



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

**Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021**

**TESIS**

**Para optar el título profesional de Médica Cirujana**

**AUTORAS**

**Solís Amaya, Sofia Cristina (0000-0003-3861-3841)**

**Vásquez Alarcón, Karen Milagros (0000-0002-0372-5029)**

**DIRECTOR**

**Jhony A. De La Cruz Vargas, Phd, MCR, MD (0000-0003-4075-9049)**

**ASESOR**

**Jhony A. De La Cruz Vargas, Phd, MCR, MD (0000-0003-4075-9049)**

**LIMA, PERÚ**

**2023**

## **Metadatos Complementarios**

### **DATOS DE AUTORAS**

- Solís Amaya, Sofia Cristina (DNI: 47401430, ORCID: 0000-0003-3861-3841)
- Vásquez Alarcón, Karen Milagros (DNI: 73879704, ORCID: 0000-0002-0372-5029)

### **DATOS DE ASESOR**

Dr. De la Cruz Vargas, Jhony Alberto (DNI: 06435134, ORCID: 0000-0002-5592-0504)

### **DATOS DEL JURADO**

PRESIDENTA : : Dra. Guillen Ponce, Norka Rocio (DNI: 29528228, ORCID: 0000-0001-5298-8143)

MIEMBRO: Dr. Hermes Raul, Sebastian Ayala (DNI: 06628263, ORCID: 0000-0003-4496-7937)

MIEMBRO: Mc. Pichardo Rodriguez, Rafael Martin De Jesus (DNI: 46687078, ORCID: 0000-0003-3316-4557)

### **DATOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Campo del conocimiento OCDE: 3.02.29

Código del Programa: 912016

## Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado a nuestros padres en primer lugar, quienes siempre estuvieron presentes con su apoyo incondicional a lo largo de esta carrera, inculcándonos siempre a seguir adelante ante cualquier adversidad. También va dedicado a nuestros maestros, por los conocimientos brindados, contribuyendo así a parte de nuestra formación como médicos.

## **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios en primer lugar, seguido de nuestros padres por su inmenso amor y paciencia, por ser nuestra inspiración y brindarnos su apoyo incondicional durante todo el proceso de nuestra formación académica.

Damos gracias a nuestros maestros y amigos que nos acompañaron desde el inicio de esta etapa hasta llegar a este momento y cada palabra de aliento y fortalecimiento que nos ayudaron a superar los momentos difíciles que se presentaron a lo largo de este camino.

Agradecemos al director del curso taller de tesis y nuestro asesor el doctor Jhony De la Cruz Vargas, por compartir sus conocimientos, brindar su ayuda para la realización del presente estudio e incentivar a la investigación.

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

**Método:** Estudio observacional, cuantitativo, analítico y transversal, la muestra fue 259 alumnos de pregrado. La recolección de los datos se llevó a cabo mediante el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario EVEM para el estilo de vida desarrollado. Posterior a ello se utilizó el Rho de Spearman en el programa IBM SPSS V25.

**Resultados:** El 52.1% de los alumnos tuvo 23 a 28 años, el 69.1% fueron mujeres, el 74.2% nacieron en Lima metropolitana, el 69.5% fueron católicos. Además, el 99.6% estuvieron solteros, el 93.4% viven con sus padres, el 95% dependen económicamente de sus padres, el 58.3% cursan el XI a XIV ciclo. En relación al estrés el 34.8% presentaron estrés académico bajo, mientras que el 32% obtuvo un estilo de vida muy bueno. El nivel de estrés académico ( $p=0.009$ ;  $Rho=-0.168$ ), los estímulos estresores ( $p=0.005$ ;  $Rho=-0.180$ ) y la sintomatología ( $p=0.000$ ;  $Rho=-0.418$ ) se relacionaron de manera inversa con el estilo de vida. Mientras que las estrategias de afrontamiento ( $p=0.000$ ;  $Rho=0.313$ ) se relacionó directamente con el estilo de vida.

**Conclusión:** El nivel de estrés académico se asoció de manera significativa con el estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

Palabras clave: Estrés académico, estilo de vida, alumnos de pregrado (Fuente:DeCS)

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between the level of academic stress and lifestyles in undergraduate students of the Faculty of Human Medicine of Universidad Ricardo Palma in the year 2021.

**Methodology:** Observational, quantitative, analytical and cross-sectional study, the sample was 259 undergraduate students. Data collection was carried out using the SISCO academic stress inventory and the EVEM questionnaire for lifestyle developed. After that, Spearman's Rho was used in the IBM SPSS V25 program.

**Results:** The 52.1% of the students were between 23 and 28 years old, 69.1% were women, 74.2% were born in metropolitan Lima, and 69.5% were Catholics. In addition, 99.6% were single, 93.4% live with their parents, 95% depend economically on their parents, 58.3% are in the XI to XIV cycle. In relation to stress, 34.8% presented low academic stress, while 32% had a very good lifestyle. The level of academic stress ( $p=0.009$ ;  $Rho=-0.168$ ), the stressful stimuli ( $p=0.005$ ;  $Rho=-0.180$ ) and the symptoms ( $p=0.000$ ;  $Rho=-0.418$ ) were inversely related to the style of life. While coping strategies ( $p=0.000$ ;  $Rho=0.313$ ) were directly related to lifestyle.

**Conclusion:** The level of academic stress was significantly associated with the lifestyle in undergraduate students of the Faculty of Human Medicine of the Ricardo Palma University in the year 2021.

Keywords: academic stress, lifestyle, undergraduate students (Source: DeCS)

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION.....</b>	<b>12</b>
1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 .FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	14
1.3. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN .....	14
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	15
1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	15
1.6. OBJETIVOS .....	16
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.6.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS .....	16
1.7. VIABILIDAD.....	
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>17</b>
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:.....	17
2.2. BASES TEÓRICAS.....	22
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	41
<b>CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>42</b>
3.1. HIPÓTESIS : GENERAL, ESPECÍFICA .....	42
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN .....	42
<b>CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....</b>	<b>43</b>
4.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO:.....	43
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	43
4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	45
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	45
4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS .....	48
4.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION Y ANÁLISIS DE DATOS.....	49
4.7. ASPECTOS ÉTICOS.....	50
<b>CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>51</b>
5.1. RESULTADOS .....	51
5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	67
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>71</b>
6.1. CONCLUSIONES.....	71

6.2. RECOMENDACIONES.....	72
---------------------------	----

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

### **ANEXOS**

ANEXO 1 : ACTA DE APROBACION DEL PROYECTO DE TESIS

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS

ANEXO 3: CARTA DE ACEPTACION

ANEXO 4: ACTA DE APROBACION DE BORRADOR DE TESIS

ANEXO 5: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA L CURSO TALLER

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 8: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

ANEXO 9: FICHA DE RECOLECCION DE DATOS O INSTRUMENTOS

UTILIZADOS

ANEXO 10: BASES DE DATOS( SPSS) O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB -URP

### **LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Características epidemiológicas de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 2. Características sociales de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 3. Transcurso del semestre con momentos de preocupación o nerviosismo en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 4. Autopercepción global del estrés en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 5. Nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 6. Nivel de estrés académico por dimensiones en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 7 Estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021



Tabla 8 Nivel de estrés académico y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 9 Estímulos estresores y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 10 Sintomatología de los estímulos y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 11. Estrategias de afrontamiento y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 12. Prueba de normalidad entre el estilo de vida y el nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Tabla 13. Prueba de correlación Rho de Spearman entre el nivel de estrés académico y el estilo de vida

Tabla 14. Prueba de correlación Rho de Spearman entre los estímulos estresores y el estilo de vida

Tabla 15. Prueba de correlación Rho de Spearman entre la sintomatología de los estímulos y el estilo de vida

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Rango de edad de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 2. Ciclo cursado en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 3. Transcurso del semestre con momentos de preocupación o nerviosismo en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 4. Autopercepción global del nivel de estrés en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 5. Nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 6. Nivel de estrés académico por dimensiones en los alumnos de pregrado de

la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 7. Estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 8. Nivel de estrés académico y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 9. Estímulos estresores y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 10. Sintomatológica de los estímulos y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

Figura 11. Estrategias de afrontamiento y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

## Introducción

La pandemia por COVID-19 ha obligado a los estudiantes de pregrado a modificar sus hábitos de vida y trabajo, además de adaptarse a una nueva forma de enseñanza (1). Para los estudiantes de carreras de salud no ha sido diferente (2). Todo ello, repercute en su salud mental, se suma también las restricciones impuestas por el gobierno para el control de la infección, la velocidad de transmisión y la falta de preparación para la prevención y tratamiento (3).

Los estudiantes de carreras de salud, tienen relación directa con la pandemia por su formación académica ligada a la salud y área de conocimiento, lo cual los lleva a enfrentar desafíos repentinos en su rutina de capacitación, se incluye la enseñanza y evaluación virtual. Esto resulta en un mayor tiempo de pantalla, un mayor impedimento en su formación y un mayor riesgo de contagio. Todos estos aspectos podrían conducir a un deterioro en su bienestar mental y en sus estilos de vida (4).

La situación no es diferente a nivel nacional (5), sin embargo, los estudios sobre el nivel de estrés académico y sobre los estilos de vida en universitarios de carreras de salud son limitados, sobre todo en pandemia por COVID-19. Por tanto, este estudio busca llenar el vacío de información sobre el tema además de identificar si existe relación entre estas variables.

El estudio está estructurado en capítulos. El capítulo I denominado planteamiento del problema, incluye la formulación y planteamiento del problema, línea de investigación URP vinculada, justificación de la investigación, delimitación del problema y objetivos. El capítulo II, nombrado marco teórico, incluye los antecedentes de investigación, bases teóricas y definición de conceptos operacionales. El capítulo III denominado hipótesis y variables está conformado por las hipótesis de investigación y variables principales de investigación. El capítulo IV, metodología está conformado por el tipo y diseño de estudio, la población y muestra, además de la operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos y aspectos éticos. El capítulo V incluye los resultados y discusión y el capítulo VI las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción de la realidad problemática: Planteamiento del Problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental en respuesta a una situación percibida como amenazante, lo cual afecta el bienestar de la persona. Pues es capaz de repercutir en diversas esferas de la vida y afectar el desempeño educativo o laboral. Sumado a ello, puede generar o agravar problemas de salud mental, incluyendo los provocados por situaciones persistentes de estrés (6,7).

Los estudiantes universitarios con frecuencia, debido a demandas no solo académicas sino también sociales, económicas, personales y emocionales, se encuentran ante situaciones de estrés alarmantes que merman su rendimiento académico, salud y calidad de vida, recibiendo la denominación de estrés académico (8,9,2,10). Especialmente, los estudiantes de carreras médicas son uno de los grupos que expresan niveles significativos de estrés producto de las exigencias y presión académica durante el transcurso de su formación (11,12). Y si se le suma el confinamiento/aislamiento y los cambios en la modalidad de enseñanza a raíz de la emergencia sanitaria mundial por la COVID-19, los predispone a mayores niveles de estrés (2,13,14).

La frecuencia reportada en la literatura de estrés académico es variada en base a los países donde se realizaron los estudios, el semestre de estudio y el contexto sanitario, mostrando valores desde el 13% hasta el 79% (12,15,16,17). Agregado a ello, Mofatteh M. (18) al realizar una revisión sistemática, obtuvo que además de los factores usualmente reportados (psicológicos, académicos, biológicos, sociales y económicos), los aspectos relacionados al estilo de vida pueden influir en el estrés, la ansiedad y depresión de los estudiantes de pregrado; sin embargo, en aquel estudio no se estableció una relación causal.

El estilo de vida abarca aspectos que influyen en el proceso salud-enfermedad, siendo susceptibles de ser modificados positiva o negativamente (19). Los estudiantes universitarios debido a los cambios asociados a aquella etapa, son más propensos a

desarrollar estilos de vida que impactan en su calidad de vida como lo es el consumo de alcohol y tabaco, el uso de estupefacientes, no contar con hábitos saludables, no realizar actividad física, comportamientos sexuales de riesgo, autolesiones, entre otras, que a largo plazo inciden en el desarrollo de enfermedades (18).

Se podría presumir que los estudiantes de carreras de salud, son la excepción producto de la información que reciben en su formación diaria y plasmándolo en su propia vida. Sin embargo, aquello no siempre es así, debido a la influencia de diversos factores, aparte de los relacionados a su vida académica y los asociados a las prácticas clínicas (20).

Por lo expuesto, diversos estudios reportados pretendieron identificar la relación del estrés académico y el estilo de vida en estudiantes de carreras de la salud. A nivel internacional, en una facultad de medicina de Arabia Saudita, Shadid et al. (21) encontró que el 51.7% de los estudiantes de medicina presentaron un nivel alto de estrés. Asimismo, la probabilidad de estrés entre los estudiantes de medicina que no tienen actividades extracurriculares fue mayor que si realizaban alguna actividad extracurricular (OR=1.893; p=0.004).

En una institución superior de Colombia, Canova-Barríos (20) mostró que el 44.2% y 9.5% de las estudiantes de enfermería se encontró en el rango “buen trabajo, en el camino correcto” y “fantástico” en torno a la variable estilo de vida, respectivamente. Agregado a ello, el bajo consumo de tabaco y drogas ilícitas actuaron como hábitos protectores, mientras que la privación del sueño, el alto consumo de alcohol, sedentarismo y el mal manejo del estrés como hábitos de riesgo.

A nivel nacional, Barreros et al. (5) en su estudio realizado a estudiantes de la carrera de tecnología médica reportaron un nivel moderado y severo de estrés académico en el 59% y 33%, respectivamente. Al evaluar el nivel de actividad física según los niveles de estrés académico identificaron que el 40.35% del grupo con estrés moderado y el 53.13% del grupo con estrés severo había realizado actividad física baja. Cabe recalcar que este estudio fue de naturaleza descriptiva

En otra universidad privada, Castilla (22), informó la existencia de una relación inversa

y altamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre el estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios. El estudio de Castillo et al. (23) mostró resultados comparables al encontrar una relación inversa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ( $p = 0.019$ ), así como entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes universitarios ( $p = 0.029$ ). Sin embargo, el primer estudio fue realizado en estudiantes de las carreras de Psicología y Derecho, mientras que en el segundo solo el 37.4% de los estudiantes perteneció a la facultad de ciencias de la salud.

En la Universidad Ricardo Palma, no hay estudios que investiguen directamente la relación del nivel de estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes perteneciente a la facultad de medicina humana, por lo que ve necesario la realización del presente estudio luego de haberse expuesto las situaciones alarmantes de estrés que evidencian los estudiantes de pregrado de las carreras en cuestión y por la necesidad de determinar cuál es la relación de estas situaciones con el estilo de vida de los estudiantes.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021?

## **1.3 Línea de Investigación**

Las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según acuerdo de Consejo Universitario N°134-2021-VRI-EV, a las que se adhiere el presente trabajo es la siguiente:

Área de conocimiento: Medicina Humana

11. Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública.

16. Salud individual, familiar y comunal

Además, este estudio se ubica dentro de las líneas de investigación como prioridad sanitaria 10: Salud Mental de las Prioridades de Investigación del Instituto Nacional de Salud proyectadas para el año 2019-2023.

#### **1.4 Justificación de la investigación**

A nivel teórico-científico, la investigación aportará conocimiento a la literatura en relación a una situación alarmante presente a nivel mundial, siendo los más afectados los estudiantes de las carreras de salud producto de las exigencias propias de la formación preprofesional, lo cual puede afectar su calidad de vida. Este conocimiento será de utilidad a nivel nacional, ya que se cuentan con pocos estudios que relacionen ambas variables o que se realicen en estudiantes de pregrado del área de salud.

Asimismo, se espera que el estudio promueva la réplica de la problemática abordada en diversas instituciones de educación superior, con el fin de dilucidar una realidad en el ámbito universitario que no puede ser dejada de lado o minimizada. El objeto es que la situación sea intervenida, en base a diversas consideraciones como el contexto político, el año de estudio, el semestre, la modalidad de enseñanza, los determinantes sociales, entre otros. Pues los estudiantes merecen recibir educación en un entorno saludable sin que esto involucre su bienestar físico y/o psicológico, mermando su productividad académica tanto a corto como largo plazo, por lo que es necesario que se le brinden herramientas de afrontamiento útiles para su adaptación a los cambios asociados a la vida universitaria.

El incidir en estilos de vida saludable, las habilidades y el apoyo brindado, son situaciones que pueden ayudar a manejar el estrés y facilitar el crecimiento personal de los estudiantes, pues las conductas negativas perjudican su salud. Por lo que, a nivel práctico, este estudio busca explorar la relación de las dos variables descritas, que junto a otros estudios puedan servir de base para que los educadores promuevan acciones futuras en pro del bienestar universitario y estilo de vida activo. Por lo mencionado, al ser el ambiente universitario uno de las áreas que contribuye al estrés académico, estas deberían fomentar estrategias en torno al autocuidado de los estudiantes de pregrado, en promoción de su salud, a fin de brindar herramientas útiles para reducir el impacto físico y mental.

#### **1.5 Delimitación del problema**

Alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la universidad Ricardo Palma durante los meses noviembre y diciembre del año 2021

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 General**

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

### **1.6.2 Específicos**

- Determinar la relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.
- Determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.
- Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.



## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación:

#### 2.1.1. Antecedentes Nacionales

Castilla P., en el 2021 en Lima tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de los primeros ciclos. Fue un estudio no experimental y transversal en el cual participaron 536 estudiantes. Los resultados mostraron que sí existe una relación inversa y altamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre el estrés académico y los estilos de vida general en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur, el 53.2% presentaron un nivel promedio de estrés académico, el 58% tuvieron estilos de vida promedio. Concluyeron que el estrés académico y los estilos de vida que llevan los universitarios están relacionados (22).

