

Prevalença d'estrès i factors associats al Grau en Psicologia

Prevalencia de estrés y factores asociados en el Grado en Psicología

Alejandro Viciano-Molina
al290692@uji.es

Rafael Ballester-Arnal
rballest@uji.es

Resum

Introducció: Es coneix el paper de l'estrès en la gènesi de trastorns mentals i físics, la seua repercussió sobre el rendiment acadèmic, en l'inici i empitjorament del consum patològic de substàncies i, així i tot, no ha estat pràcticament estudiat en l'estudiantat de Psicologia.

Mètode: S'administrà una bateria de qüestionaris d'autoinforme a 238 estudiants de grau de la Facultat de Ciències de la Salut (Psicologia, Infermeria i Medicina) de la Universitat Jaume I de Castelló sobre estrès percebut, estressors i característiques sociodemogràfiques.

Resultats: La puntuació mitjana d'estrès percebut en cada títol va ser 26,15 en Infermeria; 27,01 en Medicina i 25,85 en Psicologia sense diferències estadísticament significatives entre carreres ($p=0,662$). En Psicologia hi ha un 57,31 % d'estudiantes amb estrès moderat i un 10,97 % amb alt estrès, sent els estressors més freqüents perdre el control sobre el propi horari (66,7 %), dificultats econòmiques (60,7 %), problemes de parella (50 %) i la malaltia greu d'un ésser estimat (46,4 %). L'estudiantat amb menors puntuacions en estrès informa una major salut física ($F=5,77$; $p=0,016$) i mental ($F=13,95$; $p=0,001$) percebudes. No hi han diferències quant a l'estrès en funció d'altres variables (gènere, origen, estat civil, curs, situació laboral, assignatures pendents, malaltia física i orientació sexual), excepte per a patir malaltia mental de base ($t=2,06$; $p=0,042$) i insatisfacció amb la imatge corporal ($F=4,03$; $p=0,010$).

Discussió: Més del 70 % de l'alumnat de Psicologia pateix estrès moderat-alt. Es deuen realitzar intervencions preventives tant en l'estudiantat ja afectat per nivells elevats d'estrès com en el que comença a experimentar-lo, per dotar-lo d'eines d'afrontament efectives i prevenir possibles problemes derivats.

Paraules clau: estrès, estudiants, psicologia, salut percebuda.

Abstract

Introduction: It is well known that stress plays a role in the genesis of mental and physical disorders. Its implications have great importance, since it can impact academic performance and trigger the beginning and worsening of pathological substance consumption. Despite this, its impact has been scarcely studied in Psychology students.

Methods: A battery of self-report questionnaires was given to 238 degree students from the Faculty of Health Sciences (Psychology, Nursing and Medicine) on perceived stress, stressors and sociodemographic characteristics.

Results: The average score of perceived stress in each title was 26.15 in Nursing; 27.01 in Medicine and 25,85 in Psychology without statistically significant differences between degrees ($p=0.662$). In Psychology there is a 57.31% of students with moderate stress and a 10.97% with high stress, being the most frequent stressors losing control over their own schedule (66.7%), economic difficulties (60.7%), relationship problems (50%) and serious illness of a loved one (46.4%). Students with the lowest stress scores reported the highest perceived physical ($F=5.77$; $p=0.016$) and mental ($F=13.95$; $p=0.001$) health. No differences were found regarding stress in relation to other variables (gender, origin, civil status, course, work situation, pending subjects, physical illness and sexual orientation), except for suffering a mental illness ($t=2.06$; $p=0.042$) and dissatisfaction with own body image ($F=4.03$; $p=0.010$).

Discussion: Over 70% of psychology students suffer moderate-high stress. Preventive interventions should be carried out, both for students already affected by high levels of stress and on individuals that begin to experience it, in order to provide effective coping tools and prevent potential problems.

Keywords: stress, students, psychology, perceived health.

Resumen

Introducción: Se conoce el papel del estrés en la génesis de trastornos mentales y físicos, su repercusión sobre el rendimiento académico, en el inicio y empeoramiento del consumo patológico de sustancias y, aun así, no ha sido prácticamente estudiado en el estudiantado de Psicología.

Método: Se administró una batería de cuestionarios de autoinforme a 238 estudiantes de grado de la Facultad de Ciencias de la Salud (Psicología, Enfermería y Medicina) de la Universitat Jaume I de Castellón sobre estrés percibido, estresores y características sociodemográficas.

