

## ***Estrés percibido por el alumnado de enfermería. Estrategias de sensibilización en la comunidad educativa***

**Pedro García-Martínez<sup>a</sup>, Eva María Sosa-Palanca<sup>b</sup>, Pablo García-Molina<sup>c</sup>, Pablo Buck Sainz-Rozas<sup>d</sup>, Francisco Javier González-Blázquez<sup>e</sup>, Silvia Trujillo-Barberá<sup>f</sup>, Jesús Castro-Calvo<sup>g</sup>**

<sup>a</sup>Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe. Adscrita a la Universidad de Valencia (España). [garcia\\_pedmarb@gva.es](mailto:garcia_pedmarb@gva.es) 

<sup>b</sup>Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe. Adscrita a la Universidad de Valencia (España). [sosa\\_eva@gva.es](mailto:sosa_eva@gva.es) 

<sup>c</sup>Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería y Podología, Universidad de Valencia (España) [pablo.garcia-molina@uv.es](mailto:pablo.garcia-molina@uv.es) 

<sup>d</sup>Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería y Podología, Universidad de Valencia (España) [pablo.buck@uv.es](mailto:pablo.buck@uv.es) 

<sup>e</sup>Universidad Europea de Valencia [franciscojavier.gonzalez2@universidadeuropea.es](mailto:franciscojavier.gonzalez2@universidadeuropea.es) 

<sup>f</sup>Universidad Europea de Valencia [silvia.trujillo@universidadeuropea.es](mailto:silvia.trujillo@universidadeuropea.es) 

<sup>g</sup>Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. [jesus.castro@uv.es](mailto:jesus.castro@uv.es) 

**How to cite:** Pedro García-Martínez, Eva María Sosa-Palanca, Pablo García-Molina, Pablo Buck Sainz-Rozas, Francisco Javier González-Blázquez, Silvia Trujillo-Barberá y Jesús Castro-Calvo. 2023. Estrés percibido por el alumnado de enfermería. Estrategias de sensibilización en la comunidad educativa de la Comunicación. En libro de actas: *IX Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red*. Valencia, 13 - 14 de julio de 2023. Doi: <https://doi.org/10.4995/INRED2023.2023.16557>.

---

### ***Abstract***

*The emotional discomfort perceived by the students needs to be identified and evaluated as a way to improve the emotional well-being and health of the university community. The objective of this experience was to sensitize the university community about the need to promote the emotional well-being of our students, as well as to identify the level of stress perceived in the students of the Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe (Valencia) and to analyze the relationship between stress with the sense of coherence, manageability, comprehensibility and significance among the students. The experience has focused on participation in a descriptive and analytical research project on the stress perceived by the students and its relationship with the sense of coherence, with a subsequent return of the results to the educational community. The results identified a greater perceived stress in the first and second years and a sense of coherence that did not increase significantly with the years of teaching experience. Lastly, the creation of a space for participation made it possible to learn about the reality of the emotional well-being of the students, to sensitize the entire community about this problem and to jointly seek solutions with the participation of the entire educational community.*

**Keywords:** *Emotional Well-Being, Perceived Stress, Sense of Coherence, Nursing*

## **Resumen**

*El malestar emocional percibido por el alumnado requiere ser identificado y evaluado como una vía para mejorar el bienestar emocional y la salud de la comunidad universitaria. El objetivo de esta experiencia era sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la necesidad de promover el bienestar emocional de nuestro alumnado, así como identificar el nivel de estrés percibido en el estudiantado de la Escuela de Enfermería de la Fe (Valencia) y analizar la relación del estrés con el sentido de coherencia, manejabilidad, comprensibilidad y significancia entre el alumnado. La experiencia se ha centrado en la participación en un proyecto de investigación descriptivo y analítico sobre el estrés percibido por el alumnado y su relación con el sentido de coherencia, con una posterior devolución de los resultados a la comunidad educativa. En los resultados se identificaba un mayor estrés percibido en primer y segundo curso y un sentido de coherencia que no aumentaba significativamente con los años de experiencia docente. Por último, la creación de un espacio de participación permitió conocer la realidad del bienestar emocional del alumnado, sensibilizar a toda la comunidad sobre este problema y buscar de forma conjunta soluciones participadas por toda la comunidad educativa.*

**Palabras clave:** Bienestar emocional, estrés percibido, sentido de coherencia, enfermería.

## **Introducción**

La etapa universitaria es un periodo vital en el que la persona se somete a desafíos personales y académicos, así como a exigencias económicas, sociales y emocionales que provocan una gran inestabilidad emocional. Debido a esta situación, la Red Española de Universidades Promotoras de Salud ha publicado un documento de consenso sobre la salud y el bienestar emocional en la universidades (Red Española de Universidades Promotoras de salud [REUPS], 2022) y en él afirma que es importante ser conscientes de que puede existir el problema relacionado con el bienestar emocional, para poder afrontarlo. Además, se aboga por desarrollar acciones o actividades que se puedan evaluar para conocer su nivel de eficacia.