Estrada E et al., en el 2021 en Madre de Dios tuvieron como objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempo de pandemia del COVID-19. Fue un estudio cuantitativo, no experimental y correlacional en la que participaron 172 estudiantes. Los resultados demostraron que el 47.1% de los estudiantes tenían un nivel alto de estrés académico, el 37.8% un nivel moderado y el 15.1% un nivel bajo de estrés. En la dimensión de agentes estresores el 62.8% de los estudiantes presentaron un nivel alto. 44.2% de los estudiantes tuvo síntomas moderados de estrés. En cuanto a las estrategias de afrontamiento el 40.1% presentaron un nivel moderado de limitaciones. Las mujeres presentaron niveles de estrés altos a moderados en comparación con los varones ( $p=0,0001$ ). Los estudiantes menores de 26 años presentaron niveles de estrés más altos que los estudiantes mayores ( $p=0,0001$ ). Concluyeron que existe una alta incidencia de estrés académico en los estudiantes de educación, además las variables sexo, edad y año de estudio estaban asociadas significativamente al estrés (24).

Cassaretto M et al., en el 2021 en Lima describieron la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizaron el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. Fue un estudio cuantitativo,

correlacional de corte transversal en el que participaron 1801 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 83% de los estudiantes experimentaron estrés académico con niveles alto a medio alto. En los indicadores de estrés se determinaron modelos medianos para la intensidad del estrés ( $R^2 = .16$ ,  $p < .001$ ), frecuencia de estresores ( $R^2 = .13$ ,  $p < .001$ ) y modelos medianos para la dimensión síntomas ( $R^2 = .32$ ,  $p < .001$ ). Concluyeron que el estrés académico es una problemática de importancia en la población de estudio (25).

Asenjo-Alarcón J et al., el 2021 en Chota tuvieron como objetivo estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. Fue un estudio observacional, transversal en el cual participaron 122 estudiantes. Los resultados demostraron que, el nivel de la dimensión estresores fue severo en el 64.4% de las mujeres y en los varones 77.2%, los síntomas de estrés fueron severos en las mujeres en un 62.1% y en 60.5 en los varones. Dentro de los estresores con mayor incidencia se hallaron la sobrecarga de tareas con un 66.4%, tiempo reducido para trabajos 64.8%, la exigencia demandante de los maestros 58.2%, pruebas académicas 58.2% entre otros, dentro de los síntomas con mayor incidencia fue la cefalea con 45.1%. Las técnicas de afrontamiento más empleadas fueron escuchar música con 54.9%, usar internet 53.3%, habilidad asertiva 51.6% entre otros. Concluyeron que los estudiantes de enfermería tienen niveles de estrés académico severo (26).

Duran-Galdo R y Mamani-Urrutia V en el 2021 en Perú determinaron la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes de primer año de la facultad de Ciencias de la Salud. Fue un estudio transversal en el que participaron 180 alumnos. Los resultados demostraron que el 96.1% de los estudiantes tuvo hábitos adecuados de alimentación. El 38.9% tuvieron actividad de intensidad baja, 50% actividad moderada y 11.1% actividad física moderada. El 2.2% tuvo estrés leve, 39.4% tuvo nivel leve de estrés y 58.2% tuvo estrés moderado. Encontraron asociación entre la actividad física y el estrés académico ( $p = 0,028$ ). Concluyeron que los hábitos de alimentación no se asocian con el estrés académico, pero si existe asociación entre el nivel de actividad física y el estrés académico (27).

Samanez K., el 2020 en Juliaca tuvo como objetivo determinar los estilos de vida y su

asociación con el estrés académico en estudiantes de administración. Fue un estudio no experimental, descriptivo, analítico y transversal en el que participaron 80 estudiantes de Administración de Negocios. Los resultados obtenidos fueron los siguientes, no saludable en la dimensión estilo de vida actividad física con un 97%, dimensión estilo de vida nutrición no saludable con un 80.8%, cuidado de la salud mental con un 97.1% no saludable, y el soporte interpersonal con 59.3% moderadamente saludable. En cuanto a los niveles de estrés académico se aprecia que el 66.9% presenta estrés moderado, el 33.1% presenta estrés leve. Concluyeron que los estilos de vida están asociados al estrés académico es las dimensiones de actividad física, nutrición, cuidado de salud mental y soporte interpersonal (28).

Perlacios C., el 2020 en Arequipa tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional, afrontamiento del estrés, estilos de vida saludable y estrés académico en estudiantes universitarios. Participaron 299 jóvenes universitarios de ambos sexos. Los resultados demostraron que existe relación inversa entre la Inteligencia Emocional y el Estrés Académico, con valores calculados  $r = - 0.153$  con un valor  $p = 0.008$  ( $p < 0.05$ ). De la misma forma, de manera general, se ha podido establecer relación inversa entre el Estilo de Vida Saludable y el Estrés Académico, con valores calculados  $r = - 0.730$  con un valor  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Es decir, cuando los estudiantes presentan niveles bajos o inadecuados de Estilo de Vida Saludables, sus niveles de Estrés Académico serán altos. Concluyeron que el estrés académico está relacionado a la inteligencia emocional, el afrontamiento del estrés y los estilos de vida saludable (29).

Sullca G., en el 2020 en Lima llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico de estudiantes del primer ciclo de enfermería. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental de corte transversal, en el que participaron 165 estudiantes. Los resultados demostraron que el 9.7% de los estudiantes tuvieron un nivel leve de estrés, 22.6% un nivel severo de estrés y el 67.7% estrés moderado. La dimensión que causó estrés con frecuencia fue la sobre carga de trabajos académicos con 3,84 y la fatiga crónica fue la dimensión síntoma más concurrente con una media de 3,13. Concluyeron que el nivel de estrés que presentan los estudiantes de enfermería es moderado (30).

Ascue R y Loa E en el 2020 en Apurímac tuvieron como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempos de pandemia por COVID-19. Fue un estudio descriptivo en el que participaron 50 estudiantes. Los resultados demostraron que el 52% de los estudiantes presentaron un nivel regular de estrés y el 46% un nivel de estrés alto. El 52% de los estudiantes refirió tener una sobrecarga de tareas regular y el 44% presentaron una sobrecarga alta de tareas. Concluyeron que el estrés académico de los estudiantes está en crecimiento (31).

Diaz-Godiño J et al., en el 2019 en Lima realizaron una investigación con el objetivo de determinar mediante regresión logística si las variables independientes tales como edad, sexo, estado civil, número de hijos, ocupación, influyen en las variables dependientes como estilos de vida, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de enfermería. Fue un estudio descriptivo, transversal y prospectivo en el que participaron 1193 estudiantes de enfermería. El 53,9% de los estudiantes de enfermería tenían estilos de vida poco saludables; sin embargo, presentaban ansiedad moderada (19,7%), leve (14,2%), severa (2,5%) y extremadamente severa (2,4%). Con respecto a la depresión, se encontró que el 61,2% y el 59,9% de los estudiantes afectados estaban estresados. Se encontró una asociación significativa solo entre depresión y edad ( $p=0,040$ ) y OR = 2,0 (IC 95% 1,3-3,1), ansiedad y estado civil ( $p=0,043$ ) y OR = 1,7 (IC 95% 1,0-2,6), y estilos de vida y sexo de los estudiantes ( $p=0,003$ ) y OR = 1,1 (IC del 95% 1,1-2,3). Concluyeron que los estudiantes de enfermería tienen niveles de ansiedad entre moderado y severo además la mayoría tenía estados normales de depresión y estrés. Se determinó que tenían estilos de vida no saludables (32).

Chavez J y Peralta R en el 2019 en Arequipa, buscaron determinar el tipo de relación existente entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de enfermería. Fue un estudio descriptivo de corte transversal en el cual participaron 373 estudiantes. Los resultados demostraron lo siguiente, el estrés académico aumenta y la autoestima disminuye conforme pasa el tiempo de estudio, el 31% de estudiantes tuvo un nivel alto de estrés, 44.4% un nivel medio y 24.6% un nivel bajo de estrés. 77% tuvo un nivel alto de agentes estresores, 54.8% tuvo un nivel moderado de síntomas de estrés y el 78.6% tuvo un nivel intermedio de estrategias de afrontamiento. El 59.5% tuvo un

nivel alto de autoestima. Hallaron correlación estadísticamente significativa entre la variable estrés académico y la autoestima ( $p = 0.000$ ). Concluyeron que el estrés académico está relacionado inversamente con la autoestima de los estudiantes de enfermería (33).

Camino M y Chávez K, el 2019 en Arequipa tuvieron como objetivo determinar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición. Fue un estudio descriptivo, correlacional y transversal en el que participaron 218 estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos demostraron que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel de estrés moderado (68.7%) y un nivel de estrés profundo (11.8%), estos niveles son característicos en el sexo femenino. Con respecto al estilo de vida, la mayoría de los estudiantes presenta un estilo de vida poco saludable (71.6%), seguido de un estilo de vida saludable (22.3%). Concluyeron que los estudiantes de nutrición presentan niveles de estrés auto percibido mediano alto a medio y la mayoría tiene estilos de vida no saludables (34).

Durán R., en el 2019 en Lima tuvo como objetivo determinar la asociación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Salud. Se realizó un estudio descriptivo, correlacional y de corte trasversal en el cual participaron 180 alumnos. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la actividad física con el estrés académico ( $p=0.015$ ). No se encontró asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ( $p=0.517$ ). Concluyeron que no se encontró asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estrés académico (35).

Castillo L y Vivanco J en el 2019 en Lima determinaron la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este. Fue un estudio cuantitativo, de corte transversal, no experimental, descriptivo y correlacional en el cual participaron 230 universitarios. Los resultados demostraron que 62.6% de los individuos tenían hábitos alimenticios adecuados, 63.5% tenían actividad física moderada y 59.1% de los universitarios presentó estrés académico moderado. Demostraron además que existe correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ( $p<.05$ ) y se encontró asociación estadística entre la actividad física

y el estrés académico ( $p < .05$ ). Concluyeron que los estudiantes que manejan mejor el estrés cuando tienen un estilo de vida con hábitos saludables y realizan actividad física moderada (23).

Uriarte C y Vargas A en el 2018 en Lima determinaron los estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal en el cual participaron 194 educandos. Los resultados evidenciaron que el 51 % de los alumnos tenía un estilo de vida no saludable y el 49% un estilo de vida saludable, en cuanto a la dimensión alimentación, se observó que el 52.6% tiene un estilo de vida saludable; referente a la actividad física, el 66.50% un estilo de vida no saludable, por último, en la dimensión psicológica, se constató que el 54.1% tiene un estilo de vida no saludable. Concluyeron que el estilo de vida que predomina en dicha universidad es no saludable (36).

Luna M. el 2017 en Lima realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes. El tipo de investigación fue descriptiva, no experimental, correlacional y transversal. Participaron 754 universitarios. Los resultados demostraron que el bienestar subjetivo del 68.9% de los estudiantes fue muy positivo. El nivel de estrés medio fue de 50.4% y alto 24.4%. el 68.5% de los estudiantes tuvo un estilo de vida no saludable. Determinaron que a mayor bienestar psicológico mejor estilo de vida tienen los estudiantes ( $p=0.000$ ). Concluyeron que existe relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida. Además, el nivel de estrés auto percibido, estresores, reacciones físicas, patológicas, comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes tienen una relación directa (37).

### **2.1.2. Antecedentes Internacionales**

Savage M et al., en el 2021 en El Reino Unido realizó un estudio con el objetivo de investigar longitudinalmente los cambios y asociaciones entre el bienestar mental, el estrés percibido, la actividad física y el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios desde antes de la pandemia de COVID-19 hasta nueve meses después del primer caso confirmado de COVID-19 en el Reino Unido. Fue un estudio de

cohorte, longitudinal en el que participaron 946 individuos. Los resultados demostraron que el bienestar mental fue menor en el tiempo 2 (42,3) frente al tiempo 1 en el que se realizó la encuesta frente a (45,2) ( $p < 0,001$ ). El estrés percibido fue mayor en el T2 en comparación con el T1 ( $p < 0,001$ ). Además, el estrés y el estado sedentario afectaron negativamente al bienestar mental ( $p < 0,05$ ) y de lo contrario el grupo de año universitario afectó de forma positiva el bienestar mental ( $p < 0,05$ ). Concluyeron que la reducción del bienestar mental estuvo relacionado al incremento de estrés, sedentarismo y el grupo de años en la universidad (38).

Rodríguez-Larrad A et al., en el 2021 en España tuvieron como objetivo analizar los cambios en la actividad física y los comportamientos sedentarios en estudiantes universitarios españoles antes y durante el encierro por COVID-19 con especial énfasis en el género. Fue un estudio comparativo en el que participaron 754 estudiantes. Los resultados principales fueron los siguientes, la actividad física moderada de los estudiantes se redujo en 29.5% y la actividad física vigorosa en 18.3% durante el tiempo de cuarentena. Por lo contrario, el sedentarismo se incrementó en 52.7%. Concluyeron que los estudiantes universitarios redujeron el tiempo dedicado a la actividad física en el tiempo que estuvieron confinados (39).

Balanzá-Martínez V et al., en el 2021 en, España realizaron una investigación con el objetivo de describir los cambios auto informados en los comportamientos de estilo de vida durante la pandemia de COVID-19, evaluar las propiedades psicométricas del Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation durante la pandemia y evaluar los factores asociados a las puntuaciones de estilo de vida durante el periodo de autodistanciamiento de COVID-19. Fue un estudio transversal en el que participaron 1254 personas. Los resultados demostraron que la escala de SMILE-C tuvo una desviación estándar de  $80,68 \pm 8,26$ . Los estilos de vida menos saludables se asociaron a tener una menor edad ( $p = 0,003$ ), no vivir en Valencia ( $p = 0,005$ ), situación laboral ( $p = 0,010$ ), auto percibir su salud como regular, mala o muy mala ( $p < 0,001$ ), tamizaje positivo para depresión y/o ansiedad ( $p < 0,001$ ) y tener una comorbilidad como anemia ( $p = 0,030$ ), trastorno respiratorio ( $p = 0,017$ ), trastorno psiquiátrico ( $p = 0,001$ ) entre otros. El 70.2% refirió cambios en la actividad física, 34.7% en el manejo del estrés, 37.3% en el apoyo social entre otros. Concluyeron que los participantes manifestaron cambios sustanciales en el estilo de vida durante la pandemia de

COVID-19 (40).

Fornili M et al., en el 2021 en Italia midieron el nivel de angustia psicológica durante el periodo de confinamiento en respuesta a la pandemia de COVID-19 e investigar su asociación con las características sociodemográficas y el estilo de vida en la población académica. Fue un estudio transversal en el cual participaron 17074 personas. Los resultados demostraron que el 20% de la población evaluada reportó niveles severos de ansiedad o depresión y estuvo asociado a factores como ser estudiante o tener bajos ingresos económicos. Las probabilidades de estar ansioso o deprimido dependen de la realización de actividad física, el Odds Ratio fue mayor para las personas que dejaron de realizar actividad física durante el confinamiento (1,53; IC 95%, 1,28 a 1,84) y más bajo para los que mantuvieron la actividad física ((0,78); IC del 95%, 0,64 a 0,95). Concluyeron que los niveles graves de ansiedad o depresión pudieron haber sido reducidos hasta en un 21% si se hubiera continuado con la actividad física durante la cuarentena (41).

De la Fuente J et al., en el 2020, en España tuvieron como objetivo analizar el efecto conjunto de los niveles de autorregulación de los estudiantes universitarios y de su nivel de estrés percibido en tres situaciones académicas sobre el tipo de emocionalidad de logro que experimentan. Los resultados demostraron que hubo asociación entre la autorregulación y las emociones positivas ( $p < 0,001$ ) y entre la autorregulación y las emociones negativas ( $p < 0,001$ ). Además, se asoció el estrés situacional con las emociones positivas y con las emociones negativas ( $p < 0,001$ ). Concluyeron que la autorregulación conductual indica el tipo de emociones que es más probable que presenten los estudiantes en el proceso de aprendizaje (42).

Wang X et al., en el 2020 en Estados Unidos, analizaron el estado de salud mental y la gravedad de la depresión y la ansiedad de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Fue un estudio transversal en el cual participaron 2031 estudiantes. Los resultados demostraron lo siguiente, el 48,14% mostró un nivel de depresión de moderado a severo, el 38,48% mostró un nivel de ansiedad de moderado a severo y el 18,04% tuvo pensamientos suicidas. El 71,26% de estudiantes indicó que sus niveles de estrés y/o ansiedad habían aumentado durante la pandemia. El 43,25%



de universitarios refirieron que eran capaces de afrontar adecuadamente el estrés relacionado con la situación actual. Concluyeron que la cantidad de estudiantes que presenta síntomas de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas causa preocupación, además estos síntomas estuvieron relacionados al estilo de vida, salud y situación académica a causa de la pandemia (43).

Wang C y Zhao H, en el 2020 en China investigaron la ansiedad de los estudiantes universitarios chinos después del brote de COVID-19 justo antes del inicio del nuevo trimestre de primavera. Fue un estudio descriptivo en el que participaron 3611 estudiantes universitarios. Los resultados demostraron que la Escala de Auto evaluación de la ansiedad obtuvo un puntaje medio de 40.53 significativamente mayor a la norma nacional con una media de 29.78 ( $p \leq .001$ ). Además, identificaron que 15.43% de estudiantes presentaban distintos niveles de ansiedad. Hubo diferencia significativa entre las puntuaciones de la escala de autoevaluación de la ansiedad entre hombres y mujeres ( $p \leq .001$ ). Concluyeron que los estudiantes universitarios chinos mostraron una mayor ansiedad por COVID-19 (44).

