



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS
AÑOS 2022 - 2023**

TESIS

Para optar el título profesional de Médico Cirujano

AUTOR

Velarde Astudillo, Luis Stefano (0009-0005-6057-3200)

ASESOR

De La Cruz Vargas, Jhony Alberto (0000-0002-5592-0504)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Velarde Astudillo, Luis Stefano

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento de identidad del AUTOR: 77166584

Datos de asesor

ASESOR: De La Cruz Vargas, Jhony Alberto

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 06435134

Datos del jurado

PRESIDENTE: Correa López, Lucy Elena

DNI: 42093082

ORCID: 0000-0001-7892-4391.

MIEMBRO: Indacochea Cáceda, Sonia Lucía

DNI: 23965331

ORCID: 0000-0002-9802-6297.

MIEMBRO: Vargas Vilca, Mariela

DNI: 70434818.

ORCID: 0000-0002-9155-9904.

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, LUIS STEFANO VELARDE ASTUDILLO, con código de estudiante N° 201610648, con DNI N° 77166584, con domicilio en JR. PIETRO MARCHAND 596 DPTO 302, en el distrito de SAN BORJA, provincia y departamento de LIMA, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

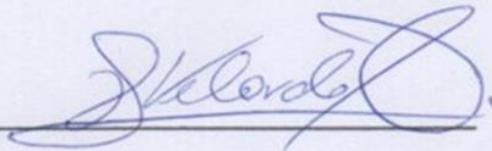
La presente tesis titulada; "ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 - 2023", es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Jhony A. De La Cruz vargas y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc; la cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y tiene el 18% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 03 de abril de 2024



Luis Stefano Velarde Astudillo

DNI: 77166584

INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 - 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	Concha Martínez-García, Ana Merchán-Clavellino, Yolanda Medina-Mesa, Rocío Guil. "Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva", International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2018 Publicación	1%
4	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	rpm.pe Fuente de Internet	1%

7 www.researchgate.net 1 %
Fuente de Internet

8 www.scielo.org.co 1 %
Fuente de Internet

9 repositorio.unsa.edu.pe 1 %
Fuente de Internet

10 Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana 1 %
Trabajo del estudiante

11 Submitted to Universidad de Piura 1 %
Trabajo del estudiante

12 Submitted to Universidad Continental 1 %
Trabajo del estudiante

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

DEDICATORIA

A mi familia, amigos y futuros pacientes, que todo lo aprendido con el sacrificio de la carrera, sea en favor de la Medicina Humana y la empatía.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, quienes estuvieron durante todo el proceso y fueron testigos del sacrificio que llevo culminar la carrera de Medicina Humana.

Agradezco al director del curso de tesis, el Dr. Jhony Alberto De La Cruz Vargas, por la dedicación y orientación durante todo el curso para obtener un trabajo de calidad profesional.

Al Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas, quien fue mi asesor y guía en el proceso.

A la Mg. Mariela Vargas, quien no dudo en brindarme su apoyo incondicional para la guía y elaboración final de este trabajo de investigación.

A mis compañeros, ahora colegas, con quienes estuve de igual a igual, impulsándonos los unos a los otro para poder cumplir nuestros objetivos tanto académicos como personales.

A quienes ya no están en vida conmigo, pero su recuerdo y legado me sigue impulsando a cumplir más metas, sé que me empujan a seguir adelante.

RESUMEN

Introducción: La ansiedad social es la sensación de miedo y angustia excesivo al momento de relacionarse con una o más personas. El problema radica cuando este fenómeno se presenta con mayor frecuencia e intensidad. El aumento de los niveles de ansiedad se debe a múltiples causas, todas ellas pudiendo resumirse en el estilo de vida propio de cada persona. Es sabido que la carrera de Medicina Humana es una de las más demandantes que pueda haber, es por eso que el presente estudio evaluará la asociación entre el estilo de vida de nuestra población y si presentan algún grado de ansiedad social, con la finalidad de llegar a una conclusión y poder brindar asesoría y reconocimiento a nuestros futuros médicos.

Objetivo: Determinar la asociación entre el estilo de vida y ansiedad social en estudiantes de Medicina Humana de la universidad Ricardo Palma entre los años 2022 – 2023.

Métodos: El presente estudio es de tipo transversal analítico. Donde se incluyó una muestra de 587 estudiantes de Medicina Humana entre los años 2022 – 2023. La recolección de la información se llevó a cabo usando el cuestionario “Estilos de vida en estudiantes de medicina” y el “Cuestionario de Ansiedad social de Liebowitz”.

Resultados: De los 587 estudiantes encuestados se pudieron extraer los siguientes resultados estadísticos. La edad no representa significancia ($p=0,063$) en el análisis multivariado. El sexo femenino está fuertemente asociado a ansiedad social ($p=<0,001$). El estilo de vida no saludable se asocia significativamente con el riesgo de padecer ansiedad social ($p=<0,001$).

Conclusiones: El estilo de vida no saludable está asociado significativamente con padecer de ansiedad social. El ser de sexo femenino aumenta las probabilidades de padecer ansiedad social y la edad no representa significancia para padecer ansiedad social.

Palabras clave: Estilos de vida, estudiantes de Medicina Humana, Ansiedad social.

ABSTRACT

Introduction: Social anxiety is the feeling of excessive fear and distress when interacting with one or more people. The problem lies when this phenomenon occurs with greater frequency and intensity. The increase in anxiety levels is due to multiple causes, all of which can be summarized in each person's own lifestyle. It is known that the Human Medicine career is one of the most demanding there may be, that is why the present study will evaluate the association between the lifestyle of our population and whether they present some degree of social anxiety, in order to reach to a conclusion and be able to provide advice and recognition to our future doctors.

Objective: Determine the association between lifestyle and social anxiety in Human Medicine students at the Ricardo Palma University between the years 2022 - 2023.

Methods: The present study is an analytical cross-sectional study. Where a sample of 587 Human Medicine students was included between the years 2022 – 2023. The information was collected using the “Lifestyles in medical students” questionnaire and the “Liebowitz Social Anxiety Questionnaire”.

Results: From the 587 students surveyed, the following statistical results could be extracted. Age does not represent significance ($p=0.063$) in the multivariate analysis. The female sex is strongly associated with social anxiety ($p=<0.001$). An unhealthy lifestyle is significantly associated with the risk of suffering from social anxiety ($p=<0.001$).

Conclusions: An unhealthy lifestyle is significantly associated with suffering from social anxiety. Being female increases the probability of suffering from social anxiety and age does not represent significance in suffering from social anxiety.

Keywords: Lifestyles, Human Medicine students, Social anxiety.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.5. DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	4
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	4
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
2.2. BASES TEÓRICAS.....	10
2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	11
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	12
3.1. HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS.....	12
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN.....	12
3.2.1. VARIABLE DEPENDIENTE.....	12
3.2.2. VARIABLES INDEPENDIENTES.....	12
CAPITULO IV: METODOLOGÍA	13
4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	13
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
4.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	14
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	15
4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	15
4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	16
4.7. ASPECTOS ÉTICOS.....	16

CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	17
5.1. RESULTADOS.....	19
5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	19
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
6.1. CONCLUSIONES.....	23
6.2. RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
ANEXOS	28
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS.....	28
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS.....	29
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA.....	30
ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS.....	31
ANEXO 5: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER.....	32
ANEXO 6: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	33
ANEXO 7: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	34
ANEXO 8: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	35
ANEXO 9: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.....	43
LISTA DE TABLAS.....	44

INTRODUCCIÓN

La carrera de Medicina Humana es tanto hermosa como sacrificada, cuyo ambiente laboral demanda mucho compromiso, exigencia y también el saber relacionarse con muchas otras personas, ya que, es una profesión en equipo debido a los múltiples servicios y profesiones con las que se relaciona, sin mencionar a los pacientes y la atención de calidad humana que merecen. Es así que tener una habilidad social adecuada es indispensable para el desarrollo óptimo de la carrera.