Resultados: La puntuación media de estrés percibido en cada título fue 26,15 en Enfermería; 27,01 en Medicina y 25,85 en Psicología sin diferencias estadísticamente significativas entre carreras ($p=0,662$). En Psicología hay un 57,31 % de estudiantes con estrés moderado y un 10,97 % con alto estrés, siendo los estresores más frecuentes perder el control sobre el propio horario (66,7 %), dificultades económicas (60,7 %), problemas de pareja (50 %) y la enfermedad grave de un ser querido (46,4 %). El estudiantado con menores puntuaciones en estrés informa una mayor salud física ($F=5,77$; $p=0,016$) y mental ($F=13,95$; $p=0,001$) percibidas. No hay diferencias en cuanto al estrés en función de otras variables (género, origen, estado civil, curso, situación laboral, asignaturas pendientes, enfermedad física y orientación sexual), excepto para padecer enfermedad mental de base ($t=2,06$; $p=0,042$) e insatisfacción con la imagen corporal ($F=4,03$; $p=0,010$).

Discusión: Más del 70 % del alumnado de Psicología sufre estrés moderado-alto. Se deben realizar intervenciones preventivas tanto en el estudiantado ya

afectado por niveles elevados de estrés como en el que comienza a experimentarlo, para dotarlo de herramientas de afrontamiento efectivas y prevenir posibles problemas derivados.

Palabras clave: estrés, estudiantes, psicología, salud percibida.

Introducció

L'educació superior és una etapa d'enriquiment dels coneixements i de desenvolupament personal i professional per a les persones que hi poden accedir. No obstant això es pot apreciar que té un preu més enllà de les taxes universitàries i de matrícula i és que l'estrès forma part de la vida diària de una gran proporció d'estudiantat universitari (Pierceall i Keim 2007).

Pel que fa a l'estudiantat de ciències de la salut, l'estrès ha estat poc estudiat i, quan ho ha sigut, s'ha centrat fonamentalment en estudiantat de Medicina (Dahlin, Joneborg i Runeson 2005; Goel, Akarte, Agrawal i Yadav 2016; Guthrie et al. 1998; Guthrie et al. 1997; Kötter, Wagner, Brüheim i Voltmer 2017; Matheson et al. 2016; Sheets, Gorenflo i Forney 1993; Youssef 2016) i més recentment en el d'Infermeria (Admi, Moshe-Eilon, Sharon i Mann 2018; Suárez-García, Maestro-González, Zuazua-Rico, Sánchez-Zaballos i Mosteiro-Díaz 2018; Valero-Chillerón et al. 2019; Zupiria-Gorostidi, Uranga-Iturriotz, Alberdi-Erize i Barandiaran-Lasa 2003).

Aquests estudis relacionen l'estrès amb tindre menor seguretat en assolir les metes acadèmiques (Pierceall i Keim 2007), a haver passat més temps a la titulació (Youssef 2016) i generalment amb el gènere femení (Bore, Kelly i Nair 2016; Pierceall i Keim 2007; Suárez-García, Maestro-González, Zuazua-Rico, Sánchez-Zaballos i Mosteiro-Díaz 2018). A més descriuen que els principals estressors són: en Medicina la falta de temps lliure, no poder influir en el currículum acadèmic, que no hi haja un paper clar per a l'estudiantat, la càrrega de treball, l'estudi i els exàmens, la seva situació financera... (Bacchi i Licinio 2017; Dahlin i Runeson 2007; Guthrie et al. 1997; Matheson et al. 2016) i en Infermeria percebre conflicte entre el que s'ha après i la realitat, el dolor i el sofriment dels pacients, percebre un coneixement i capacitació inadequats, la percepció de recursos hospitalaris insuficients (Admi, Moshe-Eilon, Sharon i Mann 2018), també fer malament la seva feina i perjudicar al pacient, barrejar medicaments i punxar-se amb una agulla infectada (Suárez-García, Maestro-González, Zuazua-Rico, Sánchez-Zaballos i Mosteiro-Díaz 2018; Valero-Chillerón et al. 2019).

Donada la falta d'estudis recents sobre la presència d'aquesta problemàtica i els factors que s'hi relacionen a l'estudiantat de Psicologia, els objectius del treball van ser:

1. Establir la prevalença d'estrès problemàtic a l'estudiantat de Psicologia i comparar el nivell d'estrès amb les altres titulacions de la Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat Jaume I (UJI).
2. Identificar els principals estressors a l'alumnat.
3. Establir què factors es relacionen amb alts nivells d'estrès.