Zhi Y et al., en el 2020 en China realizaron una investigación con el objetivo de investigar la asociación de experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 con el trastorno de estrés agudo y los posibles mecanismos psicológicos de la asociación entre estudiantes universitarios. Fue un estudio descriptivo en el que participaron 7.800 estudiantes universitarios. Los hallazgos fueron los siguientes, el 61.53% de los participantes fueron mujeres y la edad media fue de 20.54 años. Los efectos directos e indirectos de los eventos estresantes asociados a la COVID-19 en el trastorno agudo de estrés fueron significativos ( $p < .001$ ). La relación entre los eventos estresantes relacionados con la COVID-19 y los trastornos agudos de estrés podrían ser influenciados por las estrategias de adaptación, la resiliencia y el apoyo social ( $p < .001$ ). Concluyeron que los síntomas del trastorno agudo de estrés están relacionados con la pandemia de COVID-19 y los factores intra e inter personales (45).

Blom V et al., en el 2020 en Suecia investigaron los cambios percibidos en los hábitos de estilo de vida en respuesta a la pandemia de COVID-19 y las asociaciones entre los cambios de estilo de vida percibidos y la salud mental en adultos trabajadores suecos. Fue un estudio descriptivo en el que participaron 5599 personas. El 50% de los

participantes fueron mujeres con una edad media de 46.3 años. El 5% vio cambios positivos en el tiempo que pasan sentados, 9% vieron cambios positivos en la actividad diaria y 10% refirieron un cambio positivo en el ejercicio. De lo contrario el 18%, 20% y 20% vieron cambios negativos en cada uno de los aspectos anteriormente mencionados. Concluyeron que solo se han percibido pequeños cambios en los hábitos del estilo de vida de los participantes (46).

Gallè F et al., en el 2020 en Italia tuvo como objetivo explorar las actividades sedentarias y físicas durante el encierro con respecto a sus hábitos anteriores. Fue un estudio transversal en el que participaron 1430 estudiantes. Los resultados demostraron que el 65% de los estudiantes fueron infieles y tuvieron una edad media de  $22,9 \pm 3,5$  años. Demostraron que los comportamientos sedentarios aumentaron y las actividades físicas disminuyeron significativamente durante la cuarentena ( $p < 0,05$ ). Además, hubo un incremento de las actividades que se realizan en los aparatos tecnológicos (+52,4 min/día) y de lo contrario la actividad física tuvo un mayor descenso (-365,5 min/semana). Concluyeron que existe evidencia de que la actividad física se vio reducida considerablemente durante el confinamiento (47).

Duong T et al., en el 2020 en Vietnam realizaron un estudio con el objetivo examinar las propiedades psicométricas de la alfabetización digital sobre la dieta saludable y su asociación con los cambios en el comportamiento alimentario durante la pandemia de COVID-19 entre estudiantes de enfermería y medicina. Fue un estudio transversal en el que participaron 7616 estudiantes. Los resultados demostraron que la edad media de los estudiantes fue de  $21,4 \pm 1,8$  años. El 20.8% tenía bajo peso, 6.5% sobrepeso u obesidad, 19.2% tuvo COVID-19 y el 4.4% tuvo alguna comorbilidad. El 42.8% de los participantes reportaron tener hábitos alimenticios más saludables durante la pandemia. El índice diez de las propiedades psicométricas de la alfabetización digital sobre la dieta saludable (DDL) la muestra general obtuvo un aumento de 18% los estudiantes de enfermería 23% y los estudiantes de medicina de 17% en cuanto a las probabilidades de una alimentación saludable en el transcurso de la pandemia. Concluyeron que los estudiantes con puntajes altos de DDL tienen mayores probabilidades de tener hábitos saludables alimentarios durante la pandemia (48).

Aslan I et al., en el 2020 en Turquía tuvieron como objetivo revelar la prevalencia del

estrés percibido y la salud mental entre los estudiantes durante la pandemia y explorar los predictores de los niveles de estrés. Se realizó un estudio transversal en una muestra de 358 estudiantes universitarios. Los resultados demostraron que el nivel de estrés percibido fue alto, ansiedad leve y una baja satisfacción con la vida. El 52% de los estudiantes cumplieron con los criterios del diagnóstico de la escala de siete ítems del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y 63% de los estudiantes tuvieron diagnóstico de depresión. Además, las estudiantes físicamente inactivas tuvieron niveles incrementados en la Escala de Estrés percibido (PSS-10). Los predictores de niveles altos de estrés fueron el sexo, el Bienestar del Estudiantes (CI) negativo, la ansiedad y el sedentarismo. Concluyeron que la percepción de estrés, una mala calidad de salud mental y el bajo bienestar de los estudiantes es preocupante y requieren medidas correctivas (49).

Llorente Y et al., en el 2020 en Colombia tuvieron como objetivo determinar el estrés académico durante las prácticas formativas en estudiantes de un programa de enfermería. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal en el cual participaron 245 estudiantes. Los resultados determinaron que el 96.32% de los estudiantes presentó estrés, estrés moderado el 66.94%, medio 47.04%. el agente estresor más frecuente fue la forma de evaluación. Concluyeron que se deben establecer programas con enfoque en el manejo y prevención del estrés (50).

Cubas M el 2018 en México tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y estilo de vida en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad de Montemorelos. Fue un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo de corte transversal en el cual participaron 41 estudiantes. Los resultados demostraron que el 31.7% tuvo un estilo de vida no saludables, 68.3% tenían un estilo de vida saludables. El 89.9% de los estudiantes tuvo un nivel de estrés moderado y profundo. Concluyeron que no encontraron relación entre la variable estrés y el estilo de vida (51).

Pérez B et al., en el 2018 en México tuvieron el objetivo de mostrar la relación entre el manejo del estrés y percepción de estilo de vida en adultos jóvenes. Fue un estudio observacional transversal, analítico, en el cual participaron 387 individuos. Los resultados demostraron que predominó el género femenino, en donde se pudo mostrar la relación entre la percepción de estrés y la percepción del estilo de vida ( $X^2= 47.73$

gl1  $P=.0001$ ), demostrando con un 86.34% que las personas con percepción de manejo de estrés saludable, tienen una percepción del estilo de vida saludable, además demostraron que las personas con una percepción de manejo de estrés no saludable, tienen una percepción de estilo de vida no saludable en un 71.43%. Concluyeron que la percepción del estilo de vida está influenciada por la percepción del manejo del estrés (52).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estrés**

La palabra stress proviene del vocablo latín “stringere” que tiene como significado ceñir o atar fuertemente, el uso de este término fue utilizado por primera vez por el científico Walter Cannon quien tuvo conocimiento de cómo funcionaba el estrés en el cuerpo de los seres humanos ya que realizó un trabajo relacionado a la psicobiología de las emociones. Sin embargo, se considera a Hans Selye el padre del estrés ya que fue el primero en utilizar públicamente el término y divulgarlo (53).

Fue Selye quien proporcionó un concepto de estrés en 1926, quien calificaba al estrés como un agente de riesgo que está presente en la vida diaria de todo individuo como respuesta a una situación que se debe enfrentar o evadir, y además es el causante de diversas patologías y como resultado más grave conllevar a la muerte. No obstante, este médico identificó que el estrés no siempre tiene consecuencias negativas, el consideraba que existe un estrés positivo o también llamado eustrés y al estrés negativo lo llamó distrés (53).

La OMS define el estrés como un estado del ser humano donde hay preocupación o sobrecarga mental como resultado de un evento difícil. Todas las personas perciben cierto grado de estrés normal ya que es una respuesta fisiológica del cuerpo frente a las amenazas y/o estímulos. Es así que la forma en la que respondemos frente al estrés determina cuanto afectará la salud (54).

Otra definición de estrés que se encuentra en la literatura actual propone que el estrés es un mecanismo que enlaza a todo agente estresor y un órgano en específico que tiene como consecuencia una respuesta fisiológica del organismo liberando

glucocorticoides (55).

Así como en el cuerpo humano existe un estado de equilibrio llamado homeostasis, en la vida diaria también se lleva a cabo un proceso de regulación para mantener el balance, este balance muchas veces se ve amenazado por ciertos agentes adversos propios de un sujeto o externos a él. Por esta razón se considera al estrés como una característica propia de la vida diaria, y es el cerebro quien se encarga de identificar los factores que generan estrés y las respuestas de acuerdo a la conducta y a la fisiología de cada ser humano. El sistema nervioso central es el que se activa cada vez que una persona se enfrenta a situaciones de estrés (55).

Se sabe además que una exposición prolongada a situaciones que generan estrés y las respuestas inadecuadas que se tienen, tienen como consecuencias adversas sobre el estado de bienestar de una persona expresándose así con la aparición de condiciones patológicas, que afectan el crecimiento, el correcto metabolismo, la circulación, el sistema reproductivo y alteran la respuesta inflamatoria (55).

Se ha determinado que el estrés es una problemática que va en constante aumento y que actualmente afecta a la gran mayoría de los seres humanos. Por esta razón es que las personas deben aprender a dominar las exigencias y desafíos que demandan esfuerzos físicos y psicológicos para hacer frente a los eventos estresantes (56).

No obstante, se debe reconocer que el estrés conlleva a que el ser humano enfrente un desajuste no solo emocional, si no también físico y mental cuando se ve involucrado en algún evento que pone en riesgo su balance interno, genera interés y estados de preocupación que tienen repercusión como ya se ha mencionado anteriormente no solo en la salud física y mental además del rendimiento laboral y académico (56).

Algunos autores llaman al estrés el Síndrome de Activación general debido a que como ya se ha mencionado antes, este pone al individuo en estado de alerta, desafiante o demandante (53).

Es importante reconocer que el estrés atraviesa tres estados o fases distintas, la

primera es el estado de alarma, adaptación y el desgaste. Esto ocurre desde el momento que la personas se prepara para enfrentar la situación hasta el momento en el que sus sistemas anteriormente en estado de alerta se relajan si es que se ha logrado atravesar la situación satisfactoriamente, no obstante, en casos donde no se ha resuelto el evento el estrés probablemente puede tornarse en un estado crónico (53).

Al entender al estrés como una agrupación de reacciones físicas y psicológicas a las que está sometido de forma natural el cuerpo cuando realiza actividades que le demandan un esfuerzo excesivo ya sea en el ámbito laboral, académico o en una situación en la que está en peligro es que este fenómeno ocurre gracias a dos componentes, los agentes estresores y la respuesta al estrés (57).

Los agentes estresores son los eventos a los que está expuesto el individuo debido al entorno en el que se encuentra, estos pueden ser individuales, grupales y organizacionales. Además, se van a clasificar de acuerdo al momento en que actúan, la duración que tienen, si sólo han ocurrido una o reiteradas veces, su intensidad, la magnitud social entre otros (57).

Existen dos tipos de estresores, los psicosociales son los que generan estrés de acuerdo al significado que le proporciona la personas. Y los piogénicos serán los eventos que tienen la capacidad de producir cambios a nivel bioquímico o eléctricos que por inercia generan una respuesta de estrés (57).

#### **2.2.1.1. Tipos de Estrés**

El estrés positivo o eustrés

Es aquel que se presenta de forma breve y no causa ningún tipo de problema en la salud física o mental del ser humano. Ya que al solo durar un corto periodo el cuerpo tiene la posibilidad de descansar. Para ejemplificar el estrés positivo se pueden tomar situaciones cotidianas tales como el estrés que está asociado a la práctica de algún deporte, un juego o el estrés que se vive en una relación de pareja. Esta euforia que se experimenta puede ser detenida si el individuo así lo quiere (58).

Se dice además que el euestrés es la situación en la que el individuo al interactuar con su agente estresor es capaz de mantener su mente abierta y creativa, se prepara físicamente y mentalmente para responder de manera óptima (57).

Se dice que en este estado el individuo explora situaciones de placer alegría, bienestar y equilibrio debido a que enfrenta situaciones agradables. Es por esta razón que se considera que el euestrés es una condición saludable que el ser humano debe experimentar ya que tiene como resultado diversos beneficios, efectos positivos ya que impulsa a la persona a mejorar su nivel de conocimiento, promueve el ejercicio de la memoria y la resolución de problemas (57).

**El estrés negativo o distrés**

Es aquel que toma mucho más tiempo en disiparse, esta fuera del control del individuo y este no tiene tiempos de descanso y como consecuencia termina provocando efectos negativos en el cuerpo de la persona (58).

Se dice también que es el tipo de estrés que demanda un exceso de esfuerzo para enfrentar la situación. Este se acompaña de un desorden a nivel fisiológico que se traduce como una aceleración de las funciones a causa de la liberación de catecolaminas, ya que pierden el equilibrio, está hiperactivas, generan tensión muscular y conlleva además a la percepción de que los problemas psicológicos se vuelvan físicos de manera involuntaria (57).

#### **2.2.1.2. Estrés Académico**

Se ha descrito que el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiantes, a lo largo de su transcurso universitario, en el cual pierde el control para enfrentarlas, puede manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o con relación a lo académico, de bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. Por otro lado, si el estudiante percibe a dichas demandas como positivas (euestrés) se motivaría y llevaría a cabo sus trabajos académicos y esto permitirá que influya de manera positiva en sus emociones (59).

Se considera importante estudiar la problemática relacionada con el estrés académico en los estudiantes universitarios ya que tiene efectos no solo a nivel emocional y psicológico, sino también a nivel físico (60).

Existen factores que hacen más vulnerables a algunos sujetos que a otros frente a situaciones de estrés, esto está estrechamente relacionado con la particularidad de cada individuo tales como la personalidad, la autoestima y la resistencia del organismo. Además, las respuestas y/o capacidad de adaptación a cada uno de los eventos que ocurren en la vida diaria son individuales y subjetivas (60).

Se dice que las demandas de la vida académica de los estudiantes universitarios son mayores por lo tanto experimentan niveles de estrés superiores comparados con grados académicos inferiores. Los universitarios durante el transcurso de tiempo que pasan en aulas están predispuestos al cumplimiento de tareas, exámenes, reuniones, entrevistas y compromisos constantes, sin embargo, cuando la cantidad de eventos sobrepasa el límite de soporte del estudiante el estrés hace su aparición como una respuesta inmediata y natural del cuerpo ante un nivel desmedido de exigencias. Este problema se verá reflejado en el estado físico, psicoemocional y social del universitario (60).

En consecuencia, se identificará en los estudiantes que se encuentren lidiando con cargas de estrés muy altas un desmejoramiento y desgano para realizar actividades que antes llevaba a cabo con normalidad (60).

Dentro de las causas que generan estrés académico en los universitarios se identifica el nerviosismo, la presión, la fatiga, la sensación de agobio y toda aquella sensación negativa. Incluso se asocia al miedo que enfrenta todo joven debido al poco tiempo y la presión social de cumplir metas que debido a que muchas veces toman más tiempo de lo esperado causan angustia y pánico ya que la sociedad estipula que estas deben ser cumplidas durante un periodo de tiempo prudente para poder ser alguien socialmente reconocido (61).

Los estresores a los que se enfrentan frecuentemente los estudiantes universitarios están asociados a la competencia académica entre compañeros, características



relacionadas con los docentes, las evaluaciones, dificultad para comprender los temas de clase, la participación y el tiempo reducido. Los estudiantes pueden tener respuestas psicósomáticas que se pueden identificar como dificultad para conciliar el sueño, cansancio crónico, cefaleas, trastornos digestivos, en algunos casos morderse las uñas compulsivamente y necesidad incrementada de dormir (61).

En el ámbito que corresponde al estrés al que están sometidos los estudiantes universitarios de carreras relacionadas a las Ciencias de la Salud, se ha evidenciado que estos presentan niveles de estrés muy elevados, lo que podría verse relacionado con la enorme responsabilidad de cuidar y estar a cargo de otro ser humano durante las prácticas clínicas (62).

### **Estímulos estresores**

Los agentes estresores pueden ser en este caso, la carga laboral, la familia, el padecimiento de algún tipo de enfermedad, las frustraciones, las adicciones y un sinnúmero de agentes internos o externos de condición física, química o social (57).

Se sabe también que incluso el exceso de estrés puede transformarse en distrés. En muchas oportunidades tenemos alcance limitado a decidir que situaciones que pueden o no afectar al individuo, no obstante, es importante que se pueda aprender a enfrentar estas situaciones negativas de una forma equilibrada, relajada y que se pueda responder de forma eficaz al problema que se está enfrentando (57)

Existen acontecimientos que debido a su magnitud son agentes que estimulan el estrés, la pérdida de un ser querido, eventos naturales catastróficos, divorcios, enfermedades terminales, accidentes que van a demandar un cambio o reajuste de la vida del individuo que está afrontando dicha situación (57).

Los contratiempos que experimenta el ser humano diariamente también se han considerado agentes estresores. Incluso el ruido, la contaminación, el tráfico son agentes que estimulan el estrés permanentemente en el medio ambiente (57).

### **Síntomas**

Los síntomas relacionados al estrés se manifiestan como dolores de cabeza, con

espasmos esofágicos o dificultad para deglutir, a nivel gastro intestinal con acides, emesis, vértigo, angina de pecho, dolores de espalda y cuello, necesidad frecuente de orinar, pérdida de la memoria o dificultad para recordar cosas, sudoración excesiva, fatiga crónica, episodios de angustia, dificultada para dormir, constipación intestinal y diarreas. Además, se han encontrado patologías relacionadas a la respuesta metabólica, cardiovascular, gastrointestinal, funcionamiento del sistema reproductor en ambos sexos e incluso el envejecimiento prematuro de la piel (58).

