

Rosabel Roig-Vila (Ed.)

La docencia en la Enseñanza Superior

Nuevas
aportaciones
desde la
investigación
e innovación
educativas

Rosabel Roig-Vila (Ed.)

**La docencia en la
Enseñanza Superior.
Nuevas aportaciones
desde la investigación
e innovación educativas**

Octaedro 
Editorial

La docencia en la Enseñanza Superior. Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas

EDICIÓN:

Rosabel Roig-Vila

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Prof. Dr. Julio Cabero Almenara, Universidad de Sevilla

Prof. Dr. Antonio Cortijo Ocaña, University of California at Santa Barbara

Profa. Dra. Floriana Falcinelli, Università degli Studi di Perugia

Profa. Dra. Carolina Flores Lueg, Universidad del Bío-Bío

Profa. Dra. Chiara Maria Gemma, Università degli studi di Bari Aldo Moro

Prof. Manuel León Urrutia, University of Southampton

Profa. Dra. Victoria I. Marín, Universidad de Oldenburgo

Prof. Dr. Enric Mallorquí-Ruscalleda, Indiana University-Purdue University, Indianapolis

Prof. Dr. Santiago Mengual Andrés, Universitat de València

Prof. Dr. Fabrizio Manuel Sirignano, Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli

Profa. Dra. Mariana Gonzalez Boluda, Universidad de Birmingham

Prof. Dr. Alexander López Padrón, Universidad Técnica de Manabí

COMITÉ TÉCNICO:

Jordi M. Antolí Martínez, Universidad de Alicante

Gladys Merma Molina, Universidad de Alicante

Revisión y maquetación: ICE de la Universidad de Alicante

Primera edición: octubre de 2020

© De la edición: Rosabel Roig-Vila

© Del texto: Las autoras y autores

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

ISBN: 978-84-18348-11-2

Producción: Ediciones Octaedro

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de los autores.

85. Efectividad de una intervención psico-educacional en técnicas de relajación para la reducción del estrés en estudiantes universitarios

Santos-Ruiz, Ana¹; Montero-López, Eva²; Peralta-Ramírez, María Isabel³

¹Universidad de Alicante; ²Universidad de Jaén; ³Universidad de Granada

RESUMEN

La experiencia universitaria se encuentra asociada a altos niveles de estrés entre los estudiantes, lo que podría tener consecuencias a nivel físico, emocional, social y/o académico. La adquisición de estrategias en reducción del estrés mejoraría el propio autocuidado en la etapa universitaria, así como sería una competencia transversal de utilidad para la futura práctica profesional en distintos ámbitos de la sociedad. El objetivo del estudio fue analizar la efectividad de una intervención psico-educacional en técnicas de relajación para el manejo del estrés en estudiantes universitarios. Se llevó a cabo un estudio pre-post de carácter cuantitativo. 148 estudiantes de primer curso del Grado en Trabajo Social participaron en el estudio, 124 mujeres y 24 varones, con un rango de edad de 18-47 años. La evaluación se realizó mediante medidas de autoinforme de los niveles de estrés y síntomas asociados, así como con un instrumento de evaluación elaborado *ad hoc*, para conocer la efectividad de la intervención educativa y el grado de satisfacción con la misma. Los resultados mostraron altos niveles de estrés percibido ($M=30,33$; $DT=9,29$) en los estudiantes. La experiencia formativa mostró ser efectiva para aumentar el conocimiento sobre el estrés, sus causas y consecuencias, así como para conocer los beneficios que la práctica de técnicas de relajación tiene sobre la salud física y psicológica.

PALABRAS CLAVE: estrés psicológico, estudiantes universitarios, intervención psico-educacional, técnicas de relajación.

1. INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria se encuentra asociada a altos niveles de estrés entre los estudiantes, lo que podría tener consecuencias a nivel físico, emocional, social y/o académico. Por ello, los estudiantes demandan más formación en estrategias para la gestión del estrés como parte de las competencias a adquirir en su grado académico (Santos-Ruiz y cols., 2019).

El desarrollo de estrategias docentes orientadas a la mejora de la gestión del estrés en estudiantes universitarios resulta necesario. La efectividad de estas acciones formativas podría tener beneficios sobre la salud física y psicológica de los estudiantes a corto, medio y largo plazo, facilitando un afrontamiento eficaz de las demandas de su programa formativo, así como de otros ámbitos como el personal o el profesional.