Mètode

Participants

A la taula 1 es pot observar com, de forma similar a la mostra total (79,80 %), la major part de les persones del Grau en Psicologia enquestades van ser dones (77,40 %), amb una edat mitjana de 23,09 anys i també majoritàriament d'origen espanyol (89,30 %) encara que amb orígens més diversos que en la mostra total. Les situacions més comuns van ser: estar casat/da o tindre parella estable (66,70 % en Psicologia i 67,60 % en tota la mostra), no compaginar estudis amb treball (75 % en Psicologia i 82,40 % en tota la mostra) i no tindre assignatures d'altres cursos (73,80 % en Psicologia i 79,80 % en tota la mostra). Finalment, s'aprecia una major presència d'alumnat del primer curs, tant a la mostra total (29,40 %) com a la de Psicologia (32,10 %), que dels altres cursos.

Taula 1
Característiques de la mostra del Grau en Psicologia i total

	Psicologia	Total
Gènere (%)		
Dona	77,40%	79,80%
Home	22,60%	20,20%
Edat mitjana (DT)	23,09 (6,52)	22,37 (5,26)
Origen (%)		
Espanyol	89,30%	92,00%
Europeu (no espanyol)	6,00%	3,40%
Llatinoamericà	4,80%	2,90%
Asiàtic	0,00%	1,30%
Anglosaxó	0,00%	0,40%
Africà	0,00%	0,00%
Estat civil (%)		
Fadrí/na o sense parella estable	33,30%	32,40%
Casat /a o parella estable	66,70%	67,60%
Curs (%)		
1r	32,10%	29,40%
2n	17,90%	16,40%
3r	22,60%	18,90%
4t	27,40%	21,00%
5é	0,00%	7,10%
6é	0,00%	7,10%
Situació laboral (%)		
Sols estudien	75,00%	82,40%
TC i EC	4,80%	2,10%
TC i EP	1,20%	1,30%
TM i EC	16,70%	12,60%
TM i EP	2,40%	1,70%
Assignatures pendents (%)		
No	73,80%	79,40%
Sí, per suspens	23,80%	16,40%
Sí, per trasllat	2,40%	4,20%
Mitja acadèmica (DT)	7,41 (0,85)	7,65 (0,77)

Nota: TC, treball jornada completa; TM, treball mitja jornada; EC, estudis temps complet; EP, estudis temps parcial

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Instruments

Es va mesurar l'estrès percebut mitjançant la versió espanyola de la *Perceived Stress Scale* versió de 14 ítems (PSS14) de Cohen, Kamarck i Mermelstein (1983), una escala d'estrès percebut de 14 ítems tipus Likert que mesuren la freqüència d'impredictibilitat, sobrecàrrega i incontrolabilitat percebudes en l'últim mes i dona una puntuació que pot anar de 1 a 56. L'aproximació dels nivells d'estrès és la següent: menys de 20 és baix estrès, de 20 a 36 és estrès moderat i més de 36 equival a estrès elevat.

El estressors van ser recollits a través d'una escala dissenyada *ad hoc*. Constava de 14 ítems per avaluar la vivència d'estressors concrets i la seva repercussió en la vida de l'estudiantat. Les possibles respostes comprenien: «No m'ha passat»; «Em va passar i no em va afectar gens»; «Em va passar i em va afectar una mica»; «Em va passar i em va afectar bastant»; «Em va passar i em va afectar molt». Alguns exemples són patir problemes acadèmics importants, dificultats econòmiques, haver patit una malaltia greu, accident o ingrés hospitalari, entre d'altres.

Les característiques sociodemogràfiques i de salut autoinformades també es van obtenir mitjançant preguntes dissenyades *ad hoc*. Es va preguntar per: gènere, origen, estat civil, curs, situació laboral, assignatures pendents, estat de salut físic i mental, malaltia física o mental diagnosticada, interferència de les malalties físiques i mentals, orientació sexual i satisfacció amb la imatge corporal.

Procediment

Per tal d'aconseguir els objectius proposats, es va calcular la mida mostral necessària, que es va estimar en 227 persones, tenint en compte la població total de 1505 estudiants, un nivell de confiança del 95 %, la referència en l'estimació dels càlculs del 50 % i un error mostral màxim del 6 %. La mostra total va quedar conformada per 89 estudiants de Medicina, 84 de Psicologia i 65 d'Infermeria.