### **Estrategias de afrontamiento**

Son las percepciones generales asociadas a cada una de las situaciones y que se traducen como medidas para hacerle frente al estrés. La habilidad asertiva, elaborar y ejecutar planes, motivarse a sí mismo entre otras son herramientas que ayudan a lidiar con el problema que genera estrés (61).

Dentro de estas estrategias encontramos una medida relacionada a una mejor administración del tiempo, es necesario que los estudiantes se organicen y generen hábitos relacionados a la creación de horarios para que puedan priorizar actividades importantes y manejar con mayor facilidad tiempos donde puedan relajarse y no tengan que estar sobrecargados con trabajos académicos (61).

Deben también establecer objetivos y prioridades, ya que cada persona debe hacer un autoanálisis para reconocer las limitaciones y las posibilidades frente a la realización de alguna actividad. Esta actividad va de la mano con la administración correcta del tiempo (61).

Finalmente es vital que se mantenga una actitud positiva la cual es necesaria para llevar a cabo las estrategias anteriormente mencionadas. Está comprobado que la predisposición mental de una persona, las intenciones son las que conducen al individuo a cumplir con sus objetivos. Ya que el buen humor genera una sensación de control (61).

### **2.2.2. Estilos de vida**

Para la OMS el estilo de vida es un conjunto de comportamientos relacionados con la salud estable que se puede detectar en el ser humano o en el cuerpo o en una

comunidad específica. Los estilos de vida de las personas inciden positiva o negativamente sobre su calidad de vida siendo integrado por aspectos como la alimentación, consumo de drogas, realización de actividad física y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otros aspectos que inciden en el proceso salud-enfermedad, convirtiéndose en factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (63).

Se sabe hasta ahora que el 70% de las consultas brindadas en atención primaria en los países más desarrollados están relacionados con el estilo de vida que lleva el ser humano. Por tanto, es que el estudio del estilo de vida se ha convertido en un punto fundamental ya que se puede promover y prevenir la salud y reducir los niveles de mortalidad y morbilidad que están ligados a las patologías crónicas que no son transmisibles (64).

En ciertos contextos existen estudios que han demostrado que muchas veces las conductas saludables como una correcta alimentación y la práctica de actividad física se ve truncada debido al alto costo, el acceso y el mantener un estilo de vida ocupado. Se suelen postergar las actividades saludables ya que se priorizan otras actividades relacionadas con lo académico o laboral (65).

Los universitarios que pertenecen a carreras relacionadas al ámbito de la salud, invierten una cantidad considerable de tiempo en las universidades y se tiene la idea de que en el transcurso desarrollan competencias que les permiten llevar estilos de vida saludables (66).

**Estilo de vida saludable:**

Incluye las características, actitudes o comportamientos de las personas que tienen como objetivo satisfacer las necesidades humanas básicas y garantizar una vida sana, próspera y viva. Al poder tomar estos métodos de salud de manera responsable, ayudarán a prevenir enfermedades biológicas, psicológicas y mentales y a mantener una sensación de bienestar, mejorando así la calidad de vida. En un estilo de vida saludable, tenemos (36):

- a) Realizar ejercicios físicos moderados para prevenir la aparición de

enfermedades importantes (aterosclerosis, hipertensión, etc.) y psicologías (ansiedad, agresividad y depresión) que afectan a la sociedad.

- b) Continuar una nutrición adecuada, en la que esté incluida una dieta equilibrada que contiene nutrientes esenciales (minerales, vitaminas, proteínas). Y evitando comer alimentos en exceso.
- c) Restringirse alcohol y drogas debido a que estas sustancias nocivas otóxicas pueden causar problemas en las distintas esferas sociales, laborales y de salud.
- d) d) Mantener una vida sexual adecuada e integral considerando el uso de métodos anticonceptivos para prevenir ETS y embarazos no deseados.
- e) Evitar y/ o aminorar el estrés (36).

### **Estilo de vida no saludable:**

Estos son las actitudes negativas en las personas que llegan a poner en peligro su salud y enfermar, empeorando con ello sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales (36):

Sedentarismo

Costumbres insalubres en la ingesta de alimentos

Violencia en el entorno familiar

Vulnerabilidad y sensibilización o irritación de la persona como consecuencia del mal manejo del estrés

Consumo de sustancias nocivas, psicoactivas y tóxicas

Baja adherencia al tratamiento terapéutico (las personas son conscientes respecto a la evolución y progreso de la enfermedad)

Los pésimos hábitos de salud propician la génesis de patología

Insuficiente relación interpersonal con el entorno social, que conduce a un pobre desarrollo personal (36)

### **2.2.2.1. Factores que intervienen en el estilo de vida**

#### **Actividad física**

La actividad física es importante ya que permite y favorece un estado de bienestar, salud y evitar enfermedades ya que se ha demostrado que realizar actividad física de manera constante y por un tiempo prolongado extiende la esperanza de vida debido

a los beneficios que esta posee tales como fisiológicos, psicológico y social, sin embargo, aun así, los niveles de sedentarismo a nivel mundial han aumentado (67). La actividad física se ha definido a lo largo del tiempo como todo aquel movimiento corporal que involucre a los músculos y el esqueleto y que además demande un gasto de energía, la actividad física puede ser planificada, tener una estructura, practicarse a repetición con diversos objetivos (67).

Se considera actividad física a realizar caminatas, hacer ciclismo, practicar alguna actividad deportiva, jugar o realizar actividades de recreación que pueden ser realizadas por cualquier persona indiferentemente de sus capacidades.

La OMS indica que la práctica de actividades físicas permite que una persona pueda prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, metabólicas y neoplásicas además de ser un tipo de medida de prevención de padecer hipertensión arterial, sobrepeso y evitar efectos negativos en la salud mental (68).

Hasta el 2016 el 28% de las personas mayores de 18 años no tenían una actividad física adecuada. En países desarrollados el 35% de las mujeres no realizaban algún tipo de actividad física frente al 26% en varones. Por lo contrario, en países de bajos recursos las mujeres no realizaban actividad física en un 24% y los varones en un 12%. El incremento de la vida sedentaria podría estar relacionada a que no hay actividad física en los tiempos libres, trabajar sentado o desde la casa. No se debe dejar de lado el incremento de medios de transporte que contribuyen a una disminución del tiempo de caminata de una persona (68).

Se pronostica que conforme pasa el tiempo habrá una tendencia a la disminución de la actividad física atribuido al uso de nuevos medios de transporte, el incremento de la ingesta de alimentos ricos en calorías, uso de drogas y sobre todo la aparición de nuevas tecnologías que además tendrán un impacto en la salud mental de los seres humanos (69).

### **Hábito alimentario**

La OMS sostiene que mantener una dieta saludable es la base para el bienestar, mantener un estado de salud óptimo y que el individuo mantenga un crecimiento y

desenvolvimiento que pueda ofrecer protección contra estados de malnutrición. El mantener un régimen alimentario no saludable está asociado al desarrollo de enfermedades no transmisibles relacionadas al sistema cardiovascular, metabólico y la aparición de neoplasias (70).

Además, sustenta que la dieta saludable inicia desde la lactancia materna en la niñez y los resultados de mantener una dieta saludable se ven particularmente a lo largo de la vida como el tener un nivel educativo alto, ser más productivo y mantener un estado de salud en buenas condiciones. No obstante, se debe tener en cuenta que muchas veces la accesibilidad a una alimentación saludable se ve restringida sobre todo en países poco desarrollados, donde la población no tiene acceso a los recursos necesarios y se ve rodeada de lugares y eventualidades que son inseguras alimentariamente hablando (70).

Los factores que intervienen en el impedimento de mantener una alimentación saludable en la actualidad están relacionados al rápido aumento en la producción de alimentos procesados, la urbanización y el drástico cambio en los estilos de vida de las personas. Se sabe que ahora las personas tienen una mayor tendencia al consumo de alimentos con una alta cantidad de calorías, grasas, azúcares y sodio sumado al hecho de que se ha dejado de lado o se ha reducido el consumo de frutas, verduras y fibras (71).

Durante el inicio de la vida universitaria los jóvenes atraviesan el final de la etapa adolescente e inician la vida adulta y es justo cuando comienzan a tomar responsabilidad frente a su alimentación. Estos hábitos alimentarios que adoptan los universitarios se verán establecidos de acuerdo a diversos factores y que de forma positiva o negativa van a repercutir a lo largo de su vida. En los universitarios se han observado conductas alimentarias poco saludables ya que consumen grasas saturadas en grandes cantidades, bebidas azucaradas y alcohol. Una de las características principales de los estudiantes de pregrado es que evaden una de las principales comidas del día, como lo es el desayuno y se ha demostrado que los sujetos que no desayunan tienen mayor tendencia a consumir una mayor cantidad de calorías durante la noche (72).

La forma en la que el estrés y la alimentación se relacionan tiene una base fisiológica, en la que el estrés activa a nivel corporal el eje Hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), el cual está relacionado a la obesidad y el estrés. Cuando la persona enfrenta una situación que le genera estrés ocurre una disminución del funcionamiento del eje HPA. Ocurre una liberación de cortisol al que se le atribuye como uno de los factores que genera un aumento en el consumo de alimentos (55).

### **Autocuidado**

Dentro de las estrategias de autocuidado para la prevención o reducción del estrés se encuentran las actividades básicas y fundamentales para un buen funcionamiento físico y mental de una persona. Cumplir con las dosis diarias de sueño suficiente, que garanticen un buen descanso, estableciendo horarios para levantarse y acostarse diariamente. El consumo de comidas saludables y balanceadas en los horarios pertinentes corresponde a una actitud de autocuidado para preservar la salud. No consumir sustancias que alteren de alguna u otra manera el estado de ánimo y predispongan a las personas a tener conductas extremas luego de su consumo. Llevar a cabo diariamente actividades diarias, al aire libre o en el interior de algún recinto promueve un estado de bienestar tanto físico como emocional.

Y finalmente no se debe dejar de lado considerar realizar actividades que proporcionen un estado de calma y relajación, que puede ser la meditación, prácticas los distintos tipos de respiración, así como también actividades recreativas que sean del disfrute de cada persona (53).

### **Hábitos nocivos y conductas de riesgo**

Los comportamientos de riesgo para la salud mental están relacionados al consumo de sustancias tóxicas tales como las drogas, conductas sexuales de riesgo que inician desde la adolescencia. Estas actitudes pueden presentarse como una forma de afrontar ciertas dificultades emocionales, que en consecuencias tendrán efectos nocivos en el bienestar mental y físico de una persona (73).

El sedentarismo se considera un hábito nocivo y es un problema de salud pública a nivel mundial. Por ello la OMS menciona que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.

Esto se debe a un aumento de los comportamientos sedentarios en el tiempo libre y durante las actividades laborales y domésticas”. Una persona es sedentaria cuando no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Actualmente, la tecnología es una herramienta que facilita la vida humana. Aunque influye en nuestro estilo de vida trayendo muchos beneficios, también hace que el vivir cotidiano sea más sedentario, favoreciendo el desarrollo de enfermedades relacionadas a estilo de vida hipocinético (74).

Se ha demostrado científicamente que la acción reducida de la enzima lipoproteinlipasa es la que explica la relación entre el sedentarismo y un incremento de las reservas de colesterol de baja densidad. Se ha determinado que permanecer sentado por largos periodos de tiempo y no realizar actividades que ayuden al cuerpo a quemar calorías es tan riesgoso y nocivo como fumar. En individuos que tuvieron que reducir considerablemente la cantidad de pasos que daban por día tuvieron efectos negativos en su salud tales como aumento en la resistencia a la insulina, aumento de la reserva de triglicéridos y de la grasa en el abdomen (75).

Jiménez y Hernández en un estudio sobre “Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica” evidenció que el 40% de los participantes no realizaba ningún ejercicio físico, y entre quienes sí lo hacían diariamente, el 68,93% dedicaba en promedio solamente 7,78 minutos a dicha actividad (74).

Por otro lado, Musaiger recientemente sostuvo que, entre los estudiantes de ciencias de la salud de Bahrain, las mujeres estaban más propensas a mantener comportamientos sedentarios como: ver la televisión, usar el internet, usar el teléfono móvil y dormir (76).

### **Salud mental**

Se define salud mental como un estado de bienestar mental que permite que los individuos hagan frente a las situaciones estresantes que tiene la vida, desempeñen sus habilidades con normalidad, aprendan y se desempeñen laboralmente para que contribuyan a mejorar su comunidad. No se debe condicionar a la salud mental solo



como la ausencia de trastornos mentales, ya que corresponde a un proceso mucho más complejo que cada ser humano experimenta de forma diferente, donde se viven niveles de angustia y dificultad distintos (77).

Entonces se engloba a las patologías que afectan la calidad de salud mental a las afecciones mentales y discapacidades psicosociales y otros estados mentales que se asocian a la percepción de un alto grado de angustia, dificultad funcional e incluso el riesgo de tener una conducta de autolesión (77).

### 2.3. Definición de conceptos operacionales

- **Edad:** Cantidad de años transcurridos desde el nacimiento de una persona (78)
- **Estilos de vida:** forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, el estilo de vida está determinado por los factores socioculturales y las características personales (63).
- **Estrés:** El estrés desde un enfoque médico es el desencadenante de enfermedades relacionadas a la constante tensión producto de situaciones que el individuo no puede resolver, una tensión continua a lo largo puede provocar trastornos funcionales crónicos (79).
- **Sexo:** Condición orgánica que distingue a las mujeres y hombres (80).

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1 Hipótesis de investigación:**

#### **Hipótesis general**

Existe relación entre el estrés académico y estilos de vida en alumnos de pre grado de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en los meses noviembre y diciembre del año 2021

#### **Hipótesis específicas**

**H1:** Existe relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

**H2:** Existe relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

**H3:** Existe relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

### **3.2 Variables principales de investigación**

#### **Variables del estudio:**

Nivel de estrés académico

Estilo de vida

## CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y diseño de estudio:

Estudio observacional, cuantitativo, analítico y transversal.

- Observacional, debido a que las variables de estudio fueron analizadas en su propio entorno sin manipulación alguna.
- Cuantitativo, pues para elaborar el estudio se realizaron procesos específicos, para identificar la problemática local, plantear hipótesis, preestablecer diseños y finalmente para analizar de manera numérica la información obtenida.
- Analítico, debido a que se pretendió demostrar una posible relación entre las variables a evaluadas.
- Transversal, pues las variables fueron medidas en un solo momento sin realizar seguimiento.

### 4.2. Población

La población estuvo conformada por 1 867 alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma durante los meses noviembre y diciembre del año 2021

### 4.3. Muestra

#### 4.3.1. Tamaño muestral

El cálculo de la muestra se realizó mediante la fórmula de “Población finita” o también conocida como “Población conocida”, dado que se tiene conocimiento exacto de la población en estudio (N=1 867 alumnos), considerando un nivel de confianza del 95% y error de precisión del 5.7%. La fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Dónde:

Tamaño de la población: n=1 867

Nivel de confianza (95%):	$z_{\alpha}=1.96$
Proporción de relación entre las variables:	$p=0.50$
Proporción sin relación entre las variables:	$q=0.50$
Error de precisión:	$d=0.057$
Tamaño de la muestra	$n=259$

Por lo tanto, el tamaño de muestra estuvo conformado por 259 alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo establecido anteriormente.

#### **4.3.2. Tipo de muestreo**

El trabajo de investigación tuvo un muestreo de tipo probabilístico y la técnica fue el aleatorio simple, es decir, cada alumno tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado dentro de la población hasta completar el tamaño de muestra estimado.

#### **4.3.3. Criterios de selección de la muestra**

##### **4.3.3.1. Criterios de inclusión**

Alumnos de ambos sexos

Alumnos que se encontraron entre I a XIV ciclo de alguna de las carreras que se encuentran en la Facultad de Medicina Humana.

##### **4.3.3.2. Criterios de exclusión**

Alumnos que no se encontraron el día de la aplicación del cuestionario.

Alumnos que contestaron de manera incompleta el cuestionario.

#### 4.4. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable, relación y naturaleza	Escala de medición	Categoría o unidad
Nivel de estrés académico	Presencia de estímulos académicos que alteran en alguna medida la tranquilidad del estudiante universitario.	Evaluación del nivel de estrés que presenta el estudiante universitario medido con el Inventario SISCO de estrés académico (SISCO-EA)	Cualitativa Politómica	Ordinal	Estrés alto Estrés medio Estrés bajo
Estilo de vida	Comportamientos que adquiere una persona con el transcurrir de su vida, los cuales influyen en la salud de esta.	Comportamientos que presenta el estudiante universitario que es evaluada con el Cuestionario Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (Cuestionario EVEM)	Cualitativa Politómica	Ordinal	Pésimo (49 a 139) Malo (140 a 160) Aceptable (161 a 170) Muy bueno (171 a 191) Excelente (192 a 245)

#### 4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

##### Técnica

Fue la encuesta

##### Instrumento

Fue el cuestionario, el cual fue digitalizado utilizando la herramienta virtual Google Forms y estuvo conformado por tres secciones:

*Sección 1: Características epidemiológicas y sociales.*

*Sección 2: Nivel de estrés académico*

Para esta variable se utilizó el inventario SISCO de estrés académico (SISCO-EA),

este instrumento fue elaborado en el 2007, por Arturo Barraza, en México, con la finalidad de evaluar el nivel de estrés académico, en estudiantes de nivel media a superior (educación secundaria, universitaria y no universitaria), su aplicación es directa, pudiendo ser individual o colectiva, con un periodo de administración entre 10 a 20 minutos (81).

