia de depresión fue del 29%, la ansiedad el 53,20% y el estrés correspondió al 47,80% (11).

Del mismo modo, un estudio similar realizado en la Universidad Católica Santiago de Guayaquil con respecto a los niveles de estrés ansiedad y depresión en tiempos de confinamiento en el cual participaron 100 estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería, mostró que tras la aplicación del Test de Depresión, Ansiedad, y Estrés DASS-21, el 24% de los estudiantes presentó un nivel moderado de depresión, el 20% un nivel extremadamente severo de ansiedad y un 14% un nivel severo de estrés (12).

En el contexto local, en un estudio realizado en la Universidad Nacional de Loja acerca de la ansiedad, estrés y depresión en 67 estudiantes de medicina, previo a su ingreso al internado rotativo, por medio de la Escala de Ansiedad de Hamilton, Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico e Inventario de Depresión de Beck-II, se pudo evidenciar que el 84% del grupo muestra niveles de ansiedad leve, el 67% estrés moderado y el 69% depresión mínima, a pesar de los alentadores resultados se menciona que existen aunque en menor porcentaje registros de niveles moderados y severos de ansiedad, nivel profundo de estrés y niveles de depresión moderada hasta grave (13).

Con estos antecedentes, se planteó el presente trabajo investigativo, mismo que tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y cuyos datos servirán de base para la elaboración de programas de intervención, que se encaminen a buscar estrategias para abordar la problemática de la salud mental y fortalecer los modos de vida saludables.

MÉTODOS

El presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal (14). El área de desarrollo correspondió a la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y la población participante la constituyeron 221 estudiantes, quienes cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: pertenecer a la Carrera de Enfermería, que estén matriculados en el periodo académico octubre 2022 – febrero 2023, de ambos sexos, de todas las edades y que hayan firmado el consentimiento informado para aceptar participar de la investigación.

Para la recolección de los datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento la escala DASS-21 en su versión validada y adaptada al español. Este instrumento cuenta con 21 preguntas, mismas que se agrupan para evaluar el nivel de estrés, depresión y ansiedad; adicional a ello, se incrementó una sección de datos socio demográficos.

La escala DASS-21 consta de 3 subescalas que son: Depresión (DASS-D), Ansiedad (DASS-A) y Estrés (DASS-S) la escala de depresión contiene enunciados que miden los síntomas asociados con el estado de ánimo deprimido, humor disfórico, tristeza y desesperanza, auto depreciación, sentimientos de inutilidad, preocupación somática; la escala de ansiedad incluye ítems relacionados con manifestaciones de excitación física, ataques de pánico, miedo, preocupación,

agitación, tensión muscular, temblor, energía nerviosa y excitación física, a su vez la escala de estrés incluye ítems que miden síntomas como la tensión, la irritabilidad, falta de energía o concentración, cansancio sin motivo y reacciones exageradas a acontecimientos estresantes (15) (16). Tras su adaptación idiomática ha sido validada por Antúnez y Vinet en estudiantes universitarios chilenos donde las subescalas de depresión, estrés y ansiedad presentaron un alfa de Cronbach de 0.85, 0.83 y 0.73 respectivamente. El conjunto de los 21 ítems que componen la escala presentó un alfa de 0.91 (17)

Las preguntas se califican en una escala de respuesta tipo Likert de 0 a 3 opciones, en el que 0 es "Nunca", 1 es "A veces", 2 es "Con frecuencia" y 3 es "Casi siempre". Dentro de la subescala de depresión la puntuación es: normal (ausencia de depresión) (0–4), leve (5–6), moderado (7–10), severa (11–13) y extremadamente severo (+ de 14); en la subescala de ansiedad: normal (ausencia de ansiedad) (0-3), leve (4-5), moderada (6-7), severa (8-9) y extremadamente severa (+ de 10) y a la subescala de estrés: normal (ausencia de estrés) (0-7), estrés leve (8-9), moderado (10- 12), severo (13-16) y extremadamente severo (+ de 17) (18).

El procesamiento de datos se realizó a través del paquete estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS),

versión 29.0 y el análisis de estos se ejecutó a través del uso de la estadística descriptiva con el cálculo de frecuencias y porcentajes. Finalmente, como parte de las consideraciones éticas, previo a la recolección de los datos se socializó la propuesta con los participantes y se aplicó un consentimiento informado con el fin de garantizar el respeto a los participantes, la confidencialidad de los datos y que los resultados serán utilizados únicamente para fines investigativos, procurando no afectar a la integridad de los participantes.