Seguint un mostreig no probabilístic intencional, es va contactar mitjançant correu electrònic amb l'estudiantat matriculat en estudis de grau de la Facultat de Ciències de la Salut de l'UJI. El correu incloïa un text informatiu sobre la investigació i el vincle a la plataforma en línia, on es recollia el consentiment informat i, una vegada llegit i acceptat aquest, es podien respondre els qüestionaris d'avaluació. Es van fer recordatoris periòdicament.

Anàlisis de variables

Es va utilitzar el programari IBM SPSS Statistics (versió 23) per executar les proves estadístiques. Es van calcular estadístics descriptius (mitges, desviacions estàndard i freqüències) per reflectir la prevalença de nivells problemàtics d'estrès, juntament amb les fonts d'estrès.

Es va analitzar la relació de l'estrès percebut amb les variables descriptives clau, incloent el gènere, l'origen, l'estat civil, el curs, la situació laboral, la presència d'assignatures pendents, l'estat de salut físic i mental, la malaltia física o mental diagnosticada, la interferència de les possibles malalties físiques i mentals, l'orientació sexual i la satisfacció amb la imatge corporal. Es van utilitzar les proves t de Student i ANOVA, que comparen les puntuacions en les variables dependents

entre els 2 o més grups categorials. Totes les proves van ser bilaterals amb tasses d'error tipus I de comparació de 0,05.

Resultats

Les puntuacions mitjanes de cada titulació, així com la proporció d'alumnat dins de cada nivell d'estrès segons els criteris del PSS14, es representen a la taula 2. La puntuació mitjana en estrès d'Infermeria (26,15), Medicina (27,01) i Psicologia (25,85) es situa en el nivell moderat, encara que amb una variabilitat considerable en tots tres casos. Així, s'observa que la prevalença d'estrès moderat és del 60,71 % i la d'estrès elevat del 11,90 % en Psicologia, sent similar a les de les altres titulacions, al no donar-se diferències estadísticament significatives ($X^2=6,64$; $p=0,662$).

Taula 2

Prevalença d'estrès a les titulacions de la Facultat de Ciències de la Salut						
Grau	PSS14					
	Total mitja (DT)	F	<20	20 - 36	>36	X ²
Infermeria	26,15 (7,59)	0,413	21,50 %	72,31 %	6,15 %	6,64
Medicina	27,01 (9,56)		27 %	55,06 %	17,98 %	
Psicologia	25,85 (8,59)		27,40 %	60,71 %	11,90 %	

Nota: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

A la figura 1 es representa el percentatge d'alumnes de Psicologia que han experimentat cadascun dels estressors. Es pot veure com els més freqüents són sentir que no es té el control del propi horari (66,70 %), tindre dificultats econòmiques (60,70 %) i haver tingut problemes de parella (50 %), quedant altres com la malaltia greu d'un ésser estimat, els problemes acadèmics i socials o la mort d'un ésser estimat, entre altres, per baix del 50 % d'ocurrència.

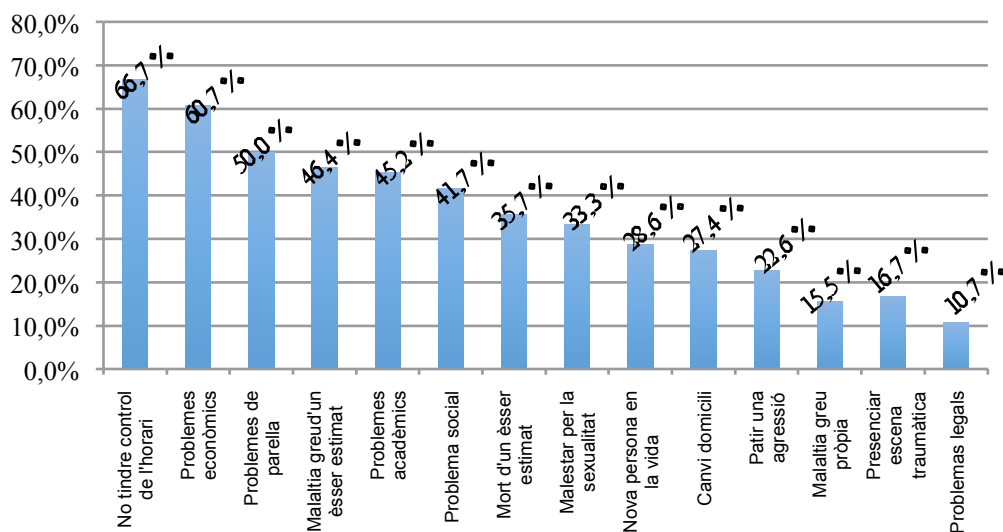


Figura 1. Freqüència d'estressors en l'alumnat del Grau en Psicologia.