Este instrumento está conformado por 31 ítems, divididos en tres dimensiones: “estímulos estresores”, “síntomas” y “estrategias de afrontamiento”. los cuales se encuentran en cinco secciones o partes (82):

Primera parte: conformada por un ítem, el cual es utilizado como filtro para saber si el encuestado continua o no respondiendo, cuya opción de respuesta es dicotómica (Si / No).

Segunda parte: conformada por un ítem, que identifica el nivel de autopercepción de manera global del nivel de estrés, cuya opción de respuesta va de uno (1) a cinco (5), considerando el uno como es poco y el cinco mucho.

Tercera parte: con la cual se identificó la frecuencia de los estímulos estresores.

Cuarta parte: con la cual se identificó la frecuencia de la sintomatología ante dichos estímulos.

Quinta parte: con la cual se identificó la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento de la persona.

Las tres últimas partes mencionadas, tienen opción de respuesta en escala Likert, que va de nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5) (82).

Los resultados fueron categorizados por dimensiones y de manera global utilizando los percentiles 33 y 66, tal como se realizó en el estudio de Quito (81), y de Barraza-Macías (83).

	<b>Estrés alto</b>	<b>Estrés medio</b>	<b>Estrés bajo</b>
Estímulos estresores	32 - 40	25 - 31	8 - 24
Síntomas	49 - 75	40 - 48	15 - 39
Estrategias de afrontamiento	21 - 30	18 - 20	6 - 17
<b>GLOBAL</b>	97 - 145	85 - 96	29 - 84

Fuente: Elaboración propia

Validez y confiabilidad del instrumento: El autor original de este instrumento, halló una confiabilidad adecuada aplicando el coeficiente alfa de Cronbach (0.90) para todo el

inventario, y una alta confiabilidad por mitades de 0.87 (84). A nivel nacional, Quito (81), tras aplicar el instrumento en 103 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública limeña, hallaron mediante el coeficiente Alfa de Cronbach una confiabilidad de 0.867, y mediante el coeficiente Omega una confiabilidad de 0.871; y tras la evaluación de 10 jueces expertos para conocer la validez del contenido se halló mediante coeficiente V. de Aiken resultados de 0.97. Por otro lado, Cabellos (85), evaluó el análisis psicométrico de este instrumento en estudiantes universitarios piuranos, para ello siete expertos en el tema evaluaron el instrumento, tras evaluar la validez de contenido del instrumento mediante el coeficiente de V. de Aiken halló en la totalidad de ítems valor de 1.00, demostrando la lógica y validez, posteriormente al valorar la validez de constructo, aplicó la prueba a Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba Bartlett obteniendo 0.901, con significancia de 0.00. Finalmente, al identificar la confiabilidad de este instrumento, posterior a la aplicación del cuestionario en 327 alumnos, se hallaron valores de coeficiente de Omega de McDonald's para el instrumento total de 0.899, para la dimensión estresores de 0.842, dimensión síntomas 0.904 y dimensión estrategias de afrontamiento 0.701.

### *Sección 3: Estilo de vida*

Para esta variable se utilizó el Cuestionario Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (Cuestionario EVEM), el cual ha sido desarrollado por Orejón (86), bajo la dirección del Dr. Jhony De la Cruz Vargas, en el entorno peruano, específicamente en el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma, con la finalidad de valorar los estilos de vida específicamente en estudiantes universitarios, pero de carreras relacionadas con el área de las ciencias de la salud.

Este instrumento está conformado por 50 ítems, divididos en cinco dimensiones, cada uno con sus respectivos dominios: "actividad física (AF) (actividad física, conductas de riesgo y conducta preventiva)", "hábito alimentario (HA) (nutrición y dieta otras conductas alimentarias)", "autocuidado (A) (autocuidado, sueño, conductas de riesgo y prevención o conducta preventiva)", "hábitos nocivos y conductas de riesgo (HN) (hábitos nocivos, conductas de riesgo, conducta preventiva)" y "salud mental (SM) (introspección, motivación y salud mental)". Cada uno de los ítems tiene opción de respuesta en escala Likert, siendo estos siempre (5), casi siempre (4), a veces (3), casi nunca (2) y nunca (1), cuyo puntaje mínimo es de 49 puntos y máximo de 245

puntos, obteniendo de esta manera la siguiente categorización (87,86):

Pésimo: 49 a 139

Malo: 140 a 160

Aceptable: 161 a 170

Muy bueno: 171 a 191

Excelente: 192 a 245

Validez y confiabilidad del instrumento: este instrumento está validado en el entorno nacional, pues obtuvo un KMO de 0.773 y 1176,  $p=0.000$ , de prueba de esfericidad de Barlett, demostrando su factibilidad para realizar análisis factorial, dicho análisis factorial exploratorio identificó 11 componentes con valores  $>1$ , explicando el 56.7% de varianza total acumulada. La fiabilidad de este instrumento fue hallada con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo 0.76 de manera general, tras aplicarse una prueba piloto en 50 estudiantes de medicina (87).

#### **4.6. Recolección de datos**

Fueron solicitados los permisos a las entidades correspondientes para la elaboración y ejecución del presente estudio.

Una vez realizados todos los procesos administrativos y obtenidos los permisos solicitados, se procedió con la identificación de los posibles participantes.

Para ello, la investigadora solicitó a la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma, la base de datos de los alumnos matriculados en el año académico 2021, para obtener sus nombres y números telefónicos, ya que el contacto fue por vía telefónica, por motivos de prevención de un posible contagio por la COVID-19.

Una vez que la investigadora obtuvo toda la información, procedió a ponerse en contacto telefónicamente con los alumnos, para brindarles toda la información relacionada con el estudio, de esta manera el estudiante aceptaba o negaba de manera verbal a formar parte del estudio.

En caso el estudiante aceptó participar, se le envió un enlace a su teléfono móvil, el cual correspondía al cuestionario digitalizado, para que lo pueda responder desde la comodidad de su domicilio.

Luego de obtener toda la información de la muestra de estudio, se procedió con la evaluación de la base de datos, para continuar con su análisis y obtener los resultados.



#### **4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

La información obtenida fue llevada a una base de datos en el programa IBM SPSS V.25, donde luego se realizó una consistencia de datos, es decir, solo se consideraron registros que cumplieron con todos los criterios de selección y clasificados conforme se estableció en la operacionalización de variables, caso contrario se excluyeron o fueron eliminados del procedimiento. De acuerdo a ello, se procedió con análisis estadístico descriptivos e inferenciales en las variables de interés de acuerdo a los objetivos establecidos en esta investigación.

##### **Análisis descriptivo**

Las variables cuantitativas, como la edad y el promedio ponderado del semestre se calcularon mediante la mediana y el rango intercuartílico, dado que no tuvieron una distribución normal. La prueba a utilizar fue la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Las variables cualitativas (sexo, lugar de nacimiento, lugar de residencia, religión, carrera, estado civil, vivir con los padres, dependencia económica por los padres, tener hijos, trabajar, ciclo cursado, antecedentes familiares, estrés académico y estilo de vida) fueron estimados por frecuencias absolutas (n) y relativas (%).

##### **Análisis inferencial**

Para evaluar la relación entre el nivel de estrés académico y el estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, primero se analizó la distribución normal de los datos mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, evidenciándose así la falta de normalidad, por ende, se utilizó la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman. Dicha prueba cuenta con un coeficiente de correlación que oscila entre -1 a 1, donde un signo negativo indica una relación inversa y un signo positivo una relación directa. Además, el grado de correlación independiente del signo obtenido está clasificado como menor a 0.25 (escasa), de 0.26 a 0.50 (débil), de 0.51 a 0.75 (moderada) y de 0.76 a 1 (fuerte) (88). Se consideró un nivel de significancia del 5%, es decir, un valor-p <0.05 fue significativo en los resultados.

Finalmente, los resultados fueron presentados en tablas simples y de doble entrada, además de diagramas estadísticos (barras y/o circular), diseñados en el programa Microsoft Excel 2019.

#### **4.8. Aspectos éticos**

La presente investigación fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Ricardo Palma, con las normas y recomendaciones establecidas para su realización oportuna.

Se respetaron cada uno de los aspectos bioéticos mencionados en la declaración de Helsinki.

Se respeto la autonomía del estudio, ya que ellos brindaron su consentimiento para participar, el cual fue de manera verbal, pero evidenciado, al momento de ingresar al cuestionario virtual.

La identidad del participante fue resguardada debido a que no se registraron nombres ni apellidos, manteniendo el anonimato en todo momento.

Toda la información fue utilizada solo con fines científicos, los cuales podrán ser utilizados en futuras investigaciones.

## CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1. Resultados

**Tabla 1.**

*Características epidemiológicas de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

<b>Características epidemiológicas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Edad (Med; Ri) *</b>	24; [21 - 26]	
17 - 22 años	92	35.8%
23 - 28 años	134	52.1%
29 -35 años	31	12.1%
<b>Sexo</b>		
Mujer	179	69.1%
Hombre	80	30.9%
<b>Lugar de nacimiento *</b>		
Lima metropolitana	190	74.2%
Lima provincia	2	0.8%
Fuera de Lima	64	25.0%
<b>Lugar de residencia</b>		
Lima Norte	41	15.8%
Lima Centro	113	43.6%
Lima Sur	46	17.8%
Lima Este	35	13.5%
Lima Oeste	24	9.3%
<b>Religión</b>		
Católico	180	69.5%
Cristiano	23	8.9%
Agnóstico	13	5.0%
Evangélico	7	2.7%
Ateo	6	2.3%
Adventista	2	0.8%
Deísmo	1	0.4%
Testigo de Jehová	1	0.4%
Ninguno	24	9.3%
<b>Total</b>	<b>259</b>	<b>100.0%</b>

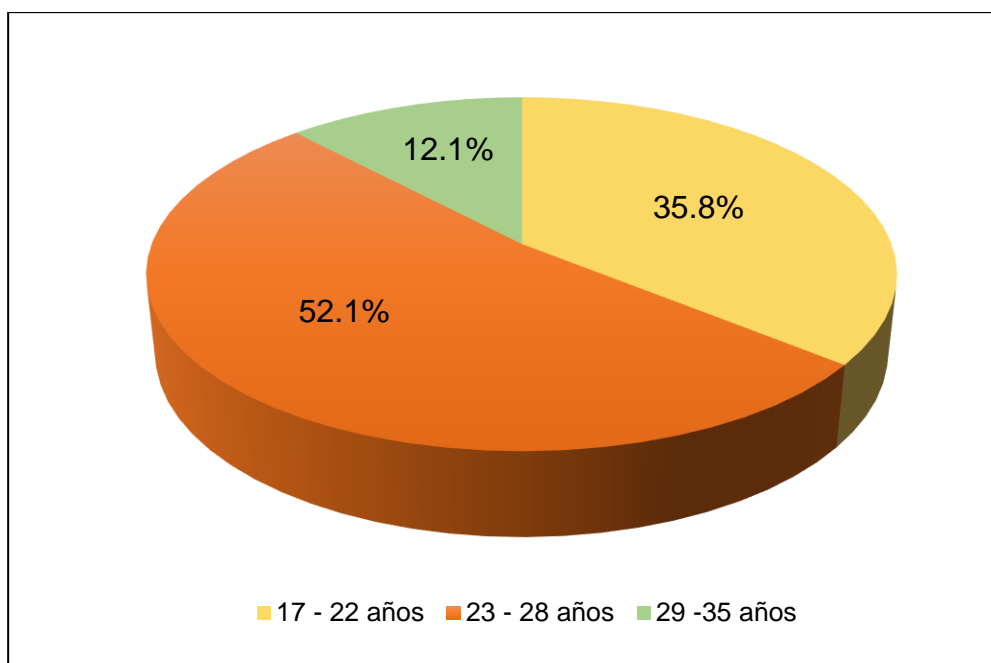
\*2 participantes no brindaron información en edad y 1 en el lugar de nacimiento.

Med: Mediana; Ri: Rango intercuartílico.

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 1 muestra que el 52.1% tuvieron entre 23 y 28 años, siendo su edad máxima de la primera mitad de los 259 alumnos de pregrado 24 años, el 69.1% fueron mujeres,

el 74.2% nacieron en Lima metropolitana y el 43.6% fue específicamente de Lima Centro. Además, el 69.5% evidenciaron ser católicos, seguido del 8.9% como cristianos y el 5% declararon ser agnósticos.



**Figura 1.** Rango de edad de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

**Tabla 2.**

*Características sociales de los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Características sociales	N	%
<b>Estado civil</b>		
Soltero(a)	258	99.6%
Casado(a)	1	0.4%
<b>Vive con sus padres</b>		
Si	242	93.4%
No	17	6.6%
<b>Depende económicamente de sus padres</b>		
Si	246	95.0%
No	13	5.0%
<b>Tiene hijos</b>		
Si	7	2.7%
No	252	97.3%

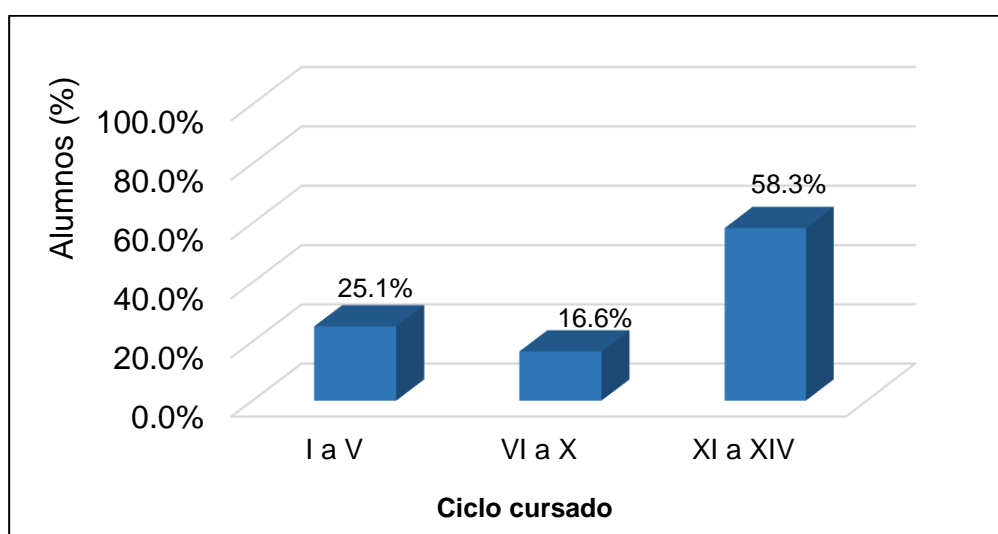
<b>Trabaja</b>		
Si	43	16.6%
No	216	83.4%
<b>Ciclo que cursa</b>		
I a V	65	25.1%
VI a X	43	16.6%
XI a XIV	151	58.3%
<b>Promedio ponderado del semestre (Med; RI)</b>		14; [15 - 13]
<b>Antecedentes familiares*</b>		
Hipertensión arterial	161	62.2%
Diabetes mellitus	154	59.5%
Obesidad	96	37.1%
Cáncer	99	38.2%
Otro	39	15.1%
<b>Total</b>	<b>259</b>	<b>100.00%</b>

\*Antecedentes familiares tuvieron respuesta múltiple.

Med: Mediana; RI: Rango intercuartílico.

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 2 muestra que el 99.6% fueron solteros (as), el 93.4% viven con sus padres, el 95% dependieron económicamente de sus padres, el 2.7% tuvieron hijos y el 16.6% trabaja. Por otro lado, el 58.3% se mostraron cursando el XI a XIV ciclo y el promedio ponderado del semestre en la primera mitad del total de alumnos fue con nota 14. Por su parte en los antecedentes familiares con mayor frecuencia fue la hipertensión arterial (62.2%), diabetes mellitus (59.5%), obesidad (37.1%) y cáncer (37.1%).



**Figura 2.** Ciclo cursado en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

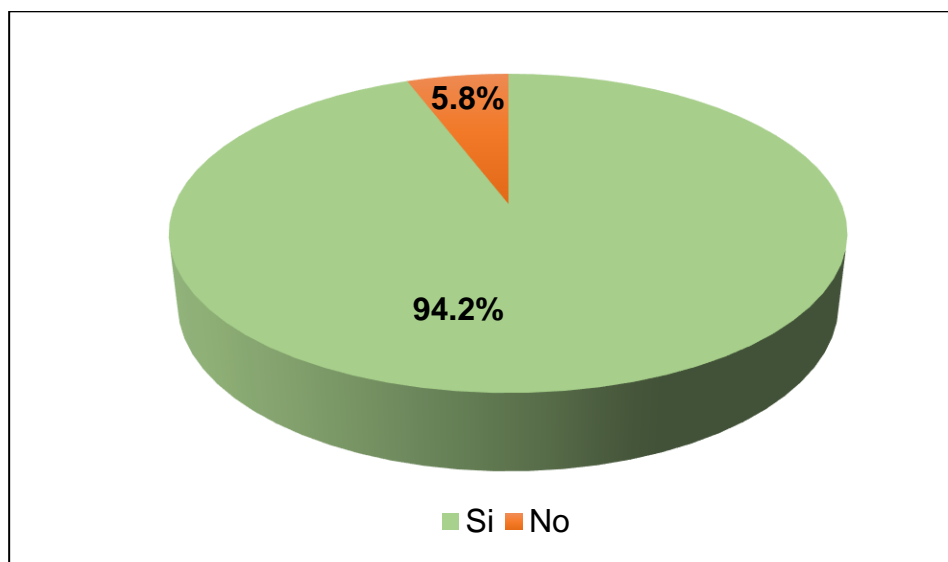
**Tabla 3.**

*Transcurso del semestre con momentos de preocupación o nerviosismo en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

<b>Momentos de preocupación o nerviosismo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Si	244	94.2%
No	15	5.8%
<b>Total</b>	<b>259</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 3 y figura 3 muestran que, del total de estudiantes, el 94.2% (n=244) de los alumnos de pregrado presentaron momentos de preocupación o nerviosismo y el 5.8% (n=15) no lo presentaron.