RESULTADOS

Del total de los estudiantes encuestados, el 42,1% se encuentran en edades comprendidas entre los 20 a 22 años, el sexo predominante fue 78,3% mujeres, el 90% manifestó estar soltero, el 69,7% la mayor parte del grupo de estudio expresó ser de procedencia urbana y el noveno ciclo fue el más representativo ya que cuenta con 34 estudiantes (15,4%) (Tabla 1).

TABLA 1
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Características	N°	%	
Edad	17-19	58	26,2
	20-22	93	42,1
	23-25	51	23,1
	26-28	11	5,0
	29-31	5	2,53
	32-34	1	0,5
	35-37	1	0,5
	38-40	1	0,5
Total	221	100,0	
Sexo	Mujer	173	78,3
	Hombre	48	21,7
	Total	221	100,0
Estado	Soltero	199	90,0
	Unión Libre	12	5,4
	Casado	9	4,1
Civil	Divorciado	1	0,5
	Total	221	100,0
Procedencia	Urbano	154	69,7
	Rural	67	30,3
	Total	221	100,0
Semestre	1	24	10,9
	2	23	10,4
	3	24	10,9
	4	17	7,7
	5	27	12,2
	6	26	11,8
	7	14	6,3
	8	32	14,5
	9	34	15,4
	Total	221	100,0

Fuente: Escala DASS-21

En el caso de los niveles de estrés, tras la aplicación del test DASS-21 se encontró que 105 (45,5%) participantes presentaban algún grado de sintomatología de estrés distribuido en 37 (16,7%) con nivel leve, 28 (12,7%) con nivel

moderado, 24 (10,9%) con nivel severo y 26 (7,2%) con nivel extremadamente severo (Tabla 2)

TABLA 2
NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES

Nivel de estrés	N°	%
Normal (ausencia de estrés)	116	52,5
Leve	37	16,7
Moderado	28	12,7
Severo	24	10,9
Extremadamente Severo	16	7,2
Total	221	100,0

Fuente: Escala DASS-21

En relación con el nivel de depresión, se evidenció que 55,2% mantienen cierto grado de depresión donde 39 (17,6%) presentan un nivel leve, 37 (16,7%) un nivel moderado 16 (7,2%) un nivel severo y 30 (13,6%) un nivel extremadamente severo (Tabla 3)

TABLA 3
NIVEL DE DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES

Nivel de depresión	N°	%
Normal (ausencia de depresión)	99	44,8
Leve	39	17,6
Moderado	37	16,7
Severo	16	7,2
Extremadamente Severo	30	13,6
Total	221	100,0

Fuente: Escala DASS-21

En lo que respecta a la ansiedad el 71.9% del grupo de estudio presenta sintomatología ansiosa, donde 36 (16,3%) mantienen un nivel leve 34 (15,4%) un nivel moderado 32 (14,5%) un nivel severo y 57 (25.8%) un nivel extremadamente severo (Tabla 4).

TABLA 4
NIVEL DE ANSIEDAD DEL GRUPO DE ESTUDIO

Nivel de ansiedad	N°	%
Normal (ausencia de ansiedad)	62	28,1
Leve	36	16,3
Moderado	34	15,4
Severo	32	14,5
Extremadamente Severo	57	25,8
Total	221	100,0

Fuente: Escala DASS-21

DISCUSIÓN

El estrés, la depresión y la ansiedad producen eventualmente un gasto de energía vital deliberado, por lo que se afecta significativamente la cognición, el comportamiento y la regulación de las emociones, si estos síntomas no son tratados de manera oportuna existe una alta probabilidad de que desemboquen en problemas de salud física. A pesar de que existen diversas alternativas de tratamiento y prevención, la mayoría de las personas no tiene acceso a una atención efectiva (8).

Con respecto a los niveles de estrés encontrados se asemejan a los mostrados en el estudio desarrollado por Pisco (12), denominado "Estrés ansiedad y depresión en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil del año 2021 en tiempos de confinamiento", en el cual se identificó que más de la mitad de los estudiantes (61%) presentan un nivel de estrés normal y

los niveles leve y moderado presentan ambos el 9% seguidos de 14% con nivel severo y el 7% extremadamente severo.

Así mismo los resultados muestran similitud con un estudio realizado por Barraza et al. (19) en estudiantes novatos de medicina y enfermería, donde se evidencia mayoritariamente un nivel de estrés normal (56%), el 32% y el 12% presentaron niveles de estrés de leve a moderado y de severo a extremadamente severo respectivamente.