En el año 2019 el país atravesó una situación crítica debido a la pandemia por el SARS-CoV-2, extendiéndose al año 2020 en donde se implementaron medidas de seguridad ciudadana como lo fue la cuarentena. Limitando así el correcto aprendizaje y desarrollo de la carrera de Medicina Humana, los estudiantes quedaron sin poder realizar sus prácticas pre profesionales sin el contacto de persona a persona, dificultando así su capacidad de interrelacionarse con sus compañeros y personal hospitalario.

Por otro lado, debido al sedentarismo y al cambio del estilo de vida que genero la cuarentena a los estudiantes universitarios, aumentando así probablemente su grado de estrés y ansiedad, al estar en constantes evaluaciones y prácticas, sin poder salir y estar confinado a un solo ambientes por un largo periodo de tiempo. Esperando así, que una vez acabado el confinamiento los estudiantes no quedaran con ese ritmo estacionario de vida, y hayan tomado la elección de mejorar su rutina diaria.

Este estudio pretende evaluar la asociación entre el estilo de vida y la ansiedad social en estudiantes de Medicina Humana para objetivar si hay asociación alguna, con el fin de concientizar a la población de futuros médicos sobre la importancia del estilo de vida en relación al futuro de su carrea, en donde la ansiedad social jugaría un papel determinante en el manejo óptimo de su profesión.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) les otorgan a los trastornos de ansiedad el segundo tipo de trastornos mentales incapacitantes más frecuentes de todo el continente americano.¹ En el Perú lamentablemente se siguen subestimando las necesidades psicológicas, pasándolas por alto, siendo los problemas de salud mental un dilema de salud pública, ya que muchos estudiantes y/o trabajadores de cualquier área se ven gravemente afectados y la mayoría de ellos no acuden a un especialista por diversas razones.² Es sabido que los estados psicológicos, ya sean la ansiedad, depresión o estrés, pueden ser la cuna de diversas patologías que pueden alterar y dañar nuestra calidad de vida, poniendo en peligro nuestra salud, como ya se ha demostrado con diversos estudios, enfermedades tales como el cáncer, obesidad, trastornos cardiovasculares, endocrinos y dermatológicos.³ Incluso, induciéndonos a consumir diversas sustancias para poder contrarrestar este estado emocional, sustancias tales como el alcohol, drogas, cigarrillos, comer en exceso, café, etc. Todas estas haciéndonos entrar a un círculo vicioso que lo único que logrará es empeorar nuestra salud y calidad de vida.

Hoy en día, el Perú se encuentra en cambios constantes en el área de salud ⁴, y tanto los estudiantes que ingresaran al hospital a iniciar su vida como trabajadores como los estudiantes que recién empiezan se ven en la incertidumbre con el estrés académico y laboral que ello demandará, esto en muchas ocasiones, hace olvidar o pasar por alto mantener un estilo de vida saludable por dar prioridad a las exigencias laborales antes que nuestra propia salud. Es por ello que se busca fomentar un estilo de vida saludable basado en la organización de nuestras actividades, para mantener un buen estilo de vida y poder desempeñarse bien en todas las áreas, tanto sociales como laborales. Recordando siempre que lo primero es nuestra salud, tanto física como mental.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta la realidad problemática del Perú y lo que se aproxima para las generaciones venideras de médicos, sabiendo que la ansiedad es un factor importante para alterar la calidad de vida y atraer diversas patologías. Debido a ello se plantea la siguiente pregunta:

¿Existe asociación entre el estilo de vida y ansiedad social en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma entre los años 2022-2023?

1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN

La línea de investigación a seguir es la de salud ambiental y ocupacional, junto con la de salud mental. Esta línea ha sido descrita en Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en el Perú 2019-2023 elaborada por el Instituto Nacional de Salud, ocupando el octavo y décimo lugar respectivamente.⁵

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Lamentablemente, en el Perú, se subestiman muchas enfermedades y no se les da la importancia que les debería corresponder, una de ellas es la salud mental. Muchas de las enfermedades que hoy en día se conocen, tienen como factor de riesgo el estado emocional del paciente.² Miles de personas sabiendo que su estado emocional y/o mental está afectado lo dejan pasar por mucho tiempo debido a diversas razones, cuando al fin deciden buscar ayuda profesional el diagnóstico ya está hecho.

Los estudiantes de medicina que ahora están en la incertidumbre de lo que será su vida académica, universitaria y/o laboral en el hospital, es natural que estén llenos de estrés y ansiedad debido a los cursos que llevarán, a la presión que demanda y sumado a situaciones personales que cada uno esté pasando. Debido a esto es necesario recordarles que el estilo de vida saludable no solo sirve para prevenir enfermedades futuras como diabetes, cáncer, obesidad, etc. Sino también para poder lograr un mejor desempeño académico y laboral,

facilitándonos la adquisición de conocimientos y dándonos más energía para continuar con nuestras labores diarias.

1.4. DELIMITACION DEL PROBLEMA

La investigación fue realizada gracias a la encuesta estilos de vida en estudiantes de medicina validada por el INICIB, y la escala de ansiedad social de Liebowitz durante el periodo de 2022-2023. Se encuestarán a los estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo Palma. El estudio se ve delimitado debido a la exclusión de muchos otros factores que podrían estar involucrados en los cuadros de ansiedad o incluso afectar la calidad de vida de una persona, que no forman parte del instrumento de recolección de datos de la presente investigación, como podrían ser los factores genéticos, interculturales, diversas creencias, entre otros. Pudiendo ser la diferencia significativa entre el porcentaje del sexo masculino con el femenino y también el grado de sesgo al momento de responder las encuestas.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la asociación entre el estilo de vida ansiedad social en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo palma entre los años 2022-2023.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1: Identificar las características demográficas (edad y sexo) de los estudiantes de medicina.

OE2: Determinar la prevalencia de estilos de vida en estudiantes de medicina.

OE3: Determinar el porcentaje de mujeres estudiantes de medicina que presentan ansiedad social.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Iván Gutiérrez Pastor, José Antonio Quesada Rico, Aarón Gutiérrez Pastor, Rauf Nouni García y María Concepción Carratalá Munuera realizaron un estudio titulado: “DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y SALUD AUTO PERCIBIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: UN ESTUDIO TRANSVERSAL”. El estudio fue realizado en la Universidad de Miguel Hernández, en España. El objetivo fue calcular la prevalencia de ansiedad, depresión y estado de salud en los estudiantes y su asociación con variables sociodemográficas y del estilo de vida. Concluyendo que los estudiantes de medicina de esta universidad presentan una prevalencia alta de probable ansiedad y depresión.⁶

Concha Martínez-García, Ana Merchán-Clavellino, Yolanda Medina-Mesa y Rocío Guil realizaron un estudio en España titulado “ESTILO DE VIDA, ESTADO DE SALUD Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA” se trata de un diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo, cuya selección de la muestra consistió en un proceso de muestreo no probabilístico de conveniencia o intencional. La muestra del estudio la constituyeron 102 universitarios de ambos sexos matriculados en segundo curso de Grado de la Universidad de Huelva. Estos resultados son similares a los encontrados en la bibliografía al respecto (Balanza et al.,2009; Martínez-Otero, 2014), incluida la superioridad de las mujeres, respecto a los hombres en puntuaciones más elevadas de ansiedad. Concluyeron con la necesidad de activar en el medio universitario los protocolos de prevención indicados por la OMS sobre estos factores.⁷