**Figura 3.** Transcurso del semestre con momentos de preocupación o nerviosismo en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

De acuerdo al resultado anterior, se realizó las comprobaciones de las hipótesis con aquellos alumnos (n=244) que respondieron de manera positiva (Si) sobre alguna noción de estrés medido por la preocupación o el nerviosismo.

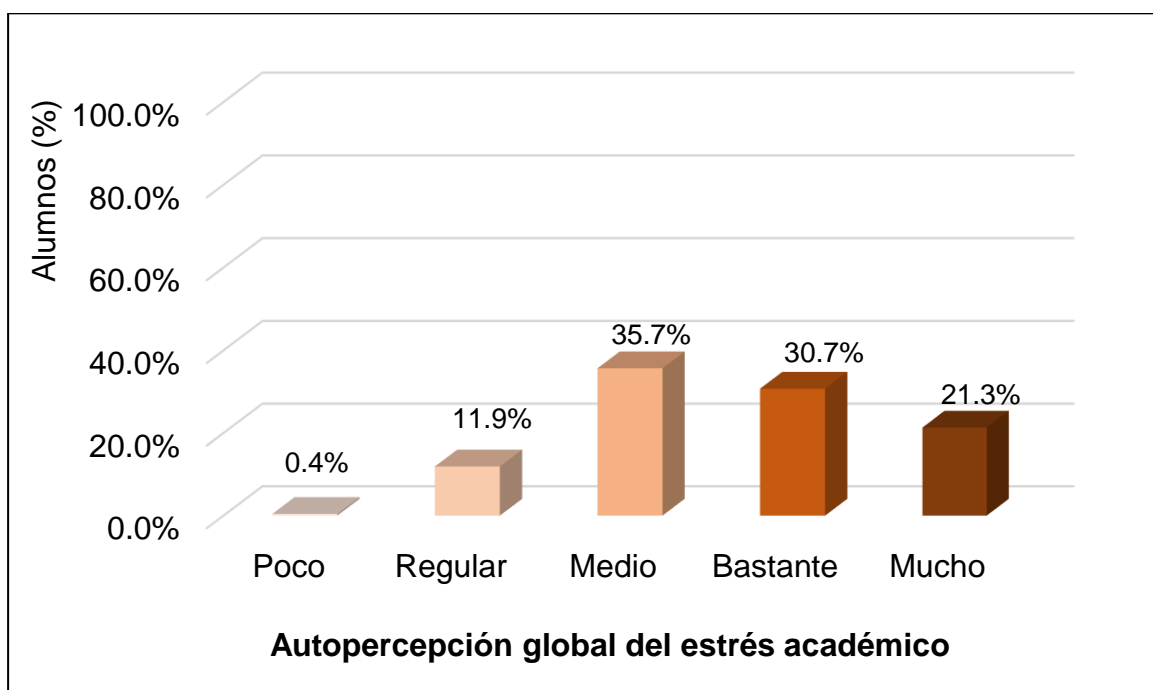
**Tabla 4.**

*Autopercepción global del estrés en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

<b>Autopercepción global del estrés</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Poco	1	0.4%
Regular	29	11.9%
Medio	87	35.7%
Bastante	75	30.7%
Mucho	52	21.3%
<b>Total</b>	<b>244</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 4 y figura 4 muestran que, de los 244 alumnos de pregrado, 87 (35.7%) tuvieron autopercepción global del estrés medio, 75 (30.7%) bastante, 52 (21.3%) mucho, 29 (11.9%) regular y 1 (0.4%) poco.



**Figura 4.** Autopercepción global del nivel de estrés en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

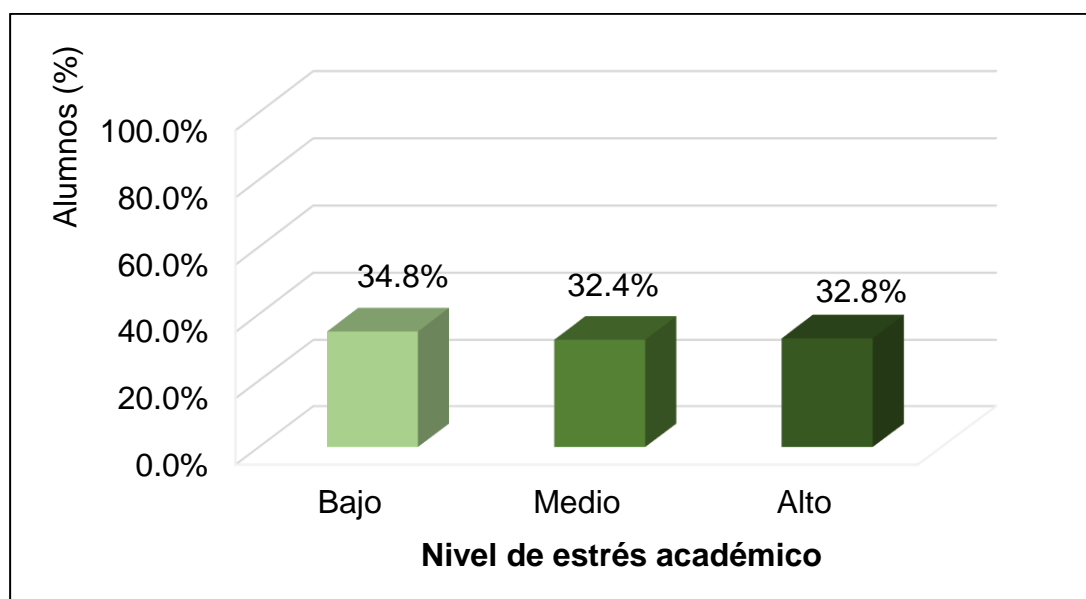
**Tabla 5.**

*Nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

<b>Nivel de estrés académico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bajo	85	34.8%
Medio	79	32.4%
Alto	80	32.8%
<b>Total</b>	<b>244</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 5 y figura 5 muestran que, de los 244 alumnos de pregrado, 85 (34.8%) tuvieron estrés académico bajo, 80 (32.8%) estrés académico medio y 79 (32.4%) estrés académico alto.



**Figura 5.** Nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021



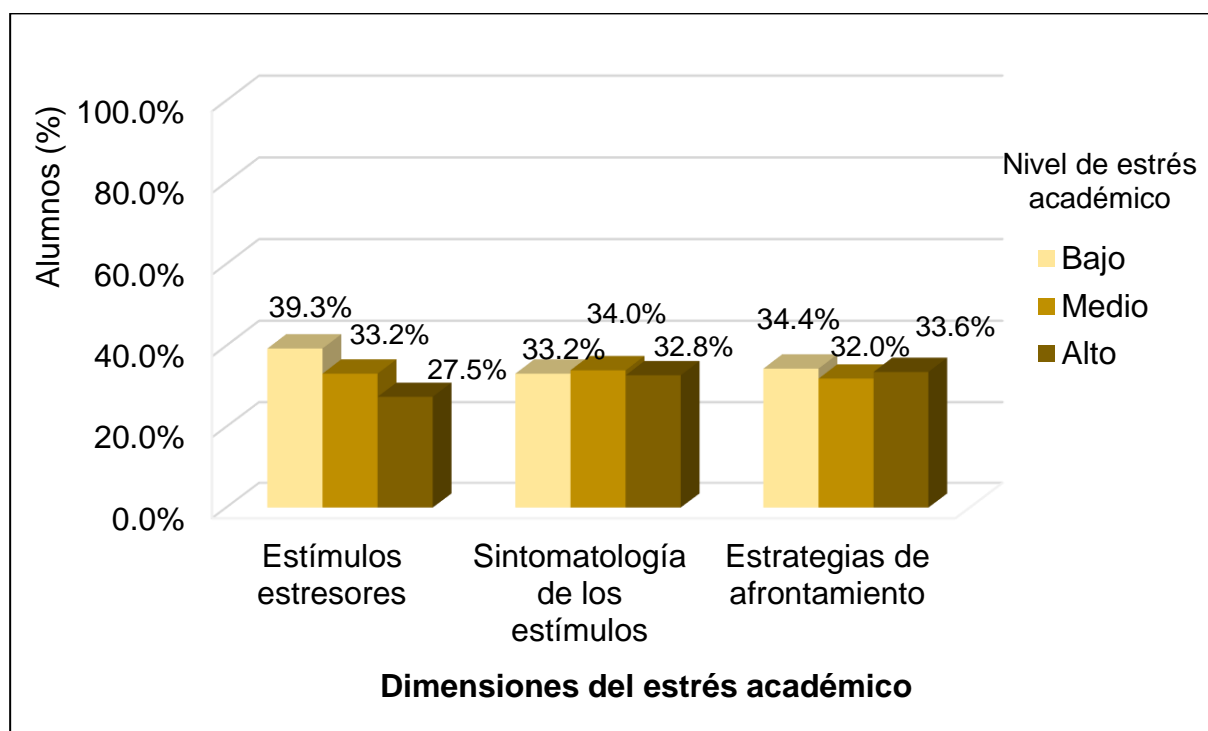
**Tabla 6.**

*Nivel de estrés académico por dimensiones en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Dimensiones del estrés académico	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	N	%	N	%
Estímulos estresores	96	39.3%	81	33.2%	67	27.5%
Sintomatología de los estímulos	81	33.2%	83	34.0%	80	32.8%
Estrategias de afrontamiento	84	34.4%	78	32.0%	82	33.6%

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 6 y figura 6 muestran que los alumnos de pregrado en las dimensiones estímulos estresores (39.3%; n=96) y estrategias de afrontamiento (34.4%; n=84) presentaron estrés académico bajo y en la dimensión sintomatología de los estímulos (34%; n=83) tuvieron estrés académico medio.



**Figura 6.** Nivel de estrés académico por dimensiones en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

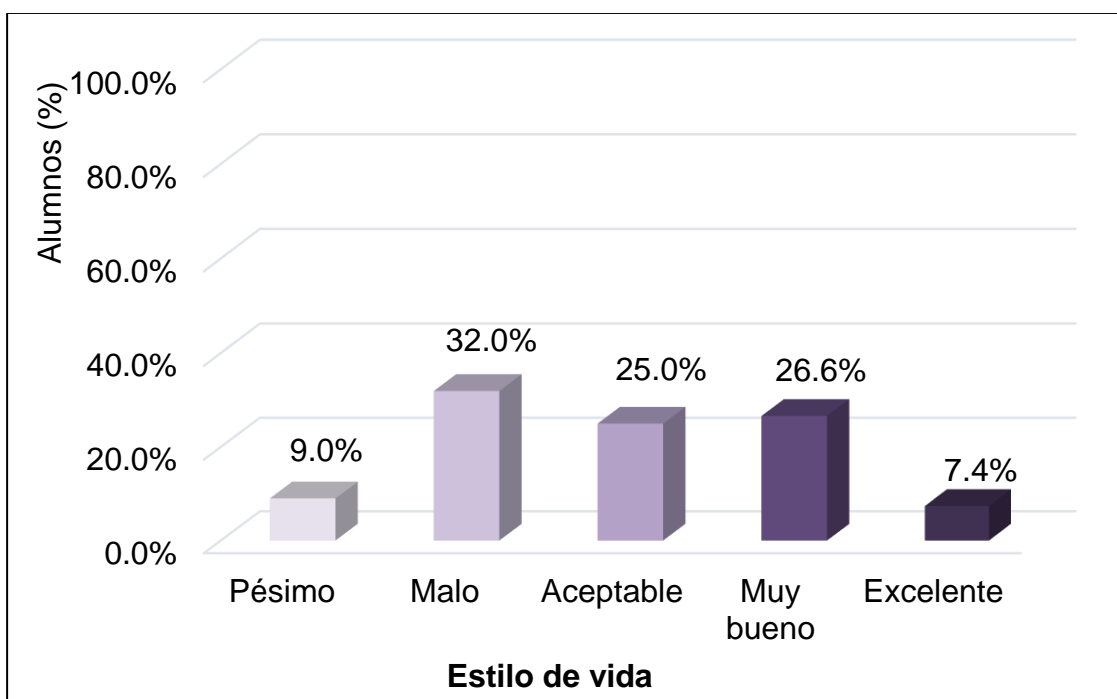
**Tabla 7.**

*Estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

<b>Estilo de vida</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Pésimo	22	9.0%
Malo	78	32.0%
Aceptable	61	25.0%
Muy bueno	65	26.6%
Excelente	18	7.4%
<b>Total</b>	<b>244</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 7 y figura 7 muestran que, de los 244 alumnos de pregrado, 78 (32%) tuvieron un estilo de vida malo, 65 (26.6%) un estilo de vida muy bueno, 61 (25%) un estilo de vida aceptable, 22 (9%) un estilo de vida pésimo y 18 (7.4%) un estilo de vida excelente.



**Figura 7.** Estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

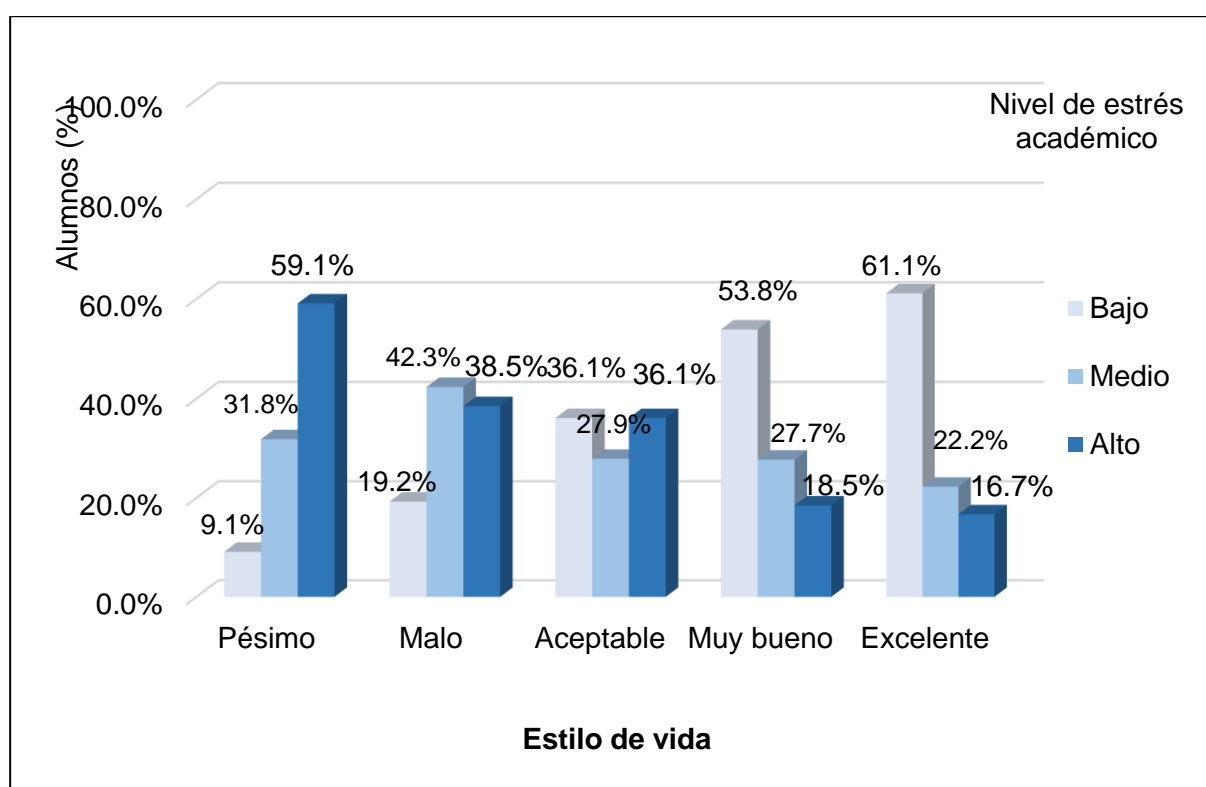
**Tabla 8.**

*Nivel de estrés académico y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Nivel de estrés académico	Estilo de vida									
	Pésimo		Malo		Aceptable		Muy bueno		Excelente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	2	9.1%	15	19.2%	22	36.1%	35	53.8%	11	61.1%
Medio	7	31.8%	33	42.3%	17	27.9%	18	27.7%	4	22.2%
Alto	13	59.1%	30	38.5%	22	36.1%	12	18.5%	3	16.7%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.0%</b>	<b>78</b>	<b>100.0%</b>	<b>61</b>	<b>100.0%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>	<b>18</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 8 y figura 8 muestran que los alumnos de pregrado con estrés académico bajo (53.8%; n=35) tuvieron un estilo de vida muy bueno, mientras que, los que presentaron estrés académico medio (42.3%; n=33) y alto (38.5%; n=30) tuvieron un estilo de vida malo.