En el curso 2021/2022, un estudio realizado en la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe (Valencia) reveló un alto nivel de estrés percibido en el alumnado de 2º curso. Este nivel de estrés fue asociado por las alumnas con un exceso de carga de trabajo en su formación (García-Martínez, Saus-Ortega, Celda-Belinchón, Buck Sainz-Rozas, Balaguer-Lopez y García-Molina, 2021). Este malestar emocional ha sido objetivado en otros estudiantes españoles, en los que un tercio presentaban niveles de ansiedad moderada (Lozano y Herrera-Gutiérrez, 2013). Esta ansiedad y estrés se ha asociado tanto a la necesidad de alcanzar logros académicos, como a los cambios de domicilio o la independencia familiar y económica que han de afrontar los estudiantes. Por último, la negativa a reconocer el temor al fracaso en los estudios ha dificultado las demandas de ayuda y ha aumentado la sensación de angustia entre el alumnado (Harris, 2019).

El equipo investigador, ante esta necesidad identificada en la población, decide realizar un proceso de investigación para constatar esta realidad en la población de estudiantes de enfermería de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe (Valencia). Además, Los investigadores consideran fundamental la sensibilización de todo el equipo docente ante dicha situación de estrés en el grupo de estudiantes de segundo curso, ya que en la comunicación inicial de la percepción de sobrecarga de trabajo por parte del alumnado no afrontó como una necesidad de cambio general y cada docente valoró los resultados del

estudio de manera personal e independiente. Con esta sensibilización se pretende crear un diálogo entre docentes y alumnado que permita encontrar soluciones conjuntas y consensuadas. Esta intervención se enmarca en el consenso de la REUPS (2022), que señala la promoción del bienestar emocional en la comunidad universitaria como una de las estrategias para mejorar la salud del alumnado. Entre las intervenciones preventivas se señalan el manejo del estrés, la toma de decisiones y la resolución de problemas como iniciativas que facilitarían el afrontamiento de los desafíos y exigencias de la vida académica, produciendo una mejora de la salud de la comunidad universitaria (World Health Organization [WHO], 1993)

El modelo salutogénico propone indagar en los propios recursos de las personas y la comunidad para encontrar las herramientas que les permitan afrontar las situaciones que provocan estrés o malestar emocional (Mittelmark, 2022). Las estrategias para afrontar los estresores vitales mediante herramientas afectivas, cognitivas e instrumentales forman parte del sentido de coherencia o sentido que le dan las personas a los momentos de estrés que han de afrontar (Eriksson y Linström, 2005; Mittelmark, 2022).

El sentido de coherencia puede objetivarse mediante la escala SOC-13 (Antonovsky, 1987). Esta escala presenta un modelo multifactorial que diferencia tres componentes del sentido de coherencia: comprensibilidad, manejabilidad y significancia. La comprensibilidad hace referencia a la capacidad de entender de forma racional la situación que afronta la persona. La manejabilidad indica la utilidad percibida de los recursos y habilidades, ya sean personales o del entorno, de los que dispone para afrontar la situación de estrés. Y la significancia es el sentido que otorga la persona a la situación de estrés que está viviendo, identificándola como un reto o como una carga (Eriksson y Mittelmark, 2017). El sentido de coherencia irá aumentando con el afrontamiento y resolución de las situaciones de estrés, creando una relación inversa entre ambas situaciones: la repetición de estresores similares hará más consciente a la persona de los recursos que posee para afrontarlos y disminuirá el nivel de estrés que le provoca dicha vivencia.