Mariantonia Lemos, Marcela Henao-Pérez y Diana Carolina López-Medina realizaron un estudio titulado “ESTRÉS Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: RELACION CON AFRONTAMIENTO Y ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES”. Es un estudio de tipo transversal hecho en Colombia

con 217 estudiantes de medicina seleccionados aleatoriamente. Su objetivo fue caracterizar los niveles de estrés, salud mental y su asociación con variables psicológicas, fisiológicas y de educación en estudiantes de medicina. Los resultados obtenidos fueron niveles altos de estrés (64%), depresión (56.2%) y ansiedad (48.3%). Concluyendo que la prevalencia de estrés y trastornos emocionales es alta, debido a ello es imprescindible implementar programas que fomenten la realización de actividades extracurriculares que disminuyan el estrés de los estudiantes de medicina.⁸

Marieth Natalia Cabrera-Mora, Camila Andrea Alegría-Hoyos, Andrés Felipe Villaquiran-Hurtado y Sandra Jimena Jácome-Velasco con su artículo de investigación titulado “SALUD MENTAL, HABITOS DE SUEÑO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA EN EDUCACION VIRTUAL” realizado en Colombia. Obtuvieron que un 58,6% de la población estudiantil sintió cansancio sin razón aparente; el 41,8% algunas veces presentó dificultad para conciliar el sueño; más de la mitad de la población presentó cambios de humor; el 48,5% no realizaron actividad física. Además, se encontró relación entre salud mental y hábitos de sueño, hallándose significancia estadística entre ansiedad y alteración en el apetito.⁹

Matiana Morales, Vicenta Gómez M., Cleotilde García R., Lorena Chaparro-Díaz y Sonia Carreño-Moreno realizaron un artículo de investigación científica y tecnológica titulado “ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL ESTADO DE MEXICO” donde tuvieron como objetivo describir el estilo de vida que tenían los estudiantes. Fue un estudio de tipo descriptivo de corte transversal. Concluyendo que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes. Esto puede mejorarse si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.¹⁰

Fiorella Armas-Elguera, Jesús E. Talavera, Matlin M. Cárdenas, Jhony A. de la Cruz- Vargas realizaron un estudio transversal, analítico en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma. Titulado "TRASTORNOS DEL SUEÑO Y ANSIEDAD DE ESTUDIANTES DE MEDICINA DEL PRIMER Y ULTIMA AÑO EN LIMA, PERÚ". De 217 estudiantes, el 43,3% tuvo un nivel de ansiedad mínimo, el 16,7% tuvo ansiedad moderada y el 6,5% tuvo ansiedad grave. Presentaron ansiedad general el 23,3%, insomnio el 37,2% e hipersomnia el 2,3%. Concluyendo que la edad, el insomnio y la hipersomnia estuvieron asociados a la ansiedad. Esto es importante, ya que manifiesta un problema prevenible y puede generar programas de prevención en los estudiantes de Medicina.¹¹

María M. Saravia-Bartra, Patrick Cazorla-Saravia y Lucy Cedillo-Ramírez realizaron un artículo titulado "NIVEL DE ANSIEDAD DE ESTUDIANTES DE MEDICINA DE PRIMER AÑO EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL PERU EN TIEMPOS DE COVID-19". Tuvo como objetivo determinar el grado de ansiedad presente en estudiantes de medicina del primer año de una universidad privada, Lima-Perú. Sus resultados fueron que el 75,4% de los estudiantes de medicina manifestaron algún grado de ansiedad. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y ansiedad ($p = 0,045$). Así mismo, no hubo asociación entre las variables edad y ansiedad ($p = 0,058$). Y finalmente concluyeron que los estudiantes de medicina de primer año evidenciaron niveles altos de ansiedad durante la actual pandemia, siendo las mujeres entre quienes la ansiedad se presenta con mayor frecuencia. Se hace oportuno el desarrollo de estrategias de intervención en los centros universitarios para el cuidado de la salud mental de los estudiantes de ciencias de la salud.¹²

Jhony A. De La Cruz- Vargas, Fiorella Armas-Elguera, Maite Cardenas-Carranza y Lucy Cedillo-Ramírez realizaron un estudio transversal, analítico y observacional titulado "ASOCIACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y TRASTORNOS

DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, JULIO-DICIEMBRE DEL 2017” en el cual se utilizaron dos cuestionarios validados para 132 estudiantes después de obtener su consentimiento informado: El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), y el cuestionario de sueño de Oviedo ritmo sueño-vigilia del paciente. Concluyendo que la asociación entre ansiedad e insomnio es significativa, remarcando la importancia de detectar y tratar oportunamente la ansiedad y no solo el insomnio.¹³

Lucy Cedillo-Ramírez, Lucy E. Correa-López, Jose M. Vela-Ruiz¹, Leonardo M. Perez-Acuña, Joan A. Loayza-Castro, Camila S. Cabello-Vela, Manuel Huamán-García, Magdiel José Gonzales-Menéndez y Jhony A. De La Cruz-Vargas realizaron un estudio titulado “ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD” cuyo objetivo fue realizar una revisión de las publicaciones que revelen el impacto de los estilos de vida en la salud integral de estudiantes universitarios del área ciencias de la salud. La revisión fue efectuada mediante búsqueda electrónica de artículos relacionados con estilos de vida en estudiantes universitarios pertenecientes a las escuelas de ciencias de la salud. Llegaron a la conclusión que la mayoría de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican sus conocimientos en sus propios estilos de vida. Esto reveló la urgencia de crear programas universitarios que modifiquen y promuevan estilos de vida saludable.¹⁴

Milagros Helen Bautista-Coaquira y Monica Z. Rodriguez-Quiroz elaboraron un artículo titulado “CORRELACION ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA” de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María en Arequipa. Teniendo como objetivo determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre. Fue un estudio de campo descriptivo relacional de corte transversal en 145 estudiantes de enfermería. Para la medición la variable independiente

estilo de vida se empleó virtualmente el Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I, y para la variable dependiente estrés la Escala de Percepción Global de Estrés. El 15,86% de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés no saludable y 4,83% tuvieron un nivel alto de estrés.¹⁵

Chavez Valencia, Layza Lizeth junto con su asesora, la Dra. Luna Muñoz, Consuelo del Rocío, realizaron un estudio titulado “ESTILOS DE VIDA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DURANTE LA PANDEMIA, AÑO 2021”. En donde cuyo objetivo fue analizar la asociación entre el estilo de vida y la ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia en el año 2021. Fue un estudio de tipo observacional, transversal y analítico, donde su muestra fue de 239 estudiantes. Utilizaron el cuestionario FANTÁSTICO y la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung para sus variables de estilos de vida y ansiedad respectivamente. Obtuvieron que los estudiantes de 21 a 27 años y de sexo femenino estuvieron relacionados a la ansiedad. Como conclusión hubo una asociación significativa entre los estilos de vida y la ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia del año 2021.²²

Diego Eduardo Menéndez Fierros y Antonio Becerra Hernandez realizaron un estudio titulado “ANSIEDAD EN DEPORTISTAS JOVENES: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE HOMBRES Y MUJERES”. Cuyo objetivo fue identificar que grupo de genero tiende a presentar mayor grado de ansiedad bajo ciertas circunstancias internas y/o externas que modifican el rendimiento deportivo. Fue un estudio mixto comparativo y transversal, donde se utilizó el Inventario de Beck para medir el grado de ansiedad, obteniendo como resultados que en el grupo de mujeres la incidencia de ansiedad aumento, mientras que en el de los hombres tenia a disminuir.²³