**Figura 8.** Nivel de estrés académico y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

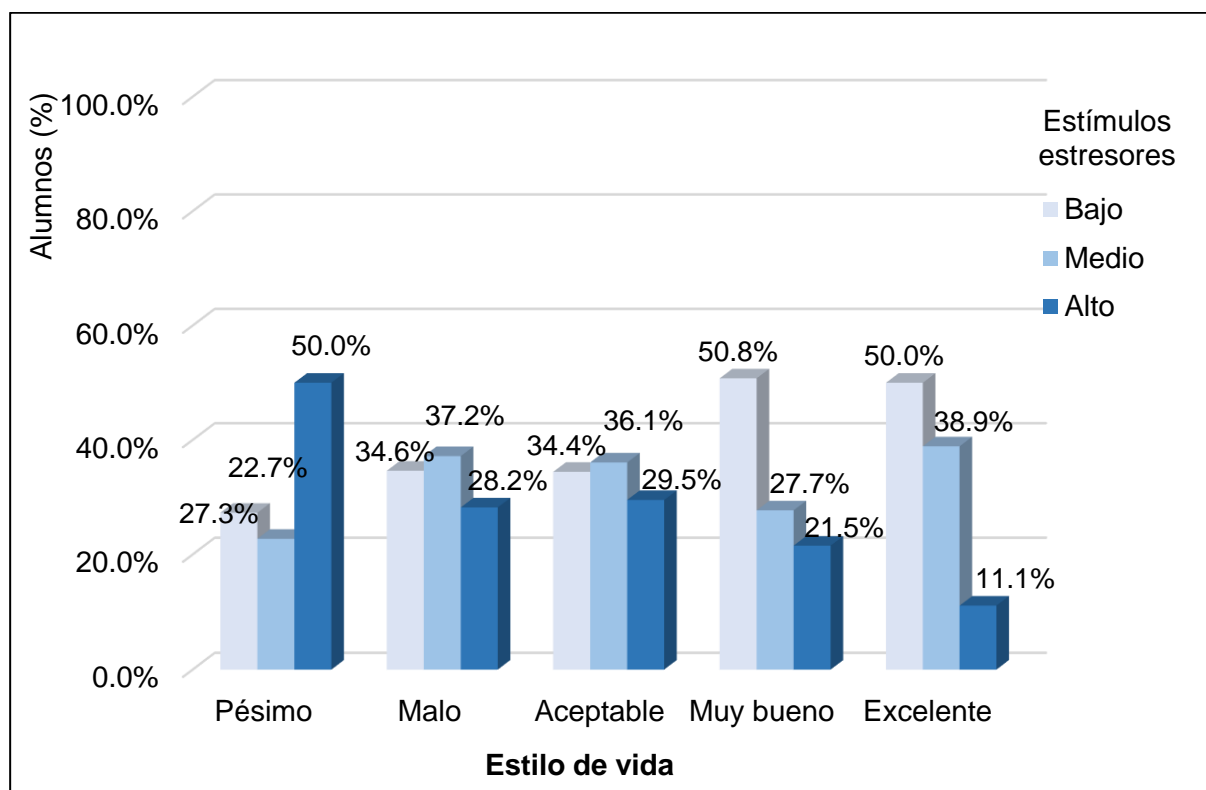
**Tabla 9.**

*Estímulos estresores y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Estímulos estresores	Estilo de vida									
	Pésimo		Malo		Aceptable		Muy bueno		Excelente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	6	27.3%	27	34.6%	21	34.4%	33	50.8%	9	50.0%
Medio	5	22.7%	29	37.2%	22	36.1%	18	27.7%	7	38.9%
Alto	11	50.0%	22	28.2%	18	29.5%	14	21.5%	2	11.1%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.0%</b>	<b>78</b>	<b>100.0%</b>	<b>61</b>	<b>100.0%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>	<b>18</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 9 y figura 9 muestran que los alumnos de pregrado en la dimensión “Estímulos estresores” con estrés académico bajo (50.8%; n=33) tuvieron un estilo de vida muy bueno, mientras que, los que presentaron estrés académico medio (37.2%; n=29) y alto (28.2%; n=22) tuvieron un estilo de vida malo.



**Figura 9.** Estímulos estresores y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

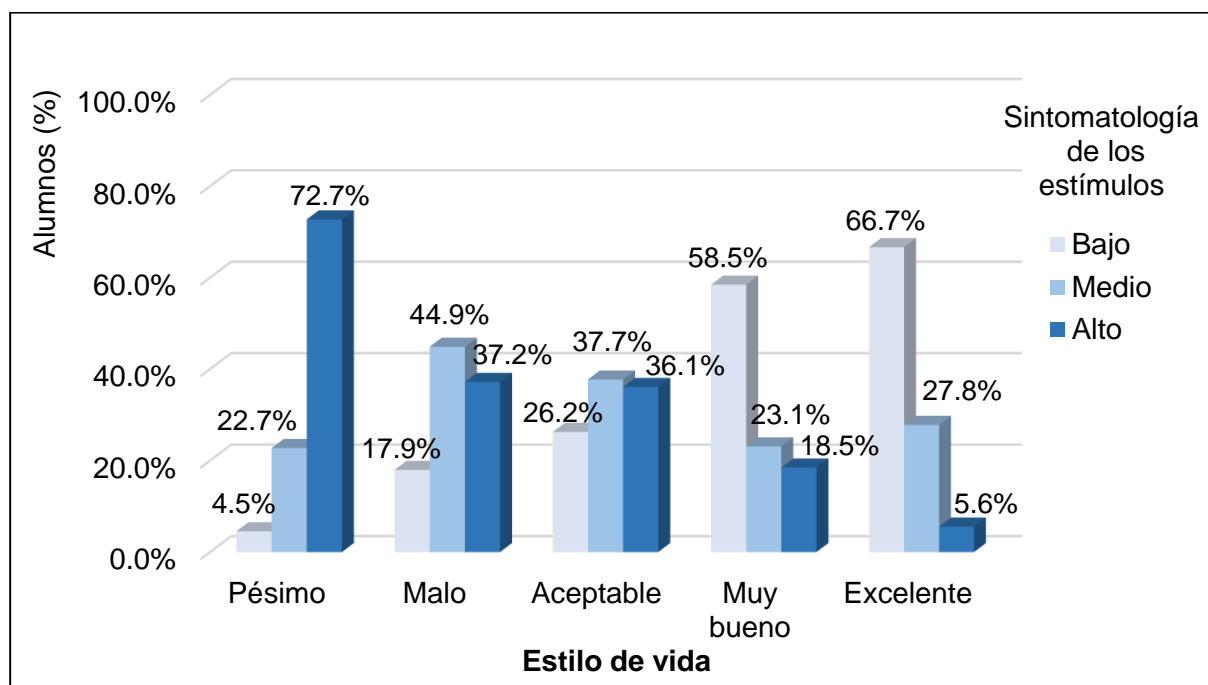
**Tabla 10.**

*Sintomatología de los estímulos y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Sintomatología de los estímulos	Estilo de vida									
	Pésimo		Malo		Aceptable		Muy bueno		Excelente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	1	4.5%	14	17.9%	16	26.2%	38	58.5%	12	66.7%
Medio	5	22.7%	35	44.9%	23	37.7%	15	23.1%	5	27.8%
Alto	16	72.7%	29	37.2%	22	36.1%	12	18.5%	1	5.6%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.0%</b>	<b>78</b>	<b>100.0%</b>	<b>61</b>	<b>100.0%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>	<b>18</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 10 y figura 10 muestran que los alumnos de pregrado en la dimensión “Sintomatología de los estímulos” con estrés académico bajo (58.5%; n=38) tuvieron un estilo de vida muy bueno, mientras que, los que presentaron estrés académico medio (44.9%; n=35) y alto (37.2%; n=29) tuvieron un estilo de vida malo.



**Figura 10.** Sintomatológica de los estímulos y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

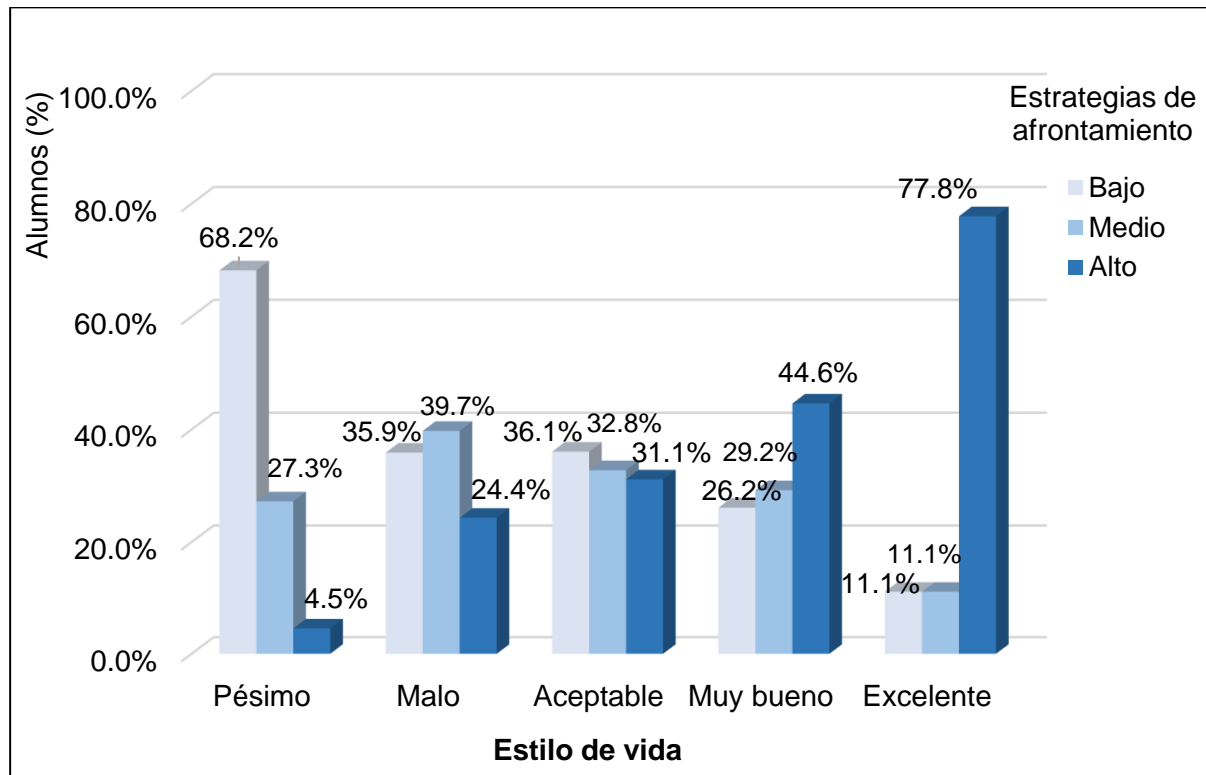
**Tabla 11.**

*Estrategias de afrontamiento y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Estrategias de afrontamiento	Estilo de vida									
	Pésimo		Malo		Aceptable		Muy bueno		Excelente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	15	68.2%	28	35.9%	22	36.1%	17	26.2%	2	11.1%
Medio	6	27.3%	31	39.7%	20	32.8%	19	29.2%	2	11.1%
Alto	1	4.5%	19	24.4%	19	31.1%	29	44.6%	14	77.8%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.0%</b>	<b>78</b>	<b>100.0%</b>	<b>61</b>	<b>100.0%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>	<b>18</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 11 y figura 11 muestran que los alumnos de pregrado en la dimensión “Estrategias de afrontamiento” con estrés académico bajo (35.9%; n=28) y medio (39.7%; n=31) tuvieron un estilo de vida malo, mientras que, los que presentaron estrés académico alto (44.6%; n=29) tuvieron un estilo de vida muy bueno.



**Figura 11.** Estrategias de afrontamiento y estilo de vida en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021

## Prueba de distribución normal

Hipótesis:

Ho: Los datos de la variable de estudio siguen una distribución normal.

Ha: Los datos de la variable de estudio no siguen una distribución normal.

Regla de decisión:

Si el valor- $p < 0.05$ , se rechaza el Ho y se acepta la Ha.

Si el valor- $p > 0.05$ , no se rechaza el Ho.

### Tabla 12.

*Prueba de normalidad entre el estilo de vida y el nivel de estrés académico en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021*

Variables y dimensiones	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	0.060	244	0.033
Nivel de estrés académico	0.047	244	0.200
Estímulos estresores	0.089	244	0.000
Sintomatología de los estímulos	0.095	244	0.000
Uso de estrategias de afrontamiento	0.099	244	0.000

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 13 muestra un valor- $p=0.033<0.05$  en la variable estilo de vida y un valor- $p=0.000<0.05$  en las dimensiones de la variable nivel de estrés académico, por ende, se rechaza Ho y se acepta Ha. Los datos no siguen una distribución normal y se consideró la prueba no paramétrica de correlación Rho De Spearman para análisis posteriores.

## Prueba de hipótesis

### Prueba de hipótesis general

Ho: No existe relación entre el estrés académico y estilos de vida en alumnos de pre grado de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en los meses noviembre y diciembre del año 2021

Hi: Existe relación entre el estrés académico y estilos de vida en alumnos de pre grado de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en los meses noviembre y diciembre del año 2021

#### Tabla 13.

*Prueba de correlación Rho de Spearman entre el nivel de estrés académico y el estilo de vida*

	Rho de Spearman	Estilo de vida
	Coefficiente de correlación	-0.168
Nivel de estrés académico	Sig. (bilateral)	<b>0.009</b>
	N	244

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 13 muestra un valor- $p < 0.05$ , es decir, con un máximo de error del 5% se rechaza Ho y, por ende, existe una relación estadísticamente significativa, escasa e inversa entre el nivel de estrés académico y el estilo de vida ( $p = 0.009$ ;  $Rho = -0.168$ ) en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021.



## Prueba de hipótesis específica 1

Ho: No existe relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

Hi: Existe relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

### Tabla 14.

*Prueba de correlación Rho de Spearman entre los estímulos estresores y el estilo de vida*

Rho de Spearman		Estilo de vida
	Coefficiente de correlación	-0.180
Estímulos estresores	Sig. (bilateral)	<b>0.005</b>
	N	244

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 14 muestra un valor- $p < 0.05$ , es decir con un máximo de error del 5% se rechaza Ho y, por ende, existe una relación estadísticamente significativa, escasa e inversa entre la dimensión estímulos estresores y el estilo de vida ( $p = 0.005$ ;  $Rho = -0.180$ ) en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021.

## Prueba de hipótesis específica 2

Ho: No existe relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

Hi: Existe relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

### Tabla 15.

*Prueba de correlación Rho de Spearman entre la sintomatología de los estímulos y el estilo de vida*

	Rho de Spearman	Estilo de vida
	Coefficiente de correlación	-0.418
Sintomatología de los estímulos	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>
	N	244

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 16 muestra un valor- $p < 0.05$ , es decir, con un máximo de error del 5% se rechaza Ho y, por ende, existe una relación estadísticamente significativa, débil e inversa entre la dimensión sintomatología de los estímulos y el estilo de vida ( $p = 0.000$ ;  $Rho = -0.418$ ) en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021.

### Prueba de hipótesis específica 3

Ho: No existe relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

Hi: Existe relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.

**Tabla 16.**

*Prueba de correlación Rho de Spearman entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida*

	Rho de Spearman	Estilo de vida
	Coeficiente de correlación	0.313
Estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>
	N	244

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos de pregrado

La tabla 17 muestra un valor- $p < 0.05$ , es decir, con un máximo de error del 5% se rechaza Ho y, por ende, existe una relación estadísticamente significativa, débil y directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el estilo de vida ( $p = 0.000$ ;  $Rho = 0.313$ ) en los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma, 2021.

## 5.2. Discusión

Se evaluaron 259 alumnos que cursaban I a XIV ciclo de alguna de las carreras de la Facultad de Medicina Humana. La edad en promedio fue 24 años, se encuestaron mayormente mujeres, con lugar de nacimiento: Lima Metropolitana, con residencia en Lima Centro y de religión católica. Todos los alumnos fueron de la carrera de Medicina Humana, la mayoría eran solteros, vivían con sus padres y dependían

económicamente de ellos, además no tenían hijos, no trabajaban y cursaban entre XI a XIV ciclo. Entre los antecedentes familiares resultó el diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes mellitus. Resultados similares identificaron Castilla (22), que evaluó estudiantes de pregrado, señaló que los participantes en mayor frecuencia eran de sexo femenino (58.4%), tenían entre 20 a 25 años (57.3%), sin embargo, eran de las carreras de psicología (54.9%) y derecho (45.1%), y además trabajaban (53.2%). Duran-Galdo y Mamani-Urrutia (27), que incluyeron a estudiantes de las carreras de Estomatología, Nutrición y Psicología, reportaron que los encuestados eran mayormente mujeres. En base a lo descrito se deduce que las características se alinean a las identificadas en investigaciones anteriores.

Generalmente los alumnos experimentaron momentos de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre. Los estudiantes percibieron un nivel de estrés académico medio (35.7%), llama la atención que 30.7% consideraron que el estrés era bastante y para el 21.3% era mucho. Al evaluar el nivel de estrés según el inventario SISCO, este mostró un patrón similar entre los alumnos, pues para 32.4% y 32.8% el estrés académico fue medio y alto, respectivamente. Sin embargo, también se evidenció un nivel de estrés bajo en el 34.8% de alumnos. Castilla (22), mencionó que el nivel de estrés entre los estudiantes fue medio (53.2%), Cassaretto et al. (25), Duran-Galdo y Mamani-Urrutia (27), Ascue y Loa (31), reportaron resultados similares. Estrada et al. (24), observaron que el nivel de estrés en estudiantes de pregrado fue alto (47.1%). Refirieron también que los alumnos se caracterizan por presentar malestar físico y emocional a consecuencia del contexto universitario que repercute en el interés por estudiar, presencia de nerviosismo y en el control emocional. Asenjo-Alarcón et al. (26), encontraron que el nivel de estrés académico entre los estudiantes de enfermería fue alto, tanto en varones como en mujeres (51.7% y 48.6%, respectivamente). Entre los estresores más frecuentes se mencionaron: la sobrecarga de tareas (66.4%) y el tiempo limitado para efectuar trabajos (64.8%), además el principal síntoma de estrés fue el dolor de cabeza (45.1%) mientras que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue escuchar música o ver televisión (54.9%), navegar en internet (53.3%) y habilidad asertiva (51.6%).