Se han utilizado gran variedad de intervenciones para reducir el estrés en estudiantes universitarios. Entre ellas se encuentran las intervenciones psicoeducativas como la de Dziegielewski, Turnage, & Roest-Marti (2004) basada en la formación en estilos de personalidad, factores de estrés y métodos concretos para manejar el estrés, con una duración de 45 minutos, mediante la cual se obtuvo una mejora de los niveles de estrés. Por otro lado, también se han utilizado intervenciones basadas en técnicas cognitivo-conductuales o basadas en *mindfulness*, con una duración de entre 4 a 8 semanas (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013), incorporando el aprendizaje de los componentes cognitivo, conductual y social para explicar el funcionamiento de las interacciones recíprocas entre aspectos personales

y ambientales que se dan en las situaciones estresantes. Entre ellas, el estudio de Dehghan-Nayeri & Adib-Hajbaghery (2011) mostró efectos positivos de las técnicas de relajación para reducir la ansiedad de estudiantes universitarias, con una única sesión de entrenamiento en relajación muscular progresiva y la utilización de una grabación para las sesiones de práctica posterior.

Las técnicas de relajación han mostrado ser una herramienta fiable para reducir los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013; Scholz y cols., 2016; Yusufov y cols., 2019). Entre las técnicas más usadas se encuentran la relajación muscular profunda, la respiración diafragmática o profunda y práctica de meditación (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013). Estas técnicas muestran la ventaja de que una vez se han entrenado durante varias semanas, podrán aplicarse de manera automática y sencilla en situaciones de estrés, o en momentos de tensión mantenida, para alcanzar un grado de activación óptimo, ni por encima, ni por debajo del umbral adecuado para un rendimiento eficaz. Estas características hacen de las técnicas de relajación un una práctica accesible y beneficiosa para los estudiantes durante la etapa universitaria, así como para su aplicación en distintas situaciones o momentos vitales.

Por tanto, el objetivo del presente estudio fue analizar la efectividad de una intervención psico-educacional en técnicas de relajación para el manejo del estrés en estudiantes universitarios.

2. MÉTODO

2.1. Descripción del contexto y de los participantes

Se llevó a cabo un estudio pre-post de carácter cuantitativo, mediante medidas de autoinforme y un instrumento de evaluación elaborado *ad hoc*, para conocer la efectividad de la intervención educativa y el grado de satisfacción con la misma en estudiantes. La evaluación se realizó en tres momentos: pre-intervención (T0), post-intervención (T1) y tras un mes de seguimiento (T2).

Los participantes del estudio fueron 148 estudiantes de primer curso del Grado en Trabajo Social, 124 mujeres y 24 varones, con un rango de edad de 18-47 años (\bar{x} =20,04; DT=3,54). En la evaluación de seguimiento participó el 27% de la muestra (n=41), pérdida debida a que la evaluación de seguimiento se realizó fuera del período de docencia presencial de la asignatura. La intervención educativa se llevó a cabo durante una sesión práctica de la asignatura Fundamentos de Psicología para el Trabajo Social, del primer curso del Grado en Trabajo Social, en los tres grupos de la asignatura, cada uno con unos 50 estudiantes aproximadamente.

2.2. Instrumentos

Se creó un formulario on-line mediante la herramienta *E-encuestas* por cada momento de evaluación. Los enlaces web a cada formulario se ubicaron en una sección de la plataforma educativa Moodle de la asignatura.

En primer lugar, en la evaluación pre-intervención se recogieron los principales datos sociodemográficos, se incluyeron los instrumentos psicológicos de autoinforme sobre niveles de estrés y sus síntomas, así como una serie de preguntas elaboradas *ad hoc* que recogían cuestiones cuyo objetivo era conocer las estrategias formales e informales utilizadas regularmente para la reducción del estrés, el grado de conocimiento sobre los efectos del estrés en la salud, así como su percepción de disponer de recursos suficientes para el eficaz manejo del estrés (opciones de respuesta: desde muy en desacuerdo a muy de acuerdo).