Christian A. Falk Dahl y A.Dahl en su estudio titulado “ESTILO DE VIDA Y REDES SOCIALES EN INDIVIDUOS CON ALTO NIVEL DE SINTOMAS DE FOBIA/ANSIEDAD SOCIAL: UN ESTUDIO COMUNITARIO”. Tuvieron como

objetivo estudiar los problemas de estilo de vida y redes sociales en una muestra comunitaria de individuos con alto nivel de síntomas de ansiedad/fobia social (SPAS). Se realizó con la prueba MINI-SPIN y su puntuación fue utilizada para identificar a las personas con alto nivel de síntomas de ansiedad/fobia social. Fueron un total de 446 individuos. Los resultados obtenidos mostraron que las personas con alto nivel de SPAS estuvieron relacionadas con un mal estilo de vida y mostraron significativamente más problemas con el alcohol y mayor riesgo de enfermedad coronaria en mujeres en el futuro. Su conclusión fue que un estilo de vida poco saludable y una red social pequeña colocan a los adultos jóvenes con SPAS en una situación considerable para riesgo de desarrollo de alguna morbilidad futura.²²

2.2. BASES TEÓRICAS

La ansiedad es la respuesta normal que genera un individuo ante una situación de estrés, sin afectar el ámbito laboral o social; sin embargo, cuando esta respuesta se vuelve incapacitante, perturbadora o más frecuente de lo normal, ya es algo patológico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) clasifican a los trastornos de ansiedad como el segundo de los trastornos mentales incapacitantes más frecuentes en la mayoría de los países pertenecientes al continente americano, siendo estos más prevalentes en la población femenina.¹

La escala de ansiedad social de Liebowitz, es un test validado a nivel nacional e internacional compuesto por 24 preguntas, creado en 1987 por Michael Liebowitz. Nos ayuda a evaluar el comportamiento de interacción y actuación de la persona ante diversas situaciones para poder dilucidar un posible diagnóstico de trastorno de ansiedad.¹⁶

El estilo de vida es definido de manera general como el conjunto de hábitos a los cuales estamos acostumbrados debido a nuestra crianza, entorno sociocultural e ideológico, independientemente si estos hábitos son beneficios o nocivos para nuestra salud. Se ha demostrado a lo largo de los años que un estilo de vida saludable ayuda a disminuir significativamente el riesgo de

enfermedades no transmisibles, tales como la diabetes, obesidad, cáncer, entre otros.¹⁷

La OMS sugiere ciertos comportamientos para gozar de una buena salud basada en nuestro estilo de vida.¹⁸ Para la presente investigación, nos enfocaremos exclusivamente en nueve ítems ya establecidos por la encuesta “estilos de vida en estudiantes de medicina”.

2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES

1. Ansiedad: La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud como respuesta normal ante el estrés.¹⁹
2. Trastorno de ansiedad: Condición en la que la ansiedad no desaparece, puede empeorar con el tiempo e incluso intensificarse, afectando la vida diaria, laboral y las relaciones sociales.¹⁹
3. Ansiedad social: Es un miedo y/o temor irracional que también se expresa objetivamente ante situaciones de estrés ocasionadas por temor a ser juzgados en público, hablar en público o interactuar con otras personas.³⁰
4. Estilo de vida: Modo en el que vivimos el día a día basado en nuestra crianza, entorno sociocultural, ideológico y personal.²⁰

CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS: GENERAL Y ESPECÍFICAS

3.1.1 Hipótesis general

El estilo de vida está asociado significativamente a ansiedad social en los estudiantes de Medicina Humana 2022-2023.

3.1.2 Hipótesis específicas

1. La mayoría de estudiantes que presenta ansiedad social son de sexo femenino y tienen una edad entre 17 – 25 años.
2. En la mayoría de estudiantes de medicina humana, el estilo de vida saludable es el que prevalece.
3. Más del 50% de mujeres presentan ansiedad social.

3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. VARIABLE DEPENDIENTE

1. Ansiedad social: La ansiedad social es un sentimiento de miedo, temor e inquietud como respuesta normal ante el estrés ocasionado por la interacción con el público.³⁰

3.2.2. VARIABLES INDEPENDIENTES

2. Estilo de vida: Modo en el que vivimos el día a día basado en nuestra crianza, entorno sociocultural, ideológico y personal.²⁰
3. Sexo: Genero con el cual uno nace y puede ser masculino o femenino dependiendo de su cariotipo.
4. Edad: Tiempo en años que ha vivido una persona.

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es un estudio de tipo transversal analítico.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Se encuestaron a estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma entre los años 2022-2023.

Se calculó el tamaño de muestra mínimo total de 504 estudiantes, usando la calculadora Sample Size 2021 del INICIB, con un poder estadístico del 80% y un nivel de confianza del 95%, en base al estudio realizado por Christian A. Falk Dahl y Alv A. Dahl .²²

Se encuestaron a un total de 587 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma entre los años 2022-2023.

Diseño Transversal Analítico	
P_1 : FRECUENCIA CON EL FACTOR	0.26
P_2 : FRECUENCIA SIN EL FACTOR	0.15
NIVEL DE CONFIANZA	0.95
PODER ESTADÍSTICO	0.80
n' : TAMAÑO DE MUESTRA SIN CORRECCIÓN	233
n : TAMAÑO DE MUESTRA CON CORRECCIÓN DE YATES	252
TAMAÑO MUESTRA EXPUESTOS	252
TAMAÑO DE MUESTRA NO EXPUESTOS	252
TAMAÑO MUESTRA TOTAL	504

4.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Nombre de variable	Definición Operacional	Tipo	Naturaleza	Escala	Indicador	Medición
Edad	Número de años de vida de una persona.	Variable independiente	Cuantitativa	Nominal	Años	17 – 25 ≥ 26
Sexo	Genero asignado al nacer por genética.	Variable independiente	Cualitativa	Nominal	Genero	Masculino Femenino
Ansiedad Social	Sentimiento de miedo, temor e inquietud.	Variable dependiente	Cuantitativa continua	De razón	Escala	< 55 Nula 55–65 Moderada 65–80 Significativa 80–95 Severa > 95 Muy severa
Estilo de vida	Hábitos y costumbres influenciadas por nuestro entorno social, cultural y familiar.	Variable independiente	Cuantitativo	Ordinal	Salud Habito	1 nunca 2 casi nunca 3 a veces 4 casi siempre 5 siempre

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Recolección transversal de datos de todas las encuestas, a través de una revisión minuciosa de sus respuestas. Donde fueron recopiladas en una base de datos a través del programa Excel 2016. Para el estilo de vida hay 9 variables: Actividad física, salud mental, hábitos alimenticios saludables, actividades de autocuidado, higiene del sueño, conductas seguras; consumo de alimentos procesados y uso de internet poco saludable, hábitos nocivos y síntomas depresivos. Siendo estas calificadas según su propia medición tal cual aparece en el cuadro de Operacionalización de variables. Esta encuesta para evaluar el estilo de vida fue creada y validada por el INICIB perteneciente a la Universidad Ricardo Palma con un α de Cronbach de 0.78.²¹

Para la variable dependiente ansiedad, la encuesta validada con una alfa de utilizada fue la escala social de Liebowitz, esta está validada a nivel internacional con un α de Cronbach de 0.935 en la escala de ansiedad y un α de Cronbach de 0.917 en la escala de evitación, posee 24 preguntas, cada una se divide en dos y estas tienen un puntaje, según el puntaje obtenido se clasificará como se muestra en la medición del cuadro de Operacionalización de variables.