Quant a les diferents puntuacions en l'estrès percebut que es donen en funció de les variables demogràfiques i acadèmiques, es pot observar a la taula 3 com la puntuació dels homes és lleugerament superior a la de les dones (26,44 i 25,66 respectivament), encara que no de forma estadísticament significativa.

Tampoc s'han donat aquestes diferències quant a l'origen, tot i que les persones llatinoamericanes tenen de mitja 33 punts i les d'espanyoles i europees són respectivament de 25,34 i 24,6.

Respecte a l'estat civil o situació de parella, la mitja de les persones fadrines o sense parella estable (26,32) no ha estat diferent de forma estadísticament significativa que la de les persones casades o amb parella estable (24,81).

L'estrès, encara que no de forma estadísticament significativa ($F=0,479$; $p=0,698$), ha sigut major al segon curs amb una mitja de 25,47 i al tercer curs amb 27,89 punts, que en primer i quart on les mitges se situen en 24,84 i 24,87 respectivament.

La situació laboral tampoc ha influït en obtindre majors o menors puntuacions ($t=0,556$; $p=0,234$) tot i que les mitges són de 26,58 per a les persones que només estudien i 21,5 per a les que compaginen treball amb estudis.

Pel que fa a la presència d'assignatures d'altres cursos, la puntuació mitjana en estrès de les persones que no en tenen és de 24,85, menor als 28,05 de les que en tenen per suspensos i els 26,5 de les que en tenen per trasllat d'expedient. No s'hi van trobar diferències estadísticament significatives.

Taula 3
Diferències d'estrès segons variables demogràfiques i acadèmiques

Variable	PSS14 Mitja (DT)	t Student	F
Gènere		0,338	
Home	26,44 (7,92)		
Dona	25,66 (8,88)		
Origen			1,579
Espanyol	25,34 (8,54)		
Europeu (no espanyol)	24,6 (6,23)		
Llatinoamericà	33 (10,13)		
Estat civil		0,742	
Fadrí/na o sense parella estable	26,32 (8,61)		
Casat /a o parella estable	24,81 (8,78)		
Curs			0,479
1r	24,84 (9,08)		
2n	25,47 (7,33)		
3r	27,89 (8,8)		
4t	24,87 (8,77)		
Situació laboral		0,556	
Sols estudien	26,58 (8,7)		
Treball + estudis	21,5 (4,95)		
Assignatures pendents			0,893
No	24,85 (8,61)		
Per suspens	28,05 (8,43)		
Per trasllat	26,5 (7,78)		

Nota: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Les diferències en funció de l'estat de salut informat, l'orientació sexual i la satisfacció amb la imatge corporal es recullen a la taula 4.

S'ha trobat que percebre un estat de salut física bo o molt bo, es relaciona amb menors puntuacions en estrès que si es percep com a dolent ($F=5,77$; $p=0,001$), ja que les puntuacions en els dos primers casos són de 24,06 i 20,8 respectivament i en l'últim és de 37,4.

Taula 4
Diferències en estrès segons salut, orientació sexual i satisfacció corporal

Variable	PSS14 Mitja (DT)	t Student	F (Scheffé)
Salut física			5,77*** (D>B, MB)
Molt bona	20,8 (10,33)		
Bona	24,06 (7,91)		
Regular	28,21 (8,32)		
Dolenta	37,4 (2,41)		
Molt dolenta	—		
Malaltia física		0,004	
Sí	25,82 (9,48)		
No	25,83 (8,49)		
Salut mental			13,95*** (D, R>B>MB)
Molt bona	16,82 (8,46)		
Bona	24,13 (6,87)		
Regular	31,55 (6,54)		
Dolenta	35 (8,64)		
Molt dolenta	—		
Malaltia mental		2,063*	
Sí	31,33 (10,3)		
No	25,16 (8,25)		
Atracció sexual			1,389
Només sexe oposat	24,65 (7,8)		
Principalment sexe oposat	26,05 (7,78)		
Un poc més sexe oposat	28,3 (10,08)		
Ambdós sexes per igual	24,83 (13,38)		
Un poc més mateix sexe	36,5 (0,71)		
Principalment mateix sexe	27,75 (6,55)		
Només mateix sexe	15 (2,83)		
Satisfacció corporal			3,757**
Gens	34 (8,87)		
Poca	28,19 (8,47)		
Bastant	23,5 (7,77)		
Molta	22,14 (8,57)		