Los instrumentos de autoinforme utilizados fueron:

- Escala de Estrés Percibido (EEP; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983): Se utilizó la versión española de Remor & Carroble (2001). Es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel

de estrés percibido y el grado en que las personas encuentran que su vida es impredecible, incontrolable o está sobrecargada, aspectos que han sido repetidamente confirmados como componentes centrales del estrés. Consta de 14 ítems con 5 opciones de respuesta, la mayor puntuación corresponde al mayor estrés percibido. La versión española de la EEP (14-ítems) demostró una adecuada fiabilidad (consistencia interna 0,81 y test-retest 0,73), validez concurrente, y sensibilidad (Remor, 2006).

- Inventario de Vulnerabilidad al Estrés (IVE; Beech, Burns, & Scheefield, 1986) en versión española validada por Robles-Ortega, Peralta-Ramírez y Navarrete-Navarrete (2006): Este inventario está compuesto por 22 ítems con dos alternativas de respuesta (sí=1; no=0), y evalúa cuál es la predisposición del individuo a verse influenciado por los síntomas de estrés. En cuanto a la fiabilidad, se ha encontrado un alfa de Cronbach de 0,87. Respecto a la validez convergente, los resultados muestran una correlación estadísticamente positiva ($p < 0,01$) con otros instrumentos de evaluación: Inventario STAI-R de Ansiedad-Rasgo, Inventario de Depresión de Beck, y Escala de Síntomas Somáticos.
- Inventario de síntomas de Benson (1975). Evalúa 5 síntomas relacionados con el estrés y la respuesta de relajación: ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, dolor de espalda y dolor torácico. Cada síntoma es evaluado en una escala Likert con 5 alternativas de respuesta (1=nada, 2=poco, 3=algo, 4=bastante, 5=mucho).

La evaluación post-intervención consistió un formulario con un autorregistro que medía el nivel de relajación alcanzado con la práctica de relajación en el aula (0=muy bajo a 5=muy alto), así como la evaluación de la acción formativa abarcando tres aspectos: a) conocimiento adquirido durante la actividad formativa (opciones de respuesta: desde muy en desacuerdo a muy de acuerdo), b) el grado de dificultad de las técnicas de relajación (de 0=muy fácil a 10=muy difícil) y c) el grado de satisfacción con la sesión práctica (de 0=muy insatisfecho/a a 10=muy satisfecho/a).

Por último, en la evaluación de seguimiento se registraron los síntomas del inventario de Benson, así como se recogieron cuestiones relativas a los niveles de relajación alcanzados tras la relajación durante el mes de práctica autónoma, el grado de relajación física y/o mental alcanzado, y el grado de transferencia del conocimiento adquirido para su aplicación en otras situaciones de su vida.

2.3. Procedimiento

La intervención psico-educacional en técnicas de relajación se llevó a cabo durante una sesión práctica de la asignatura Fundamentos de Psicología para el Trabajo Social, del primer curso del Grado en Trabajo Social. La sesión práctica tuvo una duración de 2 horas, y en ella los participantes cumplieron el formulario *online* de la evaluación pre-intervención, recibieron los contenidos formativos, practicaron las técnicas de relajación mostradas por la profesora y respondieron al formulario post-intervención.

La experiencia formativa se llevó a cabo mediante una presentación de 60 minutos tras la cual se practicaron las técnicas de relajación. La sesión práctica fue impartida por profesorado del Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad de Alicante, con una duración total de 2 horas. Cada estudiante accedió al material audiovisual con contenidos de la sesión mediante la plataforma Moodle. La presentación de la sesión fue dividida en 4 partes: a) conceptualización del estrés; b) identificación de los síntomas de estrés; c) descripción de diferentes estrategias de control del estrés; d) explicación de las técnicas de relajación a realizar: respiración diafragmática, técnica de tranquilización de Benson y relajación muscular profunda.

La técnica de respiración diafragmática es una sencilla y efectiva técnica de relajación que consiste en la contracción del diafragma haciendo que este se aplane y la cavidad torácica se expanda. La técnica consta de dos movimientos esenciales, la inspiración (asciende el abdomen) y la expiración (desciende el abdomen), sin mover el tórax. Esta técnica consigue reducir los síntomas de ansiedad, depresión, hostilidad, obsesión, tensión muscular y fatiga.