4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS

Luego de obtener la aprobación del proyecto por parte de la universidad. Se procedió a elaborar un formulario en Google Forms en base a los instrumentos de recolección de datos para ambas variables, usando la encuesta “Estilos de vida en estudiantes de medicina” para la variable independiente estilos de vida y la “escala de ansiedad social de Liebowitz” para la variable dependiente ansiedad. En donde se recalca el anonimato y la aceptación de la confidencialidad y su participación en el presente estudio.

Una vez obtenidas las respuestas, estas fueron procesadas en una base de datos para su posterior análisis y conclusión.

4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis estadístico se realizó mediante el análisis descriptivo de datos sociodemográficos. Luego, para el análisis de las variables de estudio, se utilizó el programa informático SPSS Statistics. Utilizando la regresión logística, se calculó la Razón de Prevalencia Cruda (RPc) y ajustada (RPa), considerando estadísticamente significativo un $p < 0,05$ con un intervalo de confianza al 95% (IC 95%).

4.7. ASPECTOS ÉTICOS

El presente estudio cuenta con la evaluación y aprobación del comité de ética institucional de la facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma con código PG 912016. El trabajo de investigación es de calidad anónima, además, no atenta contra la dignidad de los participantes, los cuales no se encuentran sujetos a ningún riesgo. Se agregó consentimiento informado cumpliendo los principios éticos en investigaciones con seres humanos, resguardándose la información y confidencialidad.

CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS

De los 587 estudiantes de Medicina Humana pertenecientes a la Universidad Ricardo Palma entre los años 2022-2023 se pudieron extraer los siguientes resultados estadísticos.

Tabla 1. Características generales descriptivas de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo		
Masculino	166	28,3%
Femenino	421	71,7%
Edad (años)		
17-25	520	88,6%
26 o más	67	11,4%
Estilos de vida		
Saludable	397	67,6%
No saludable	190	32,4
Ansiedad social		
Si	304	51,8%
No	283	48,2%

En la Tabla 1 se puede apreciar una mayor frecuencia en respuesta al sexo femenino con un 71% (n=421), una edad entre los 17-25 años con un 88,6% (n=520), un estilo de vida saludable con un 67,6% (n=397) y un 51,8% (n=304) de estudiantes que si presenta ansiedad social.

Tabla 2. Análisis bivariado de modelos lineales generalizados y tablas cruzadas de ansiedad social y las variables independientes.

	Ansiedad social		Total	RPc (IC 95%)	Valor de p
	Si	No			
Edad (años)					
26 o más	25 (37,3%)	42 (62,7%)	67	0,70 (0,51-0,96)	0,026
17 – 25	279 (53,7%)	241 (46,3%)	520	Ref.	Ref.
Sexo					
Femenino	241 (57,2%)	180 (42,8%)	421	1,51 (1,22-1,86)	<0,001
Masculino	63 (38,0%)	103 (62,0%)	166	Ref.	Ref.
Estilo de vida					
No saludable	131 (68,9%)	59 (31,1%)	190	1,58 (1,33-1,83)	<0,001
Saludable	173 (43,6%)	224 (56,4%)	397	Ref.	Ref.

En la tabla 2 se nos muestra que tener 26 años o más constituye un factor protector a tener ansiedad social (RPc 0,70) ($p=0,026$). Además, que el sexo femenino tuvo una mayor asociación con tener ansiedad 57,2% ($n=241$) ($p=<0,001$) siendo 1,51 veces más respecto a los hombres 38,0% ($n=63$). En cuanto al estilo de vida, se encontró que el estilo de vida saludable es más frecuente con total de 43,6% ($n=173$) así mismo que un estilo de vida no saludable tiene 1,58 veces más de probabilidades de presentar ansiedad social que un estilo de vida saludable.

Tabla 3. Análisis multivariado de estimaciones de parámetro de ansiedad social y las variables independientes

	Ansiedad		Total	RPa (IC 95%)	Valor de p
	Si	No			
Edad (años)					
26 o más	25 (37,3%)	42 (62,7%)	67	0,74 (0,55-1,02)	0,063
17- 25	279 (53,7%)	241 (46,3%)	520	Ref.	Ref.
Sexo					
Femenino	241 (57,2%)	180 (42,8%)	421	1,52 (1,23-1,86)	<0,001
Masculino	63 (38,0%)	103 (62,0%)	166	Ref.	Ref.
Estilo de vida					
No Saludable	131 (68,9%)	59 (31,1%)	190	1,60 (1,39-1,85)	<0,001
Saludable	173 (43,6%)	224 (56,4%)	397	Ref.	Ref.

En la Tabla 3 de análisis multivariado a diferencia de la Tabla 2, la edad no representa significancia ($p=0,063$), siendo tu RPa 0,74. En cuanto al sexo, se ve que el sexo femenino está fuertemente asociado con una RPa de 1,52 y un $p=0,063$. El estilo de vida no saludable se asocia significativamente con el riesgo de padecer ansiedad social (RPa 1,60) ($p=<0,001$).

5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Fueron 587 estudiantes de Medicina Humana quienes participaron de este estudio entre los años 2022 -2023. Según el análisis general y descriptivo se encontró que los grupos más representativos fueron los de edad entre 17 – 25 años (88,6%), los de sexo femenino (71,7%), los que presentan un estilo de vida saludable (67,6%) y los que presentan ansiedad social (51,8%). La literatura nos menciona lo siguiente, Marjorie Campos y Fernando Romero en su estudio

concluyeron que estudiantes de entre 20 – 24 años y de sexo femenino tienen mayor prevalencia a padecer de ansiedad.²⁴ Por otra parte, Gaibor Gonzalez y Moreta Herrera, estudiaron las variables de optimismo disposicional, ansiedad, estrés y depresión en estudiantes universitarios de Ecuador, encontrándose una mayor significancia de ansiedad y estrés en la población femenina ($p < 0,05$) en comparación al sexo masculino³³. En la mayoría de estudios revisados el sexo femenino tiende a tener mayor asociación con la ansiedad en concordancia a nuestro estudio que tuvo una asociación significativa la variable ansiedad con el sexo femenino ($p < 0,001$), sin embargo, hay algunos estudios que demuestran lo contrario en otras situaciones un poco más específicas como el caso de Saeed N y Javed N. Que su estudio fue en un país diferente a Perú en épocas de COVID-19.²⁵ También está el caso del estudio realizado por Kattia Cabas Hoyos y colaboradores en donde estudian la asociación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes universitarios en Colombia en donde la ansiedad se asocia ligeramente más con el sexo femenino, pero sin llegar a ser significativo ($p > 0,005$).³⁴