Los niveles de estrés varían ante diversos estímulos llamados estresores, todas las experiencias tanto en el campo educativo como personal pueden resultar gratificantes, pero en cierto grado también pueden ser generadoras de estrés (20). Se presentan con síntomas fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales en los diferentes ámbitos en donde se desarrolla el individuo. En el ámbito educativo es común identificar entre los estudiantes síntomas como fatiga crónica, cefaleas, migraña, dolores musculares, conductas alimenticias

irregulares, dedicación excesiva y creciente a las actividades académicas, irritabilidad, baja autoestima dificultad para concentrarse, etc. Estos surgen a raíz de estresores académicos como la sobrecarga de tareas, plazos de entrega cortos, realización trabajos obligatorios, exámenes y evaluaciones (21, 22). Una ventaja que existe con la población con la que se está trabajando es que cuentan con diversos recursos para hacer frente a las situaciones generadoras de estrés con fortaleza, y la capacidad de afrontamiento que poseen es mayor que en otros grupos etarios, es por ello que se evidencia en esta población un alto porcentaje de personas con niveles de estrés normales (23).

En lo que respecta a los niveles de depresión lo encontrado muestra cierta similitud en los resultados si se lo compara con un estudio realizado por Blanco y Rodríguez (24) en un grupo de universitarios, donde se mostró que la mayoría tenía un nivel de depresión normal (34%), los niveles leve, moderado y extremadamente severo mantienen cierta proximidad en sus porcentajes con un 14,7%, 25,3% y 15,4% respectivamente, nivel severo (10,6%) al igual que el presente trabajo fue el menos frecuente.

Los estudiantes de carreras del área de la salud están expuestos a diversos factores tanto académicos como del ámbito hospitalario que los predisponen a sufrir enfermedades emocionales como lo es la depresión. Existe evidencia de que las personas que desempeñan actividades sanitarias se ven afectadas de forma directa por el proceso de convivencia y trabajo con enfermedades y los sentimientos que estas conllevan (25). Además, en lo que se refiere a lo académico existen múltiples factores que pueden determinar la aparición de síntomas depresivos en los estudiantes, algunos de ellos son los estresores sociales, problemas económicos, bajo desempeño académico y los procesos de transición de la familia y del bachillerato a la universidad (26).

A más de lo antes mencionado se debe considerar también que existen estudios que muestran que las mujeres son más vulnerables a los trastornos depresivos sobre todo si se encuentran en edad reproductiva. La sintomatología que se presenta más comúnmente en estas personas son la tristeza patológica sensación de soledad, desinterés, ansiedad, angustia, irritabilidad, apatía, sentimientos de desesperanza, convencimiento de inutilidad personal, indecisión, baja autoestima, fatiga, cefaleas, algias diversas y llanto frecuente e inmotivado (27, 28).

En lo que se refiere a los niveles de ansiedad los resultados encontrados son similares a los encontrados por Pesántez y

Rosales (16) en su estudio donde participaron un grupo de estudiantes universitarios los niveles normal (26,1%) y extremadamente severo (26,1%) son los que sobresalen seguidos por el 8,5%, 27,6% y 11,6% que corresponden a los niveles leve, moderado y severo respectivamente.

La ansiedad, se puede considerar como una de las alteraciones de salud mental más frecuentes presentes en la población en general. La población de estudiantes universitarios constituyen un grupo de riesgo, ya que son propensos de sufrir un impacto negativo en la salud mental, presentar sintomatología ansiosa y desarrollar la enfermedad debido a las exigencias psicológicas, sociales, académicas y los cambios que deben afrontar tales como la alimentación y la rutina del sueño (29).

Finalmente, los profesionales del área de la salud son más expuestos a experimentar afecciones en su salud con énfasis en su salud mental. Las y los enfermeros, por sus actividades en el ámbito hospitalarios son más vulnerables a vivir con episodios de estrés, ansiedad y/o depresión. Los estudiantes de esta carrera, necesitan adquirir una gran cantidad de información, conocer, comprender y realizar procedimientos con seres humanos en el ámbito académico y hospitalario, por lo tanto, se evidencia que en los estudiantes de esta área existen niveles altos de estrés, depresión y ansiedad (30).

CONCLUSIONES

Se identificó que en los estudiantes de Enfermería existen niveles de estrés, depresión y ansiedad que oscilan de leve a extremadamente severo, donde los más frecuentes son estrés leve, depresión leve y ansiedad extremadamente severa.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno declarado por los autores.

AGRADECIMIENTOS

Al personal administrativo de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y los estudiantes que participaron haciendo posible la obtención de los datos para la consecución de la presente investigación.