La técnica de relajación de Benson (1975), o *técnica de tranquilización* como preferimos denominarla, se compone de un ejercicio combinado de relajación y meditación donde se obtiene una respuesta fisiológica saludable denominada Respuesta de Relajación. Esta respuesta compensa los efectos fisiológicos causados por el estrés y crea un sentimiento de bienestar personal. Consiste en la repetición de períodos regulares de reposo durante los cuales la mente queda libre de preocupaciones y el cuerpo ajeno a toda tensión. Dicho estado se consigue a base de concentrarse sobre un objeto especial (palabra o frase, habitualmente. Por ejemplo, utilizar la palabra “dos”).

La relajación muscular profunda es una técnica muy utilizada para reducir la ansiedad y el estrés disminuyendo la tensión muscular. Consiste en ir recorriendo los diferentes grupos musculares e intentar relajarlos. A medida que se presta atención a cada uno, el individuo detecta la tensión y entonces la libera. Esta técnica, es una técnica pasiva, sin períodos de tensión muscular.

Para la práctica posterior de las técnicas de relajación de manera autónoma, se facilitaron las técnicas audio-descritas en una carpeta de la sección de la sesión práctica en Moodle.

Todos los datos recogidos se analizaron con el paquete IBM SPSS Statistics, versión 26 (IBM, EE.UU.) para Windows. Se llevaron a cabo estadísticos descriptivos y diferenciales de los datos para la muestra de estudio.

3. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la investigación en docencia universitaria, divididos en tres apartados según las variables analizadas:

3.1. Análisis descriptivo de la muestra:

Los datos sociodemográficos y de estrés psicológico se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas, niveles de estrés y síntomas asociados (N=148)

Características de la muestra	\bar{X}	DT
1. Sociodemográficas		
Edad	20,04	3,54
Sexo (n, %)		
Mujer	124	83,8
Varón	24	16,2
Estado civil (n, %)		
Soltero/a	147	99,3
Casado/a	1	0,7
Nacionalidad (n, %)		
Española	143	96,6
Extranjera (dominio del castellano)	5	3,4

Características de la muestra	\bar{X}	DT
2. Inventario de Vulnerabilidad al Estrés (IVE)	9,79	4,83
3. Escala Estrés Percibido (EEP)	30,33	9,29
4. Inventario de Síntomas de Benson		
Ansiedad	2,61	1,18
Insomnio	2,25	1,26
Dolor de cabeza	2,61	1,27
Dolor de espalda	3,28	1,27
Dolor torácico	1,82	1,04

Con respecto a la frecuencia de uso de diferentes estrategias formales e informales para el manejo del estrés, previas a la acción formativa, los resultados mostraron que entre las actividades no formales realizadas al menos una vez por semana para relajarse se encontraban con mayor frecuencia *ver series en plataformas de streaming como Netflix, Amazon Prime, HBO, etc.* (63%), *dormir* (66%), *quedar con amigos* (63%) y *escuchar música* (73%). La práctica de actividades formales como técnicas de relajación muscular, respiración o meditación se encontraba por debajo del 7% para cada una de ellas.

3.2. Efectividad para la reducción del estrés de las técnicas de relajación:

Una vez practicadas las técnicas de relajación durante un mes de seguimiento, se procedió a analizar las diferencias entre el nivel de relajación experimentado en la primera práctica, al nivel alcanzado en la última práctica (T1 vs. T2). Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,001$) entre el nivel de relajación alcanzado durante la sesión práctica ($\bar{X}=2,86$; $DT=1,09$) y la relajación obtenida tras la práctica de un mes ($\bar{X}=3,73$; $DT=0,86$).

Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el inventario de síntomas de Benson desde la pre-intervención al seguimiento (T0 vs. T2).

3.3. Conocimientos adquiridos y grado de satisfacción del alumnado con la acción formativa.

Los resultados mostraron un aumento de conocimientos significativo para la identificación de los factores y síntomas del estrés, así como para los beneficios del uso de las técnicas de relajación (Tabla 2). Una vez finalizada la sesión práctica consideraban que ya no necesitaban aprender una técnica de relajación, por lo que percibían un incremento en sus recursos de disminución del estrés.