En relación al Estilo de vida, esta variable según la encuesta “Estilos de vida en Estudiantes de Medicina” se divide en mal estilo de vida si su puntaje es inferior a 71 y como buen estilo de vida si su puntaje es igual o superior a 71. El sexo femenino fue quien tuvo mayor asociación con un estilo de vida saludable (68,9%), mientras que de los de sexo masculino (64,5%) tuvieron un estilo saludable. Si bien ambos grupos tienen un porcentaje similar en cuando al estilo de vida, en algunos estudios varía mucho, pues podría depender de diversos factores socioeconómicos y socioculturales que puede afectar el resultado, tal es así que los hombres suelen practicar más actividad física que las mujeres, pero a su vez, estos suelen consumir más sustancias tóxicas como el cigarro, alcohol y entre otros. Rosa Zambrano y Viviana Rivera en su estudio donde evalúan el estilo de vida en estudiantes de carreras tecnológicas del área de la salud usando la encuesta CEVJU-R2 evidencian que si bien los hombres y las mujeres tienen un estilo de vida saludable muy similar al igual que la presente

investigación, tanto los hombres como las mujeres tienen una inadecuada actividad física, siendo la pereza el principal factor con una asociación significativa ($p=0,02$).²⁸ Margarita Cervantes y colaboradores en su estudio realizado en estudiantes de nutriología sobre estilo de vida, el grupo masculino tuvo un mejor perfil de estilo de vida según el cuestionario PEPS-1 que las mujeres, siendo esta una asociación significativa ($p=0,02$).²⁷ Por otro lado Sandra Jimena-Jácome, Andrés Villaquirán-Hurtado y María del Mar Meza Cabrera en su estudio de estilos de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica, utilizando el test IPAQ para medir el nivel de actividad física y el test FANTASTICO para medir estilo de vida, llegaron a la conclusión que la mayoría tiene un mal estilo de vida y este se asocia a un mayor riesgo de accidente cardiovascular, encontrándose asociación entre el índice cintura cadera y el sexo ($p=0,008$) índice cintura cadera y el índice de masa corporal ($p=0,002$) e índice cintura cadera y estilo de vida ($p=0,047$) siendo el sexo masculino quien tuvo mayor riesgo de accidente cerebro vascular en relación al índice cintura cadera ($p=0,005$) esto se puede deber a la alta demanda de tiempo que exige la carrera, lo cual limita el tiempo libre.³²

Con la variable ansiedad se obtuvo que las personas entre 17 – 25 años (53,7%) tienen mayor asociación a tener ansiedad social respecto a otras edades, en comparación a quienes tienen 26 años a mas (37,3%) si bien en el análisis bivariado tuvo significancia ($p=0,023$), en el análisis multivariado la edad no represento significancia alguna ($p=0,063$) esto puede deberse a que los factores intervinientes no estudiados en la presente investigación podrían jugar un rol importante en la asociación de ansiedad con edad, pudiendo ser estos, el tiempo libre limitado a mayor edad, mayor experiencia hacer diversos labores, apoyo familiar y mayor número de responsabilidades. El sexo femenino fue fuertemente relacionado con padecer ansiedad ($p=<0.001$), mientras que el grupo masculino tuvo una menor asociación. Estas características mencionadas son avaladas por diferentes estudios, entre ellos el que fue realizado por Álvaro Monterrosa-Castro, Estéfana Ordogoitia-Parra y Teresa Beltrán, quienes

describen en su estudio de ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud, donde se encontró una mayor asociación con padecer ansiedad el ser de sexo femenino ($p < 0.05$) y tener sobrepeso ($p < 0.05$)²⁹. Igualmente ocurre en el estudio realizado por Lina M. Pinilla, Oscar J. López y colaboradores, donde concluyeron que uno de los factores de riesgo para padecer ansiedad fue ser de sexo femenino ($p = 0,0006$), vivir solo ($p = 0,0053$), entre otros.³¹ El estilo de vida no saludable se relacionó con estudiantes con ansiedad social de manera significativa ($p = < 0,001$) mientras que las personas con un estilo de vida saludable y con ansiedad social tienden disminuir su asociación. Así mismo es descrita la asociación entre un mal estilo de vida y ansiedad, como se puede ver en el estudio realizado por Claudia Jaen-Cortés y colaboradores de la UNAM en México a un grupo de estudiantes de psicología, en donde utilizaron las sub escalas de actividad física, consumo de cigarrillos, consumo de drogas ilegales y hábitos de sueño, concluyendo que el grupo de estudiantes con mala calidad de vida se asociaban tanto a síntomas de ansiedad y depresión.²⁶

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

El estilo de vida no saludable según la encuesta de “Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana” está asociada significativamente con padecer de ansiedad social.

El sexo femenino y la edad entre 17 y 25 años tuvo mucha mayor representatividad en la población de estudiantes que presentaban ansiedad social, siendo 57,2% y 53,7% respectivamente.

El estilo de vida saludable es el que prevalece en nuestra población de estudiantes con un total de 397 estudiantes (67,63%).

6.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda a las generaciones venideras de médicos e investigadores profundizar más el estudio utilizando diversas variables sociodemográficas para llegar a una conclusión más específica. Así mismo, se espera que el presente estudio sirva de guía, ejemplo y ayuda a futuras investigaciones.

Sugerir a los estudiantes de Medicina Humana mayor cambio en sus hábitos para minimizar la probabilidad de ansiedad social.

Fomentar una buena organización de horarios en los estudiantes de Medicina Humana para que su tiempo sea suficiente para llevar un buen estilo de vida junto a un buen tiempo de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Delgado EC, Lara MF, Arias RM. GENERALIDADES SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD. :14.
2. Rondón MB. Salud Mental: Un problema de salud pública en el Perú. :2.
3. Rodríguez JAP, Linares VR, González AEM, Guadalupe LAO. Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica. 2009;16(2):29.
4. RAJ. Estudiantes de ciencias de la salud iniciarán internado 2022 sin condiciones dignas [Internet]. Wayka.pe. 2022 [citado 17 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://wayka.pe/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud-iniciaran-internado-2022-sin-condiciones-dignas%ef%bf%bc/>
5. Prioridades de Investigación en Salud [Internet]. Instituto Nacional de Salud. [citado 30 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/investigacion-en-salud/prioridades-de-investigacion>
6. Pastor IG, Rico JAQ, Pastor AG, García RN, Munuera MCC. Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. Revista Española de Educación Médica [Internet]. 17 de mayo de 2021 [citado 15 de noviembre de 2022];2(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/edumed/article/view/47037>.
7. Martínez-García C, Merchán-Clavellino A, Medina-Mesa Y, Guil R. Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. Revista INFAD de Psicología. 29 de abril de 2018;2(1):143.
8. Lemos M. Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. Archivos de Medicina. 2018;14(2):8.
9. Cabrera Mora MN, Alegría Hoyos CA, Villaquiran Hurtado AF, Jácome SJ. Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. CES Med. 22 de agosto de 2022;36(2):17-35.

10. Morales M, M VG, R CG, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*. 20 de septiembre de 2018;16:14-24.
11. Armas-Elguera F, Talavera JE, Cárdenas MM, de la Cruz-Vargas JA, Armas-Elguera F, Talavera JE, et al. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*. 2021;24(3):133-8.
12. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramirez L. Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *RFMH*. 11 de septiembre de 2020;20(4):568-73.
13. De La Cruz Vargas J, Elguera F, Carranza M, Cedillo Ramirez L. Association between anxiety and sleep disorders in students of human medicine of the universidad Ricardo Palma, july-december 2017. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 1 de julio de 2018;18.
14. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]*. 2016 [citado 16 de noviembre de 2022];16(3). Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>.
15. Bautista-Coaquira MH, Rodríguez-Quiroz MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa [Internet]*. 22 de diciembre de 2021 [citado 17 de noviembre de 2022];6(4). Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/208>.
16. Franco Jimenez RA, Pérez Moscoso CL. Adaptación y validación de la escala de Ansiedad Social de Liebowitz en muestra clínica de un hospital estatal. Universidad Ricardo Palma [Internet]. 2018 [citado 10 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3354107>
17. Atención Primaria [Internet]. 2021 [citado 10 de marzo de 2024]. Estilos de Vida. Disponible en:

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

18. Cerón Souza C.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=es. Universidad y Salud. diciembre de 2012;14(2):115-115.
19. Ansiedad [Internet]. National Library of Medicine; [citado 17 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>.
20. Bastías Arriagada EM, Stieповich Bertoni J. UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. Ciencia y enfermería. agosto de 2014;20(2):93-101.
21. De la Cruz Vargas J, Orejón D, Roldan L, Correa-López L, Soto A. Development and validation of an instrument to evaluate medical students' lifestyle. Medwave. 30 de agosto de 2021;21(07):e8434-e8434.
22. Falk Dahl CA, Dahl AA. Lifestyle and social network in individuals with high level of social phobia/anxiety symptoms: a community-based study. Soc Psychiat Epidemiol. 1 de marzo de 2010;45(3):309-17.
23. Menéndez Fierros DE, Becerra Hernández A, Menéndez Fierros DE, Becerra Hernández A. Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. Horizonte sanitario. abril de 2020;19(1):127-35.
24. Campos Burga M del M, Romero Montenegro FA. Nivel de ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad lambayecana, 2020. Repositorio Institucional - USS [Internet]. 2022 [citado 14 de febrero de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/9608>
25. Saeed N, Javed N. Lessons from the COVID-19 pandemic: Perspectives of medical students. Pak J Med Sci. 2021;37(5):1402-7.
26. Jaen-Cortés CI, Rivera-Aragón S, Velasco-Matus PW, Guzmán-Álvarez ÁO, Ruiz-Jaimes L. Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine. 1 de enero de 2020;10(2):36-47.

27. Cervantes-Rodríguez M, Taxis-Irineo A, Muñiz-Camacho L, Méndez-Iturbide D, Bezares-Sarmiento V del R, Cervantes-Rodríguez M, et al. El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Perspectivas en Nutrición Humana*. junio de 2020;22(1):61-9.
28. Zambrano Bermeo RN, Rivera Romero V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. 2020; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965385011>
29. Monterrosa-Castro ÁDJ, Ordosgoitia-Parra E, Beltrán-Barrios T. Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUNAB*. 26 de noviembre de 2020;23(3):372-404.
30. Trastorno de ansiedad social: Más allá de la simple timidez - National Institute of Mental Health (NIMH) [Internet]. [citado 21 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez>.
31. Pinilla LM, López OJ, Moreno DA, Sánchez JC. Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo*. 18 de agosto de 2020;26(1):22-7.
32. Jácome Valencia S, Villquirán Hurtado AF, Meza Cabrera MDM. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *CES Med*. 15 de mayo de 2019;33(2):78-87.
33. Gaibor-González I, Moreta-Herrera R, Gaibor-González I, Moreta-Herrera R. Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*. diciembre de 2020;34(129):17-31.
34. Cabas Hoyos K, Cabas Manjarrés M, Espriella N de la, Germán Ayala N, Martínez Burgos L, Villamil Benítez I, et al. Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del caribe colombiano. *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*. 2019;16(Extra 2 (Mayo-Agosto)):239-50.
35. Jimenez RAF, Moscoso CLP. LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA.

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

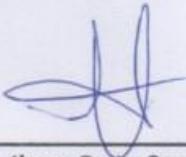


UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 - 2023”, que presenta el Sr. **VELARDE ASTUDILLO, LUIS STEFANO**, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:



Dr. Jhony De La Cruz Vargas
ASESOR DE LA TESIS



DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 14 de marzo del 2024

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero

CARTA COMPROMISO DE ASESOR DE TESIS

Surco, 22 de noviembre de 2022.

Yo, VELARDE ASTUDILLO, LUIS STEFANO con DNI 77166584 y Código de Matricula 201610648 que me inscribi para realizar el IX Curso Taller de Titulación por Tesis, modalidad virtual en el presente año; me comprometo a:

1. Cumplir con la asistencia al curso y sus tareas con mi asesor.
2. Seguir las recomendaciones de mi Asesor y cumplir oportunamente con las tareas, objetivos y metas señaladas.
3. Desarrollar una relación de respeto con mi Asesor, Director del Curso, otros docentes y compañeros del Curso.
4. Presentar oportunamente mi protocolo y borrador de tesis durante el tiempo del desarrollo del IX Curso Taller de Titulación por tesis, siendo esta mi responsabilidad como tesista.
5. Realizar mi protocolo y tesis, con originalidad, no incurriendo en plagio ni falsedad de los datos.
6. Mantener los estándares de calidad de mi tesis.
7. Cumplir con los requerimientos éticos en todos los lineamientos del presente desarrollo de la tesis.
8. Me gustaría contribuir a la Producción Científica de la Facultad de Medicina Humana con el desarrollo del artículo derivado de la tesis y su publicación en una revista indizada, guiado por el INICIB.

Así mismo, expreso libremente mi compromiso de cumplir los plazos establecidos para los trámites de Titulación, al finalizar el IX Curso de Titulación por tesis en la Universidad Ricardo Palma.

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DNI: 06435134

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



Oficio electrónico N°0029-2024-INICIB-D

Lima, 23 de febrero de 2024

Señor
LUIS STEFANO VELARDE ASTUDILLO
Presente.

ASUNTO: Aprobación del cambio de Título - Proyecto de Tesis

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Título del Proyecto de Tesis "ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 - 2023", presentado ante el Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas para optar el Título Profesional de Médico Cirujano ha sido revisado y aprobado.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente.

A circular official stamp of the Universidad Ricardo Palma is visible, containing the text "UNIVERSIDAD RICARDO PALMA" and "LIMA, PERÚ". Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Prof. Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas PhD, MSc, MD.
Director del Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas.
Director del Curso Taller de Titulación por Tesis.
Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

"Formamos seres humanos para una cultura de paz"

Av. Benavides 3442 - Urb. Las Gardenias - Surco
Apartado postal 1801, Lima 33 - Perú
www.urp.edu.pe/medicina

Central 708-0000
Anexo 6018

ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

 UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas
Unidad de Grados y Títulos
FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

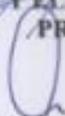
Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada: **“ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 – 2023”**, que presenta la señor LUIS STEFANO VELARDE ASTUDILLO para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:



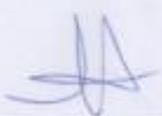
MG. LUCY ELENA CORREA LÓPEZ
PRESIDENTE



MG. SONIA LUCÍA INDACOCHEA CÁCEDA
MIEMBRO



MG. MARIELA VARGAS VILCA
MIEMBRO



Dr. Jhony De La Cruz Vargas
Director y asesor de Tesis

Lima 14 de marzo del 2024

ANEXO 5: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el Sr.

LUIS STEFANO VELARDE ASTUDILLO

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**“ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ANSIEDAD SOCIAL EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD
RICARDO PALMA ENTRE LOS AÑOS 2022 - 2023”**

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 23 de febrero de 2024.


Dra. María de la Cruz Vargas
Directora del Curso Taller


Dra. María del Socorro Alarista-Gutiérrez Vda. de Bamberén
Decana

ANEXO 6: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable dependiente	Diseño metodológico	Técnicas e instrumentación
¿Cuál es la asociación entre el estilo de vida y ansiedad social en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023?	Determinar la asociación entre el estilo de vida y ansiedad social en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023	El estilo de vida poco saludable está asociado a ansiedad social en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023	Ansiedad social	Estudio de tipo transversal analítico	Encuestas validadas
	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variables independientes	Población y muestra	Plan de análisis de datos
	Identificar las características demográficas (edad y sexo) de los estudiantes de medicina.	La mayoría de estudiantes que presenta ansiedad social son de sexo femenino y tienen una edad entre 17 – 25 años.	Estilo de vida	Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023	Estadística descriptiva
	Determinar la prevalencia de estilos de vida en estudiantes de medicina.	En la mayoría de estudiantes de medicina humana, el estilo de vida saludable es el que prevalece.			
	Determinar el porcentaje de mujeres estudiantes de medicina que presentan ansiedad social.	Más del 50% de mujeres presentan ansiedad social.			