Por tanto, como indica el modelo salutogénico, el éxito en el proceso educativo no se vincula sólo con el proceso educativo en sí, sino que tiene relación con rasgos de personalidad, recursos cognitivos o estrategias de afrontamiento adquiridas, que pueden actuar como factores protectores contra el estrés (Lahti, Hätönen y Välimäki, 2014; García-Izquierdo, Ríos-Risquez, Carrillo-García y Sabuco-Tebar, 2017). Así mismo, la falta de estos recursos afecta y afectará a la vida personal y profesional del estudiantado (Lee, Kim y Park, 2017), aumentando sus niveles de estrés.

## **Objetivos**

Siguiendo las recomendaciones del documento de consenso de la REUPS (REUPS, 2022), nos proponemos como objetivo principal de este proyecto: sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la necesidad de promover el bienestar emocional del alumnado. Y como objetivos secundarios se plantean: identificar el nivel de estrés percibido en el estudiantado de la Escuela de Enfermería de la Fe (Valencia) y analizar la relación del estrés con el sentido de coherencia, manejabilidad, comprensibilidad y significancia entre el alumnado.

## **Desarrollo de la innovación**

La intervención se plantea en línea con las propuestas de un grupo de promoción de la salud creado en el curso 2021/22, en la asignatura de Enfermería Comunitaria de 2º curso. El grupo estaba formado por 8 alumnas y dos profesores, la participación era libre y no existía límite de participantes. El grupo se reunía una vez al mes para debatir problemas que consideraban importantes para el alumnado y poder trasladar las conclusiones a los representantes tanto de estudiantes como del profesorado.

Entre los temas trabajados se encontraba el malestar emocional sentido por el alumnado y que los participantes relacionaron con el exceso de trabajo, la distancia temporal entre los conocimientos teóricos (1º y 2º) y las habilidades prácticas (3º y 4º), así como otros problemas de comunicación y representatividad. Esta necesidad derivó en la realización de un estudio para objetivar el nivel de estrés y sentido de coherencia en el grupo de 2º curso 2021/22 y al compartir el elevado nivel de estrés mostrado (García-Martínez, 2022) se observó la necesidad de ampliar el estudio a todo el alumnado en el curso 2022/23.

El proyecto actual, presentado en los organismos participativos de la escuela, fue bien acogido tanto por profesionales como por el alumnado y consistió en la planificación y desarrollo de un estudio transversal observacional y analítico realizado sobre el total de la población de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe (Valencia), con la posterior devolución de resultados a toda la comunidad. La calendarización de las actividades se muestra en el gráfico 1.

**Gráfico 1: Calendario de trabajo**

Septiembre 2022	Octubre 2022	Noviembre y diciembre 2022	Enero 2023	Febrero 2023	Marzo 2023
Presentación de la propuesta de estudio en órganos de participación					
	Preparación de la documentación y presentación al comité ético de investigaciones docentes				
		Difusión de la información entre alumnado y acuerdo para el realización del estudio			
			Recogida de datos		
				Tabulación y análisis de datos	
					Presentación de datos y reuniones de reflexión para buscar soluciones

El grupo motor estuvo formado por dos profesores y cuatro alumnas. El proyecto se comunicó en reunión de claustro en septiembre del 2022, para facilitar el conocimiento de objetivos y acciones a desarrollar por parte del grupo investigador. Se solicitó ayuda a los docentes para la recogida de datos en las distintas

asignaturas. Y finalmente se preparó el documento para presentar al Comité Ético de Investigación Docente de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe (Valencia), que fue aprobado en octubre.

Durante los meses de octubre a diciembre, el alumnado se encargó de difundir la información del proyecto entre sus iguales, solicitando cuál sería el momento más adecuado para la recogida de datos. Las representantes del alumnado nos trasladaron que el momento de máxima asistencia en aula sería en periodo de evaluación y que no había compromiso de colaboración en otro momento. Se trasladó la información al equipo docente y hubo consenso en ceder unos minutos antes del examen para la cumplimentación de un cuestionario sociodemográfico y las escalas de estrés percibido (PSS14) y sentido de coherencia (SOC13) que se utilizarían en el estudio.

La recogida de información se realizó en enero del 2023 en los minutos previos a los exámenes de Sociología, género y salud (1º), Enfermería comunitaria (2º), Ética y legislación profesional (3º) e Introducción a la investigación en la disciplina enfermera (4º). Esta recogida de datos permitió la participación de 10 de los 12 docentes que forman el claustro de la Escuela de Enfermería, de 4 docentes colaboradores externos y 2 representantes del personal administrativo.