Con respecto al nivel de dificultad a la hora de practicar las técnicas de relajación, valorado de 0 a 10, se obtuvo una puntuación media de 4,66 ($DT=2,62$). Por otro lado, el grado de satisfacción medio, valorado en una escala de 0 a 10, fue de 7,14 ($DT=2,74$). Por último, con respecto al nivel de transferencia del conocimiento adquirido, el 73% de la muestra afirmaba haber encontrado nuevas situaciones de su vida cotidiana en las que aplicar las técnicas de relajación.

Tabla 2. Conocimientos adquiridos durante la experiencia formativa (N=148)

Cuestiones planteadas	Momento	\bar{X}	DT	t	p
1. Considero que tengo conocimientos sobre el estrés y cómo puede afectar a la salud física y psicológica.	T0	4,74	1,34	-1,50	0,135
2.	T1	4,95	1,34		
3. Puedo identificar los factores que causan estrés.	T0	4,76	1,24	-3,54	0,001
4.	T1	5,22	1,03		
5. Puedo identificar los síntomas de estrés	T0	4,78	1,33	-3,96	0,0001
6.	T1	5,31	1,10		
7. Conozco estrategias para reducir el estrés	T0	3,89	1,58	-7,13	0,0001
8.	T1	5,10	1,14		
9. Reconozco la importancia de detectar situaciones potencialmente estresantes y prepararse ante ellas.	T0	4,90	1,75	-3,87	0,0001
10.	T1	5,56	1,29		
11. Tengo conocimientos sobre los beneficios físicos y mentales de las técnicas de relajación.	T0	3,67	1,59	-6,709	0,0001
12.	T1	4,51	1,19		
13. Considero que estoy preparado/a para controlar mi estrés mediante una técnica de relajación	T0	6,06	1,61	-4,431	0,0001
14.	T1	6,26	1,31		
15. Es importante una formación en técnicas de relajación como parte de las competencias del trabajador/a social	T0	3,57	1,21	-1,71	0,089
16.	T1	4,70	0,93		
17. Creo que tengo recursos suficientes para aplicar técnicas de relajación en la práctica profesional con los usuarios/as del servicio.	T0	5,93	1,59	-6,26	0,0001
18.	T1	6,07	1,42		
19. Pienso que para poder emplear técnicas de relajación con los/as usuarios/as del servicio es necesario un automanejo eficaz de la relajación.	T0	6,05	1,25	-1,08	0,282
20.	T1	5,84	0,97		
21. Personalmente necesito aprender una técnica de relajación	T0	6,05	1,18	1,52	0,130
22.	T1	5,84	0,97		

Nota: T0, evaluación pre-intervención; T1, evaluación post-intervención

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo del presente estudio fue analizar la efectividad de una intervención psico-educacional en técnicas de relajación para el manejo del estrés en estudiantes universitarios.

Los resultados mostraron altos niveles de estrés percibido y vulnerabilidad al estrés previos a la intervención, reflejando la necesidad de adquirir nuevas estrategias eficaces para su gestión. La experiencia formativa se mostró efectiva para mejorar los conocimientos sobre los factores y síntomas

asociados al estrés, así como sobre los beneficios que tiene la práctica en técnicas de relajación sobre la salud. Tras la práctica de las técnicas de relajación durante un mes se observó un incremento en el nivel de relajación alcanzado mediante las mismas, aunque no se encontró mejora de los síntomas asociados al estrés como ansiedad, dolor de cabeza, torácico, etc. Por otro lado, el grado de satisfacción asociado a la experiencia formativa fue positivo, así como el nivel de transferencia de los nuevos conocimientos adquiridos a otros ámbitos de aplicación.

En primer lugar, con respecto a los niveles de estrés percibido encontrado en los estudiantes, éstos presentan puntuaciones por encima del punto de corte establecido en 22 (Remor, 2006), lo que refleja un elevado nivel de estrés que podría interferir en sus resultados académicos (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012).

En segundo lugar, con respecto al nivel de conocimientos adquiridos, los resultados del presente estudio son similares a los de la intervención psicoeducacional propuesta por Dziegielewski, Turnage, & Roest-Marti (2004) quienes mostraron que un seminario formativo para la reducción del estrés en estudiantes de trabajo social producía un aprendizaje significativo sobre el estrés y prevención del burnout en esta población. Además, también va en la línea de resultados de estudios basados en el entrenamiento de técnicas de relajación para la reducción del estrés en estudiantes universitarios (Dehghan-Nayeri & Adib-Hajbaghery, 2011; Regehr, Glancy, & Pitts, 2013; Scholz y cols., 2016; Yusufov y cols., 2019). Mediante la práctica de las técnicas de relajación se alcanzó un mayor dominio de las técnicas aumentando el nivel de relajación alcanzado, lo que refleja un entrenamiento apropiado y regular de las técnicas durante el período de seguimiento.