Nota: MB, Molt bona; B, bona; R, regular; D, dolenta MD, molt dolenta

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

De forma similar, percebre que l'estat de salut mental és dolent o regular (amb mitges en estrès de 35 i 31,55 respectivament) es relaciona amb major estrès que percebre'l com a bo (la mitja del qual és 24,13) i aquest també amb majors puntuacions que en les persones que informen d'una salut mental molt bona, i que de mitja obtenen 16,82 punts al PSS14.

En aquesta línia, les persones amb una malaltia mental diagnosticada puntuen de forma més alta en estrès (puntuació mitjana 31,33) que les que no en pateixen (puntuació mitjana 25,16), de forma estadísticament significativa ($t=2,063$; $p=0,042$). També s'han donat diferències estadísticament significatives en allò que respecta a la satisfacció amb la imatge corporal ($F=3,757$; $p=0,010$), variable en la qual es pot apreciar una menor puntuació en estrès a mesura que s'està més satisfet/a. No es van observar diferències estadísticament significatives quant a estrès percebut segons la presència o no de malaltia física diagnosticada ni en funció de l'atracció sexual.

Discussió i conclusions

Els resultats d'estrès percebut obtinguts han fet patent que el nivell d'estrès percebut és, per una part, molt elevat, ja que la prevalença d'estrès moderat-elevat es situa al voltant del 70 % en la Facultat (és concretament del 72,61 % en l'estudiantat de Psicologia), i, d'altra banda, que no és diferent entre titulacions de ciències de la salut. Aquestes dades recolzen les elevades prevalences descrites per investigacions prèvies (Merlo, Curran i Watson 2017; Pierceall i Keim 2007).

D'altra banda, hem pogut enumerar alguns dels estressors més prevalents en estudiants de Psicologia, de forma innovadora i que corresponen a la pèrdua del control del propi horari i els problemes econòmics o amb les relacions interpersonals principalment. Podem veure, no obstant això, que són de nou molt semblants als que la literatura existent descrivia per a l'estudiantat de Medicina.

Quant als factors associats a les majors puntuacions d'estrès, al Grau de Psicologia de l'UJI, aquestes es donen en aquelles persones que perceben un pitjor estat de salut tant física com mental, que pateixen una malaltia mental de base i estan més insatisfetes amb el seu cos, independentment d'altres característiques com el gènere, la situació laboral, el curs, haver de compaginar assignatures d'altres cursos, l'origen, o tindre parella. Així, juguen un paper més rellevant les cognicions sobre la salut i la imatge corporal que altres tipus de situacions, donant a entendre que el fet de conviure amb una malaltia mental, o no sentir-se plenament sà tant en el plànol físic com mental, és un estressor suficientment potent per desenvolupar nivells moderats i alts d'estrès i de forma pareguda actuaria la insatisfacció amb la imatge corporal. Aquestes observacions són similars a les fetes en estudis precedents (Voltmer, Kötter i Spahn 2012) que relacionaren patrons d'experiències i conductes al treball de tipus saludable amb menor estrès i millor salut física, sobre una mostra d'estudiantat de Medicina.

Podem concloure que existeix una elevada proporció d'estudiantat de Psicologia amb nivells preocupants d'estrès, que es deuen fonamentalment a les percepcions particulars sobre l'estat de salut i la seua satisfacció. A més, els principals estressors detectats han estat de tipus organitzatiu (no controlar el propi horari, problemes econòmics).

Els nostres resultats, però, han de ser presos amb cura i necessiten ser replicats, donat el baix nombre de participants, a més de ser important descriure altres fonts de variabilitat quant a l'estrès i dissenys que permeten establir relacions de causalitat a

diferència del present treball. Serien interessants futures línies d'investigació que posen l'èmfasi en els estils d'afrontament i variables de personalitat o que llancen llum sobre estratègies d'intervenció.