El análisis de los resultados se realizó en febrero del 2023 y fue coordinado con dos profesionales externas a la Escuela de Enfermería y que fueron las encargadas de devolver los datos a la comunidad universitaria.

Con los resultados obtenidos se convocó una reunión en marzo, de carácter voluntario y participativo, para plantear y planificar posibles intervenciones en el próximo curso.

## **Resultados**

De las 251 alumnas matriculadas en la Escuela de Enfermería, participaron 227 en el estudio descriptivo, distribuidas como sigue: 62 alumnas de primero, 61 de segundo, 48 de tercero y 56 de cuarto. De las 24 personas no participantes, 11 no cumplimentaron el consentimiento informado, 4 no devolvieron las herramientas debidamente cumplimentadas y 9 no se presentaron a la prueba de evaluación.

La edad media de las participantes estuvo definida dentro del rango entre los 20.4 años de media en segundo curso y los 24.5 años en cuarto curso.

Los datos descriptivos para las variables de estrés, sentido de coherencia, comprensibilidad, manejabilidad y significancia y el análisis mediante ANOVA de la comparación de los cuatro cursos se recogen en la tabla 1. De este análisis destacaban las diferencias significativas en la manejabilidad y el estrés percibido. El análisis posterior mediante la prueba de Bonferroni nos mostró que la diferencia significativa de estrés se producía entre los cursos de segundo y tercero ( $p=0.046$ ) y segundo y cuarto ( $p<0.001$ ). Identificándose el momento de mayor estrés en el segundo curso ( $PSS14=32.6\pm 8.5$ ) y el mínimo en cuarto ( $25.75\pm 8.47$ ). Si bien el sentido de coherencia no mostró diferencias significativas, la manejabilidad ( $p=0.041$ ) sólo presentó diferencias significativas en la comparativa de primero y cuarto ( $p=0.037$ ), con una puntuación de 15.44 y 17.39 respectivamente.

Tabla 1. Descripción y análisis de las variables

Variables	Primero	Segundo	Tercer	Cuarto	p <sup>a</sup>
	X (DS)	X (DS)	X (DS)	X (DS)	
Edad	21.18 (7.48)	20.40 (3.74)	22.02 (5.32)	24.49 (8.78)	.011*
SOC13	57.10(10.65)	59.47 (10.72)	59.04 (9.86)	61.22 (10.13)	.214
Comprensibilidad	20.05 (5.61)	20.93 (5.50)	20.83 (4.54)	21.68 (4.89)	.424
Manejabilidad	15.44 (3.56)	16.85 (3.99)	16.73 (3.35)	17.39 (3.96)	.041*
Significancia	21.61 (4.21)	21.69 (3.44)	21.48 (3.49)	22.15 (3.61)	.808
PSS14	30.32 (7.89)	32.16 (8.50)	27.81 (8.70)	25.75 (8.47)	<.001*

X: media; DS: Desviación estándar; <sup>a</sup>: Análisis de varianza para comparación de muestras independientes. \* Valor significativo para ANOVA (p< 0.05)

El estudio correlacional entre estrés y sentido de coherencia, comprensibilidad, manejabilidad y significancia es significativo para todas las variables (p<0.001), mostrando una relación inversa entre el estrés percibido y el resto de variables.

Los resultados de estrés mostrados por nuestra población fueron superiores a otros estudios realizados con estudiantes de la universidad de Castilla La Mancha (Onieva-Zafra, Fernández-Muñoz, Fernández-Martínez, García-Sánchez, Abreu-Sánchez y Parra-Fernández, 2020) que mostraban un PSS14 de 20.71+/-3.89. Y se destacó que se observaban unas cifras de estrés preocupante en nuestras estudiantes de primer y segundo curso.

Los resultados de Sentido de Coherencia de nuestra población eran similares a los presentados en estudiantes de la universidad de León, con cifras de 59.73 (Fernández-Martínez, López-Alonso, Marqués-Sánchez, Martínez-Fernández, Sánchez-Valdeón, y Liébana-Presa, 2019), levemente superiores a los mostrados por estudiantes de Valencia, con 56.38 en el SOC13, manejabilidad de 16.45, comprensibilidad de 19.27 y significancia de 20.65 (Colomer-Pérez, Paredes-Carbonell, Sarabia-Cobo y Gea-Caballero, 2019) e inferiores a las cifras presentadas en el SOC13 del estudio de Reverté-Villarroya et al. (2021) con resultados de 66 puntos. Por otro lado, se presentaron los resultados de un estudio con más de 1500 estudiantes que habían mostrado cifras de SOC13 de 52.77, comprensibilidad de 16.58, manejabilidad de 14.39 y significancia de 17.55, siendo todas las variables inferiores a nuestro estudio.