ANEXO 7: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Nombre de variable	Definición Operacional	Tipo	Naturaleza	Escala	Indicador	Medición
Edad	Número de años que lleva viviendo una persona desde su nacimiento	Variable independiente	Cuantitativa	Nominal	Años	17 – 25 >= 26
Sexo	Genero asignado al nacer por genética pudiendo ser masculino o femenino	Variable independiente	Cualitativa	Nominal	Genero	Masculino Femenino
Ansiedad Social	Sentimiento de miedo, temor e inquietud.	Variable dependiente	Cuantitativa continua	De razón	Escala	< 55 Nula 55–65 Moderada 65–80 Significativa 80–95 Severa > 95 Muy severa
Estilo de vida	Hábitos y costumbres más o menos saludables influenciadas por nuestro entorno social, cultural y familiar.	Variable independiente	Cuantitativo	Ordinal	Salud Habito	1 nunca 2 casi nunca 3 a veces 4 casi siempre 5 siempre

ANEXO 8: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Categorías y preguntas asociadas	Puntaje	α de Cronbach
Actividad física		0,84
Mantiene su peso corporal Ideal	1 a +5	
Realiza actividad física al menos 5 veces a la semana, durante 30 minutos al día	1 a +5	
Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas	1 a +5	
Hace ejercicio vigoroso como <i>footing</i> , ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, acrobáticos, o natación rápida	1 a +5	
Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, entre otros	1 a +5	
Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos tres veces por semana	1 a +5	
Salud mental		0,83
Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida	1 a +5	
Tiene claro el objetivo y el "sentido" de tu vida	1 a +5	
Mantiene esperanza en el futuro	1 a +5	
Realiza los proyectos que se propone	1 a +5	
Disfruta realizando los proyectos que se propone	1 a +5	
Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas	1 a +5	
Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social	1 a +5	
Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales)	1 a +5	
Hábitos de alimentación saludables		0,79
Consume lácteos como leche, yogurt o queso	1 a +5	
Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso	1 a +5	
Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, entre otros	1 a +5	
Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad	1 a +5	
Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas)	1 a +5	
Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, entre otros	1 a +5	
Come pollo, pavo y huevo	1 a +5	
Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día	1 a +5	
Su alimentación es predominantemente vegetariana	1 a +5	
Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores	1 a +5	
Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día	1 a +5	

Actividades de autocuidado		0,75
Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año	1 a +5	
Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año	1 a +5	
Se cepilla los dientes después de cada comida	1 a +5	
Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares	1 a +5	
Higiene de sueño		0,59
Respetar sus horarios de sueño: duerme entre 6 y 8 horas al día	1 a +5	
Duerme siesta (de 15 a 20 minutos)	1 a +5	
Conductas seguras		0,82
Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	1 a +5	
Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales, con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo	1 a +5	
Consumo de alimentos procesados y uso de internet poco saludable		0,60
Consume: dulces, helados, pasteles, bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana	-1 a -5	
Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsa en general	-1 a -5	
Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina)	-1 a -5	
Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, entre otros	-1 a -5	
Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, turrone, entre otros)	-1 a -5	
Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca-cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana	-1 a -5	
Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales	-1 a -5	
Hábitos nocivos		0,4
Ha consumido cigarrillos en el último año	-1 a -5	
Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana	-1 a -5	
Consume más de dos tazas de café al día	-1 a -5	
Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras	-1 a -5	
Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses	-1 a -5	
Síntomas depresivos		0,20
La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida	-1 a -5	
Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted	-1 a -5	

Escala de Liebowitz para ansiedad social

A continuación se presenta la escala de ansiedad social, dividida en miedo o ansiedad y evitación. En caso de miedo o ansiedad que siente en las situaciones sociales.

Conteste sinceridad, donde:

- 0 = Nada de Miedo o ansiedad
- 1 = Un poco de miedo o ansiedad
- 2 = Bastante miedo o ansiedad
- 3 = Mucho miedo o ansiedad

En caso de evitación, conteste con sinceridad la frecuencia con la que evita hacer la acción, donde:

- 0 = Nunca
- 1 = Ocasionalmente
- 2 = A menudo
- 3 = Usualmente

1. Hablar por teléfono en público *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Participar en grupos pequeños *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Comer en lugares públicos *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Beber con otras personas en lugares públicos *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hablar con gente importante *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Actuar o dar una charla frente a una audiencia *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Ir a una fiesta *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Trabajar mientras es observado *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Escribir mientras es observado *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Hablar por teléfono con alguien que no conoce muy bien *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Hablar con gente que no conoce muy bien *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Reunirse con desconocidos *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Orinar en lugares públicos *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Entrar a una sala cuando otros ya están sentados *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Ser el centro de atención *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Tomar la palabra en una reunión *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Realizar un test o examen *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Expresar desacuerdo o desaprobación a gente que no conoce muy bien *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Mirar a los ojos a gente que no conoce muy bien *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Presentar un informe a un grupo *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Intentar ligar/conquistar a alguien *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Devolver una compra a una tienda *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Dar una fiesta *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Resistir las presiones de un vendedor insistente *

	0	1	2	3
Miedo o ansiedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 9: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/17sJwzP0D-vv4cUAvoByhDaoqR9E1lMq7/edit?usp=sharing&ouid=106031640400697846071&rtpof=true&sd=true>

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: Características generales descriptivas de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo		
Masculino	166	28,3%
Femenino	421	71,7%
Edad (años)		
17-25	520	88,6%
26 o más	67	11,4%
Estilos de vida		
Saludable	397	67,6%
No saludable	190	32,4
Ansiedad social		
Si	304	51,8%
No	283	48,2%

TABLA 2: Análisis bivariado de modelos lineales generalizados y tablas cruzadas de ansiedad social y las variables independientes.

	Ansiedad social		Total	RPC (IC 95%)	Valor de p
	Si	No			
Edad (años)					
26 o más	25 (37,3%)	42 (62,7%)	67	0,70 (0,51-0,96)	0,026
17 – 25	279 (53,7%)	241 (46,3%)	520	Ref.	Ref.
Sexo					
Femenino	241 (57,2%)	180 (42,8%)	421	1,51 (1,22-1,86)	<0,001
Masculino	63 (38,0%)	103 (62,0%)	166	Ref.	Ref.
Estilo de vida					
No saludable	131 (68,9%)	59 (31,1%)	190	1,58 (1,33-1,83)	<0,001
Saludable	173 (43,6%)	224 (56,4%)	397	Ref.	Ref.

TABLA 3: Análisis multivariado de estimaciones de parámetro de ansiedad social y las variables independientes

	Ansiedad		Total	RPa (IC 95%)	Valor de p
	Si	No			
Edad (años)					
26 o más	25 (37,3%)	42 (62,7%)	67	0,74 (0,55-1,02)	0,063
17- 25	279 (53,7%)	241 (46,3%)	520	Ref.	Ref.
Sexo					
Femenino	241 (57,2%)	180 (42,8%)	421	1,52 (1,23-1,86)	<0,001
Masculino	63 (38,0%)	103 (62,0%)	166	Ref.	Ref.
Estilo de vida					
No Saludable	131 (68,9%)	59 (31,1%)	190	1,60 (1,39-1,85)	<0,001
Saludable	173 (43,6%)	224 (56,4%)	397	Ref.	Ref.