REFERENCIAS

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2022. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <https://bit.ly/2uCYyJH>
2. Instituto Nacional de la Salud Mental. NIMH. El cuidado de su salud mental. 2022. Disponible en: <https://bit.ly/3gKzpb0>
3. McEwen B, Sapolsky R. El estrés y su salud. J Clin Endocrinol Metab. 2006; 91(2):E1–2. Disponible en: <https://bit.ly/3RUuwuQ>
4. López Ibor MI. Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. An Med Interna. 2007; 24(5):209–211. Disponible en: <https://bit.ly/3k4K56w>
5. Harris A. Finding our own way. Encontrar nuestro propio camino. 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3Dfrfz6>
6. Organización Panamericana de la Salud. La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3gYb81H>
7. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange. 2019. Global Burden of Disease. Carga Mundial de Morbilidad. Disponible en: <https://bit.ly/3NgCXOQ>
8. OMS. Organización Mundial de la Salud. Trastornos Mentales. 2022. p. 1–41. Disponible en: <https://bit.ly/2QzQfZr>
9. Gallup. Global Emotions Report. Informe de emociones globales. 2022. Disponible en: <https://bit.ly/3TGHOej>
10. Organización Panamericana de la Salud. Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. Organ Panam la Salud. 2017;1–24. Disponible en: <https://bit.ly/3fckSEX>
11. Trunche S, Villarroel G, Arntz J, Muñoz S, Werner K. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento

- académico en estudiantes universitarios. *Investig en Educ médica*. 2020; 9(36):8–16. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
12. Pisco M. Estrés ansiedad y depresión en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil del año 2021 en tiempos de confinamiento. Tesis de Grado, Universidad Católica Santiago de Guayaquil; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3W0iu4R>
 13. Sánchez M, Puertas A, Larriva A. Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de medicina previo al ingreso al internado rotativo. *CEDAMAZ*. 2022; 12(1):54–58. Disponible en: <https://doi.org/10.54753/cedamaz.v12i1.1262>
 14. Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 4ta ed. Mexico: McGraw Hill; 2006.
 15. Antony M, Cox B, Enns M, Bieling P, Swinson R. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychol Assess*. 1998;10(2):176–181. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
 16. Pesántez J, Rosales M. Incidencia de ansiedad, depresión y estrés medida con el cuestionario DASS 21 en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Cuenca matriculados en el período septiembre 2020 - febrero 2021. Tesis de Grado, Universidad de Cuenca; 2021. Disponible en: <https://bit.ly/3RosiUe>
 17. Antúnez Z, Vinet E V. Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS – 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Ter Psicológica*. 2012; 30(3):49–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
 18. Polo R. Propiedades Psicométricas de la Escala de Depresión, Ansiedad Y Estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios de Chimbote. Tesis de grado, Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en: <https://bit.ly/3hZVe7e>
 19. Barraza R, Muñoz N, Alfaro M, Álvarez Á, Araya V, Villagra J, et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Rev Chil Neuropsiquiatr*. 2015;53(4):251–260. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>
 20. Lewis K. Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2022. Controla el estrés. Disponible en: <https://bit.ly/3OclNT3>
 21. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *EDUMECENTRO*. 2015 ;7(2):163–178. Disponible en: <https://bit.ly/2lxyKbr>
 22. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*. 2007; 26(10):104–107. Disponible en: <https://bit.ly/3WDNiso>
 23. Melgosa J. *!Sin estrés!*. 1a ed. 1998. 189 p. Disponible en: Sudamericana
 24. Blanco A, Rodríguez I. Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espí-ritu Emprend TES*. 2021; 5(3):45–61. DOI: <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>
 25. De Vargas D, Vieira P. Prevalencia de depresión en trabajadores de enfermería de Unidades de Terapia Intensiva: estudio en hospitales de una ciudad del noroeste del Estado de Sao Paulo. *Rev Latino- Am Enfermagen*. 2011; 19(5). Disponible en: <https://bit.ly/3Yg5zfs>
 26. Gamboa A, García L. La depresión en universitarios. *Sabermás*. 2020; 49. Disponible en: <https://bit.ly/3HLXcCB>
 27. Revuelta E, Segura E, Paulino J. Depresión, ansiedad y fibromialgia. *Rev la Soc Española del Dolor*. 2010;17(7):326–332. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resed.2010.07.002>
 28. Asociación Americana de Psiquiatría. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5™. Asociación Americana de Psiquiatría; 2013. 21–33 p. Disponible en: <https://bit.ly/3hduslf>
 29. Díaz L, Castro J. Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3Rm7lcs>
 30. Mendez J, Arevalo R. Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Cienc Lat*. 2022;6(5):4166–4176. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386