Las profesionales encargadas de la devolución de los datos resaltaron que nuestras estudiantes presentaban un nivel de estrés alto, focalizado en los dos primeros cursos y aunque el sentido de coherencia era alto desde los primeros cursos, este aspecto no parece facilitar la adaptación al estrés. Además se desatacó que la exposición a los estresores propios del entorno universitario, repetitivos y sistemáticos, no habían promovido un cambio significativo en las variables de comprensibilidad y significancia que sería esperable según el modelo teórico salutogénico (Mittelmark, 2022)

Tras la presentación de los datos en reunión de trabajo con el equipo docente se observó un gran interés ante la situación de estrés observada, por lo que se solicitó la participación de los docentes en cuatro grupos de trabajo, distribuidos por cursos, y en el que participaron 4 profesores, 8 alumnas y un miembro del equipo investigador. Durante dos sesiones de trabajo de 50 minutos de duración se plantearon aquellas situaciones que provocaban aumento del estrés entre el alumnado, coincidiendo con las ya identificadas en el curso anterior: exceso de trabajo, la distancia temporal entre los conocimientos teóricos (1º y 2º) y las habilidades prácticas (3º y 4º), así como otros problemas de comunicación y representatividad. Los problemas de sobrecarga de trabajo y distancia temporal fueron destacados principalmente por el alumnado de 1º y 2º curso; y las dificultades de comunicación y representatividad en la Escuela de

Enfermería fueron destacadas por el alumnado de 2º y 3º. El grupo de 4º curso mostró mayor distancia ante esta situación y sus causas de estrés se centraron más en las salidas laborales y la necesidad de formación ante ellas. En la última fase de las sesiones de trabajo conjunto se propusieron posibles soluciones dirigidas a la disminución del estrés del alumnado. Destacar que entre las acciones propuestas, se encuentra la revisión de la carga de trabajos solicitados al alumnado de primer y segundo curso, que se hará formal en las reuniones de coordinación docente de mayo del 2023. Además se propuso una intervención mediante un proceso de tutorización entre iguales, que ya ha mostrado grandes beneficios en el control de estrés, sentido de pertenencia institucional, mejor acceso a la información, mayor éxito académico, conexiones sociales y desarrollo de habilidades de afrontamiento (Glaser, Hall y Halperin, 2006), dirigida a mejorar la comprensibilidad y la significancia. Finalmente se planteó la creación de un grupo de trabajo con representación del alumnado y los docentes que permita hacer un seguimiento de estas acciones, además de colaborar con la sesión informativa de salidas laborales para enfermería que se desarrolla anualmente en la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el haber utilizado el periodo de evaluación para valorar el estrés, por lo que para confirmar los datos de estrés en periodos lectivos normalizados se haría necesario hacer una segunda valoración de este parámetro.

## **Conclusiones**

Se ha objetivado un alto nivel de estrés en el alumnado de la Escuela de Enfermería, siendo mayor en el alumnado de segundo y primer curso, respectivamente.

Se ha identificado una relación inversa entre el estrés percibido y el sentido de coherencia, comprensibilidad, manejabilidad y significancia presentado por el alumnado.

La estrategia participativa en el proyecto de investigación ha sensibilizado al equipo docente de la situación de malestar emocional y alto nivel de estrés que estaba sufriendo el alumnado de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Fe, llevando a la creación de un grupo de trabajo conjunto que supervise las acciones propuestas y dirigidas al bienestar emocional del alumnado.

Los resultados obtenidos en este estudio serán utilizados en intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar emocional del alumnado, favoreciendo un mayor control del estrés. Si las intervenciones se dirigen a los factores modificables identificados serán más eficientes y podrán mantenerse como intervenciones de carácter estructural en la Escuela de Enfermería de la Fe.

## **Referencias**

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Colomer-Pérez, N., Paredes-Carbonell, J. J., Sarabia-Cobo, C., & Gea-Caballero, V. (2019). *Sense of coherence, academic performance and professional vocation in Certified Nursing Assistant students*. *Nurse Education Today*, 79, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.004>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). *Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review*. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466.
- Eriksson, M., & Mittelmark, M. B. (2016). *The Sense of Coherence and Its Measurement*. En M. B. Mittelmark (Eds.) et. al., *The Handbook of Salutogenesis*. (pp. 97–106). Springer.