Referències bibliogràfiques

- Admi, Hanna, Yahel Moshe-Eilon, Dganit Sharon i Michal Mann. 2018. «Nursing students' stress and satisfaction in clinical practice along different stages: A cross-sectional study». *Nurse Education Today*, 68: 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.027>
- Bacchi, Stephen i Julio Licinio. 2017. «Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students». *Academic Psychiatry*, 41(2): 185-188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Bore, Miles, Brian Kelly i Balakrishnan Nair. 2016. «Potential predictors of psychological distress and well-being in medical students: a cross-sectional pilot study». *Advances in Medical Education and Practice*, 7: 125-135. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S96802>
- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck i Robin Mermelstein. 1983. «A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior». *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Dahlin, Marie, Nils Joneborg i Bo Runeson. 2005. «Stress and depression among medical students: a cross-sectional study». *Medical Education*, 39(6): 594-604. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x>
- Dahlin, Marie i Bo Runeson. 2007. «Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study». *BMC Medical Education*, 7(1): 6. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-6>
- Goel, Akhil, Sulbha Akarte, Sumita Agrawal i Vikas Yadav. 2016. «Longitudinal assessment of depression, stress, and burnout in medical students». *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 7(4): 493-498. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.188625>
- Guthrie, Else, Diamonique Black, Hermant Bagalkote, Chris Shaw, M. Campbell i Francis Creed. 1998. «Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study». *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91: 237-243.
- Guthrie, Else, Diamonique Black, Chris Shaw, J. Hamilton, Francis Creed i Barbara Tomenson. 1997. «Psychological stress in medical students: A comparison of two very different university courses». *Stress Medicine*, 13(3): 179-184. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199707\)13:3<179::AID-SMI740>3.0.CO;2-E](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199707)13:3<179::AID-SMI740>3.0.CO;2-E)
- Kötter, Thomas, Josefin Wagner, Linda Brüheim i Edgar Voltmer. 2017. «Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: An observational study». *BMC Medical Education*, 17(1): 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1091-0>
- Matheson, Katherine, Tessa Barrett, Jeff Landine, Alan McLuckie, Nerissa Li Weh Soh i Garry Walter. 2016. «Experiences of Psychological Distress and Sources of Stress and Support during Medical Training: A Survey of Medical Students». *Academic Psychiatry*, 40(1): 63-68. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0395-9>
- Merlo, Lisa, John Curran i Robert Watson. 2017. «Gender differences in substance use and psychiatric distress among medical students: A comprehensive statewide evaluation». *Substance Abuse*, 38(4): 401-406. <https://doi.org/10.1080/08897077.2017.1355871>

- Pierceall, Emily i Marybelle Keim. 2007. «Stress and coping strategies among community college students». *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9): 703-712. <https://doi.org/10.1080/10668920600866579>
- Sheets, Kent, Daniel Gorenflo i Mary Ann Forney. 1993. «Personal and Behavioral Variables Related to Perceived Stress of Second-Year Medical Students». *Teaching and Learning in Medicine*, 5(2): 90-95. <https://doi.org/10.1080/10401339309539598>
- Suárez-García, José María, Alba Maestro-González, David Zuazua-Rico, Marta Sánchez-Zaballos i María Pilar Mosteiro-Díaz. 2018. «Stressors for Spanish nursing students in clinical practice». *Nurse Education Today*, 64: 16-20. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.001>
- Valero-Chillerón, María Jesús, Víctor Manuel González-Chordá, Natividad López-Peña, Águeda Cervera-Gasch, María Pilar Suárez-Alcázar i Desirée Mena-Tudela. 2019. «Burnout syndrome in nursing students: An observational study». *Nurse Education Today*, 76: 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.014>
- Voltmer, Edgar, Thomas Kötter i Claudia Spahn. 2012. «Perceived medical school stress and the development of behavior and experience patterns in German medical students». *Medical Teacher*, 34(10): 840-847. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.706339>
- Youssef, Farid. 2016. «Medical Student Stress, Burnout and Depression in Trinidad and Tobago». *Academic Psychiatry*, 40(1): 69-75. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0468-9>
- Zupiria Gorostidi, Xabier, Mari Jose Uranga Iturriotz, Mari Jose Alberdi Erize i Maite Barandiaran Lasa. 2003. «KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas». *Gaceta Sanitaria*, 17(1): 37-51. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v17n1/orig5.pdf>