Por otro lado, el grado de satisfacción del alumnado con respecto a la experiencia formativa fue elevado, señalando como punto de mejora las infraestructuras utilizadas, pues el aprendizaje se podría mejorar realizándose en salas adaptadas para la relajación, con mobiliario cómodo, menos luminosidad y reduciendo el número de personas por grupo.

A la luz de estos resultados, deben ser tenidas en cuenta las siguientes limitaciones. El estudio se ha realizado sin grupo control de comparación, el cual aportaría datos sustanciales para determinar la eficacia de las técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés así como sus síntomas. No obstante, el estudio se realizó en una sesión práctica de una asignatura, con el objetivo de dotar de competencias a los estudiantes de trabajo social para el propio autocuidado así como para su aplicación en su futura práctica profesional, lo que dificultaba la inclusión de un grupo control en el que no se llevara a cabo la experiencia formativa. Por otro lado, el seguimiento fue de corta duración, debido a la cercanía del período de exámenes y la finalización de la asignatura, lo que obstaculizaba el acceso a la muestra tras el cambio de semestre.

Este estudio muestra la necesidad de dotar de estrategias de gestión eficaz del estrés en estudiantes universitarios, y específicamente en estudiantes del grado en trabajo social, quienes podrán transferir los conocimientos adquiridos a su futura práctica profesional, tanto para su propio automanejo, así como para ponerlas a disposición del ámbito comunitario en el cual desarrolle su futura práctica profesional.

En conclusión, la intervención psico-educacional en técnicas de relajación para la reducción del estrés ha mostrado ser efectiva para incrementar los niveles de relajación gracias al entrenamiento, y para aumentar el conocimiento sobre el estrés, sus causas y consecuencias, así como para conocer los beneficios que la práctica de técnicas de relajación tiene sobre la salud física y psicológica y su aplicación en distintas situaciones de la vida.

5. REFERENCIAS

- Beech, H. R., Burns, L. E., & Scheefield, B. F. (1986). *Tratamiento del estrés. Un enfoque comportamental*. Madrid: Alambra.
- Benson, H., Greenwood, M. M., & Klemchuk, H. (1975). The relaxation response: psychophysiological aspects and clinical applications. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 6(1-2), 87-98.
- Cohen, S., Kamarak, T., & Mermeistein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Dehghan-Nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M., (2011). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: a non-randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(4), 194–200. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.06.002>
- Dziegielewski, S. F., Turnage, B., & Roest-Marti, S. (2004). Addressing stress with social work students: A controlled evaluation. *Journal of Social Work Education*, 40(1), 105-119. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/10437797.2004.10778482>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032712007793>
- 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. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/view/SJOP0606120086A/29079>
- Remor, E., & Carrobes, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7, 195-201.
- Robles, H., Peralta, M. I., & Navarrete-Navarrete, N. (febrero, 2006). Validación de la versión española del Inventario de Vulnerabilidad al Estrés de Beech, Burn y Sheffield. Comunicación presentada en el *I Congreso Hispano-Cubano de la Psicología de la Salud*, Cienfuegos, Cuba.
- Santos-Ruiz, A., Fernández-Pascual, M. D., Reig-Ferrer, A., Riquelme-Ros, L., Montero-López, E., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Valoración del estrés percibido y de las necesidades y demandas de intervención psicoeducativa para su manejo eficaz en estudiantes universitarios. En R. Roig-Vila (Ed.), *Investigación e innovación en la Enseñanza Superior. Nuevos contextos, nuevas ideas* (pp. 409-416). Barcelona: Octaedro.
- Scholz, M., Neumann, C., Wild, K., Garreis, F., Hammer, C. M., Ropohl, A., ... & Burger, P. H. (2016). Teaching to relax: development of a program to potentiate stress—results of a feasibility study with medical undergraduate students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(3), 275-281. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10484-015-9327-4>
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. doi: 10.5897/ERR10.192
- Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N. E., Moyer, A., & Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/str0000099>