- Fernández-Martínez, E., López-Alonso, A. I., Marqués-Sánchez, P., Martínez-Fernández, M. C., Sánchez-Valdeón, L., & Liébana-Presa, C. (2019). *Emotional intelligence, sense of coherence, engagement and coping: A cross-sectional study of university students' health*. Sustainability, 11(24), 6953.
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. D. L. Á. (2017). *The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students*. Educational Psychology, 1-12.
- García-Martínez, P., Saus-Ortega, C, Celda-Belinchón, L., Buck Sainz-Rozas, P., Balaguer-López, E. & García-Molina, P. (2022). *Entender el sentido de coherencia y el estrés del alumnado en periodo de exámenes*. Libro de resúmenes. Foro FECIES.
- Glaser, N., Hall, R., & Halperin, S. (2006). *Students supporting students: The effects of peer mentoring on the experiences of first year university students*. Journal of the Australia and New Zealand Student Services Association, 27(1), 4
- Harris A. (2019). *Finding Our Way: Mental Health and Moving From School to Further and Higher Education*. Centre for Mental Health.
- Lahti, M., Hätönen, H., & Välimäki, M. (2014). *Impact of e-learning on nurses' and student nurses knowledge, skills, and satisfaction: a systematic review and meta-analysis*. International Journal of Nursing Studies, 51(1), 136-149.
- Lee, Y. E., Kim, E., & Park, S. Y. (2017). *Effect of Self-Esteem, Emotional Intelligence and Psychological Well-Being on Resilience in Nursing Students*. Child Health Nursing Research, 23(3), 385-393.
- Lozano Polo, A. y Herrera-Gutiérrez, E. (Coords.) (2013). *Estudio de factores relacionados con la salud en el alumnado universitario. Proyecto de Universidad Saludable de la Universidad de Murcia*. Servicio de Promoción y Educación para la Salud, Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Política Social, Región de Murcia - Oficina de Universidad Saludable REUS-UMU, Universidad de Murcia. <http://www.um.es/documents/4856678/4856958/Estudio-factores-relacionados-salud-alumnado-Universidad-Murcia-2013.pdf/40071b5f-107a-43c0-873e-99b35ad6bbf2>
- Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., Eriksson, M., Lindström, B., & Meier Magistretti, C. (Eds.). (2022). *The Handbook of Salutogenesis*. (2nd ed.). Springer.
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., Abreu-Sánchez, A., & Parra-Fernández, M. L. (2020). *Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study*. BMC medical education, 20(1), 370. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02294-z>
- Red de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) (2022). *Documento de consenso sobre la salud y el bienestar emocional en las universidades*. [https://www.unisaludables.es/media/docs/CONSE/Documento\\_Consenso\\_Salud\\_y\\_Bienestar\\_Emocional\\_en\\_las\\_Universidades\\_FINAL.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/CONSE/Documento_Consenso_Salud_y_Bienestar_Emocional_en_las_Universidades_FINAL.pdf)
- Reverté-Villarroya, S., Ortega, L., Lavedán, A., Masot, O., Burjalés-Martí, M. D., Ballester-Ferrando, D., Fuentes-Pumarola, C., & Botigué, T. (2021). *The influence of COVID-19 on the mental health of final-year nursing students: comparing the situation before and during the pandemic*.

International Journal of Mental Health Nursing, 30(3), 694–702.

<https://doi.org/10.1111/inm.12827>

Serrano-Gómez, D., Velasco-González, V., Alconero-Camarero, A. R., González-López, J. R., Antonín-Martín, M., Borrás-Santos, A., Edo-Gual, M., Gea-Caballero, V., Gómez-Urquiza, J. L., Meneses-Monroy, A., Montaña-Peironcely, M., & Sarabia-Cobo, C. (2022). COVID-19 Infection among Nursing Students in Spain: The Risk Perception, Perceived Risk Factors, Coping Style, Preventive Knowledge of the Disease and Sense of Coherence as Psychological Predictor Variables: A Cross Sectional Survey. *Nursing reports (Pavia, Italy)*, 12(3), 661–673.

<https://doi.org/10.3390/nursrep12030066>

World Health Organization, WHO (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools: Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>