La universidad enfrenta a los estudiantes a nuevas situaciones, diferentes a las vividas

en la etapa escolar, que supone un proceso de adaptación y la creación de nuevos hábitos que muchos alumnos no han desarrollado completamente (89). Como se encuentran expuestos a variadas demandas su salud podría verse afectada, sobre todo a un elevado nivel de estrés (90). Ello se observó en los resultados del estudio, donde resaltaron niveles medios y elevados de estrés entre los estudiantes de pregrado, lo que puede afectar su rendimiento académico, bienestar psicológico e incluso calidad de vida. Es importante considerar que la pandemia por COVID-19 pudo influir en el estrés percibido, pues en este contexto los estudiantes tuvieron que adaptarse a la educación virtual en un tiempo corto, sumado a las restricciones de cuarentena, naturaleza de la profesión y el riesgo de contagio.

Se identificó que una mayor proporción de alumnos presentó un estilo de vida malo, resultados parecidos identificó Perlacios (29), en estudiantes universitarios, donde el 41.1% presentaron malos estilos de vida saludable. Díaz-Godiño et al. (32), Camino y Chávez (34), Uriarte y Vargas (36), respaldan estos resultados. Identificaron además que los estilos de vida no saludables eran más frecuentes en estudiantes de enfermería de 20 a 29 años, de sexo femenino, solteros, sin hijos y que solo estudiaban. Por el contrario, Castilla (22), describió que el estilo de vida fue promedio entre los estudiantes de pregrado. Los resultados indican que entre los estudiantes de pregrado de la facultad de medicina existen comportamientos inadecuados que afectan su estilo de vida y que a largo plazo podrían repercutir en su salud. Por tanto, es vital que las investigaciones futuras aborden las posibles barreras que impiden a los alumnos adoptar estilos de vida saludables, además de considerar el desarrollo de intervenciones para reducir los comportamientos inoportunos entre los jóvenes.

Se determinó relación significativa e inversa entre nivel de estrés académico y el estilo de vida, esto quiere decir que, a mayor nivel de estrés académico, el estilo de vida será malo y por el contrario a menor nivel de estrés, el estilo de vida será bueno. Castilla (22), reportó hallazgos parecidos ( $Rho = -0.164$ ;  $p = 0.000$ ). Así también, Perlacios (29). Samanez (28), identificó relación entre estilo de vida actividad física y el nivel de estrés académico ( $p = 0.004$ ), así con la variable estilo de vida nutrición ( $p = 0.003$ ). La relación entre el estrés académico y los estilos de vida se ha evidenciado previamente por ende no es sorpresa que en pandemia por COVID-19 esta relación se haya mantenido. Es probable que la restricción para reducir la infección por COVID-

19, la carga académica, el miedo a la contagiarse afecten negativamente al estudiante y eleven los niveles de estrés, lo que también afectaría negativamente su estilo de vida.

Se encontró relación significativa e inversa entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Hallazgos parecidos encontraron estudios anteriores. Al respecto, Perlacios (29), reportó asociación significativa e inversa entre estas variables ( $\rho = -0.591$ ;  $p = 0.001$ ). Castilla (22) halló relación entre los estresores y hábitos alimenticios, así como con la organización del sueño ( $p < 0.001$ ). El estudio indica que a mayores estímulos estresores el estilo de vida de los alumnos será malo. Los estresores se consideran condiciones o situaciones que causan estrés, por tanto, situaciones estresantes en el entorno académico podrían empeorar comportamientos de estilos de vida no saludables, como el consumo de alcohol o el tabaquismo.

Los síntomas de estrés académico se relacionaron inversa y significativamente con los estilos de vida en alumnos de pregrado. Perlacios (29), refirió hallazgos similares ( $\rho = -0.677$ ;  $p = 0.001$ ). Castilla (22), identificó relación significativa entre los síntomas de estrés y la condición física, hábitos alimenticios y organización del sueño ( $p < 0.001$ ). Los síntomas de estrés pueden afectar los estilos vida al afectar la respuesta del cuerpo a través de la activación del sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal, que al mismo tiempo repercute en los sistemas cardiovascular, metabólico e inmunológico (91). En este contexto, se deben realizar esfuerzos para involucrar a los alumnos de pregrado en actividades relacionadas al control de estrés, lo que también contribuirá en la promoción de estilos de vida saludable.

Finalmente se identificó relación significativa y directa entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado. Al respecto, Castilla (22), evidenció relación significativa entre el afrontamiento al estrés y la condición física, organización de tiempo y autocuidado. De los resultados se puede inferir que el afrontamiento exitoso para reducir el estrés es un camino relevante hacia un estilo de vida más saludable. Por tanto, el potenciar habilidades para afrontar el estrés deberían ser un objetivo claro para la promoción de la salud entre los estudiantes de pregrado.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. Conclusiones**

Las siguientes conclusiones corresponden a los 244 alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021, en quienes se aplicó las pruebas estadísticas para la solución de los objetivos planteados anteriormente.

Con respecto al objetivo general, se determinó que existe relación estadísticamente significativa y de manera indirecta, es decir los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma,2021 con estrés académico bajo tuvieron un estilo de vida muy bueno, mientras que, los que presentaron estrés académico medio y alto tuvieron un estilo de vida malo. Además, el grado de correlación fue escasa.

Con respecto al objetivo específico 1, se evidenció que existe relación estadísticamente significativa y de manera indirecta, es decir los alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma,2021 en la dimensión “Estímulos estresores” con estrés académico bajo tuvieron un estilo de vida muy bueno, mientras que, los que presentaron estrés académico medio y alto tuvieron un estilo de vida malo. entre los estímulos estresores y el estilo de vida. Además, el grado de correlación fue escasa.

Con respecto al objetivo específico 2, se demostró que existe relación estadísticamente significativa y de manera indirecta entre los síntomas del estrés y el estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma,2021. Además, el grado de correlación fue escasa.

Con respecto al objetivo específico 3, se determinó que existe relación estadísticamente significativa, y de manera directa entre las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma,2021. Además, el grado de correlación fue débil.

## **6.2. Recomendaciones**

Se sugiere la evaluación periódica de los niveles de estrés y estilos de vida entre los estudiantes, de tal manera se puedan identificar precozmente altos niveles de estrés donde se pueda actuar oportunamente, así como la presencia de malos estilos de vida que podrían afectar su salud.

Se recomienda a los docentes promover estilos de vida saludables entre los estudiantes mediante la ejecución de trabajos en grupo o grupos de estudios que permitan la integración entre pares, el desarrollo de habilidades sociales, actividad física, así como identificar los principales estresores entre los alumnos

Se sugiere fortalecer los programas de capacitación sobre estrés y estilos de vida entre los estudiantes de pregrado, donde se incluyan temas sobre el manejo de estrés y como este tiene un impacto sustancial en el estilo de vida.

Se recomienda la elaboración de mayores investigaciones sobre el tema, donde se puedan contrastar los resultados del estudio e incluir nuevas variables, que podrían interferir en la relación entre estrés académico y estilos de vida, donde también se incluya el afrontamiento al estrés.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Elmer T, Mepham K, Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. PLoS One. 2020; 15(7): p. doi: 10.1371/journal.pone.0236337.
2. Gallego-Gómez I, Campillo-Cano, M, Carrión-Martínez, A, Balanza S, Rodríguez-González-Moro M, Simonelli-Muñoz, A, et al. The COVID-19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. Int J Environ Res Public Health. 2020; 17(20).
3. Li H, Cao H, Leung D, Mak Y. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. Int J Environ Res Public Health. 2020; 17(11): p. doi: 10.3390/ijerph17113933.
4. Saraswathi L, Saikarthik J, Kumar K, Srinivasan K, Ardhanaari M, Gunapriya R. Impact of COVID-19 outbreak on the mental health status of undergraduate medical students in a COVID-19 treating medical college: a prospective longitudinal study. PeerJ. 2020; 8: p. doi: 10.7717/peerj.10164.
5. Barreros N, Lalupú L. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima; 2021.
6. Organización Panamericana de la Salud. OPS. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Online].; 2016 [cited 2023 marzo 23. Available from: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0).
7. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Online].; 2023 [cited 2023 marzo 23. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
8. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y terapéutica. 2021; 40(1).
9. Álvarez-Silva L, Gallegos-Luna R, Herrera-López P. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas. 2018;(28): p. 193-209.

10. Ribeiro I, Pereira R, Freire I, de Oliveira B, Casotti C, Boery E. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*. 2018; 4(2).
11. Papazisis G, Tsakiridis I, Sifis S. Nonmedical Use of Prescription Drugs among Medical Students and the Relationship With Illicit Drug, Tobacco, and Alcohol Use. *Subst Abuse*. 2018; 12.
12. García-Araiza H, Hernández-Chávez L, Och-Castillo J, Cocom- Rivera S, Travesi-Raygoza A. Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. *Salud Quintan Roo*. 2019; 12(41): p. 13-17.
13. Husky M, Kovess-Masfety V, Swendsen J. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*. 2020; 102.
14. Luberto C, Goodman J, Halvorson B, Wang A, Haramati A. Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Glob Adv Health Med*. 2020; 9.
15. Sandoval K, Morote-Jayacc P, Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2021.
16. Pacheco J, Giacomini H, Tam W, Ribeiro T, Arab C, Bezerra I, et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Braz J Psychiatry*. 2017; 39(4): p. 369-378.
17. Alotaibi A, Alosaimi F, Alajlan A, Abdulrahman K. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *J Family Community Med*. 2020; 27(1): p. 23-28.
18. Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2021; 8(1): p. 36-65.
19. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica De UCES*. 2018; 23(2): p. 98-126.
20. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev. Colomb. Enferm*. 2017; 14: p. 23-32.
21. Shadid A, Shadid A, Shadid A, Almutairi F, Almotairi K, Aldarwish T, et al. Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students. *Cureus*. 2020; 12(1).

22. Castilla P. Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de Psicología y Derecho de una Universidad Privada de Lima Sur.[Tesis de Grado]. Universidad Autónoma del Perú; 2021.
23. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019[Tesis de Grado]. [Tesis]. Universidad Peruana Unión; 2019.
24. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y terapéutica. 2021; 40(1).
25. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. liber. 2021; 27(2).
26. Asenjo-Alarcón J, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista peruana de investigación en salud. 2021; 5(2): p. 59-66.
27. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Rev. chil. nutr. 2021; 48(3): p. 389-395.
28. Estilos de vida y su asociación con el estrés académico en estudiantes de Administración de Negocios de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez[Tesis de maestría]. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2020.
29. Perlacios C. Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios[Tesis de grado]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020.
30. Sullca G. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener[Tesis de grado]. Universidad Norbert Wiener; 2020.
31. Ascue R, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempo de pandemia Covid-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2020; 5(1): p. 365-376.
32. Díaz-Godiño J, Fernández-Henríquez L, Peña-Pastor F, Alfaro P, Manrique-Borjas G, Mayta-Tovalino F. Lifestyles, Depression, Anxiety, and Stress as Risk Factors in Nursing Apprentices: A Logistic Regression Analysis of 1193 Students in Lima, Peru. J Environ Public Health. 2019; 6: p. 1-7.
33. Chavéz J, Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-

- Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 2019; 25(1): p. 384-399.
34. Camino M, Chavez K. Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición-UNSA 2019[Tesis de grado]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019.
  35. Durán R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur[Tesis de grado]. Universidad Científica del Sur; 2019.
  36. Uriarte C, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener[Tesis de grado]. Universidad Norbert Wiener; 2018.
  37. Luna M. Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega[Tesis doctoral]. [Tesis]. Universidad Inca Garcilazo de la Vega; 2017.
  38. Savage M, Hennis P, Magistro D, Donaldson J, Healy L, James R. Nine Months into the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study Showing Mental Health and Movement Behaviours Are Impaired in UK Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(6): p. 1-10.
  39. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Salud Pública*. 2021; 18(2): p. 1-14.
  40. Balanzá-Martínez V, Kapczinski F, Azevedo T, Atienza-Carbonell B, Rosa A, Mota J, et al. The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2021; 14(1): p. 16-26.
  41. Fonili M, Petri D, Berrocal C, Fiorentino G, Ricceri F, Macciotta A, et al. Psychological distress in the academic population and its association with socio-demographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results from a large multicenter Italian study. 2021; 16(3): p. 1-14.
  42. De la Fuente J, Paoloni P, Vera-Martinez M, Garzón-Umerenkova A. Effect of Levels of Self-Regulation and Situational Stress on Achievement Emotions in Undergraduate Students: Class, Study and Testing. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(12): p. 1-20.
  43. Wang X, Hegde S, Son C, Keller B, Smith A, Sasagohar F. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020; 22(9): p. 1-11.
  44. Wang C, Zhao H. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Front*

- Psychol. 2020; 11(1168): p. 1-8.
45. Ye Z, Yang X, Zeng C, Wang Y, Shen Z, Li X, et al. Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Appl Psychol Health Well Being*. 2020; 12(4): p. 1074-1094.
  46. Blom V, Lonn A, Ekblom B, Kallings L, Vaisanen D, Hemmingsson E, et al. Lifestyle Habits and Mental Health in Light of the Two COVID-19 Pandemic Waves in Sweden, 2020. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(6): p. 1-19.
  47. Gallè F, Sabella E, Ferracuti S, De Giglio O, Caggiano G, Protano C, et al. Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students during Lockdown at the Time of CoViD-19 Pandemic. *Int J Environ Res Salud Pública*. 2020; 17(17): p. 1-11.
  48. Duong T, Pham K, Do B, Kim G, Dam H, Le V, et al. Digital Healthy Diet Literacy and Self-Perceived Eating Behavior Change during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. *Int J Environ Res Salud Pública*. 2020; 17(19): p. 1-14.
  49. Aslan I, Ochnik D, Cinar O. Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(23): p. 1-16.
  50. Llorente Y, Herrera J, Hernandez D, Padilla M, Padilla C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*. 2020; 11(3).
  51. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018[Tesis de grado]. Universidad Peruana Unión; 2019.
  52. Pérez B, Padilla N, Sandoval C. Relación de la percepción del estrés con la percepción del estilo de vida en adultos jóvenes. *Jóvenes en la ciencia*. 2018; 4(1): p. 517-521.
  53. Cruz G. Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 2018; 21(2): p. 604-620.
  54. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Online].; 2023.[citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
  55. Romero E, Young J, Salado-Castillo R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Rev Méd Cient*. 2019; 32: p. 61-70.
  56. Espinoza A, Pernas I, Gonzales R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Rev Hum Med*. 2018; 18(3): p. 697-717.

57. Barradas M, Delgadillo R, Gutierrez L, Posadas M, García J, López J, et al. Estrés y Burnout. Enfermedades en la vida actual; 2018.
58. Bairero M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. Multimed.Revista Médica.Granma. 2017; 21(6): p. 971-982.
59. Zárate N, Soto M, Castro M, Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. Revista de alta Tecnología y la Sociedad. 2017; 9(4): p. 1-8.
60. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora C. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia. 2020; 79: p. 75-83.
61. Escobar E, Soria B, López G, Peñafiel D. Manejo del estrés académico;Revisión crítica. Atlante. 2018.
62. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana O. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enferm. glob. 2022; 21(65): p. 260-270.
63. Casanova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev. Colomb. Enferm. 2017; 14: p. 27-32.
64. Tala A, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev. méd. Chile. 2020; 148(8): p. 1189-1194.
65. Doegah P, Acquah E. Promoting healthy lifestyles among nurse trainees: Perceptions on enablers and barriers to dietary and physical activity behaviours. PLoS One. 2022; 17(6): p. 1-19.
66. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Universidad y Sociedad. 2020; 12(6): p. 246-251.
67. Perea-Caballero A, López-Navarrete G, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez , Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes L, et al. Importancia de la actividad física. Revista Médico-Científica de la Secretaría de Jalisco. 2019; 6(2): p. 121-125.
68. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Online].; 2022 [citado 23 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
69. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis. 2018;(25): p. 141-159.
70. Organización Mundial de la Salud. Dieta sana. [Online].; 2023. [citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de: [https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1).

71. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Online].; 2018. [Citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Para%20los%20adultos,o%20arroz%20moreno%20no%20procesados>).
72. Concha C, Gonzales G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Rev. chil. nutr.* 2019; 46(4).
73. Organización Mundial de la Salud. SALUD MENTAL DEL ASOLESCENTE. [Online].; 2021.[Citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
74. Jimenez S, Hernández J. Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento.* 2016; 14(1): p. 1-14.
75. Moreno-Bayona J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Rev Cubana Salud Pública.* 2018; 44(3): p. 1-14.
76. Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, Al-Sawad M, Asokan G. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health.* 2017; 29(2).
77. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. [Online].; 2022. [citado el 23 de marzo 2023]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
78. Real Academia Española. Edad. [Online].; 2023. [Citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de: <https://dle.rae.es/edad>.
79. Organización Mundial de la Salud , Organización Panamericana de la Salud. Descriptores en Ciencias de la Salud/Estrés. [Online].; 2023.[citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de: <https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>.
80. Organización Mundial de la Salud , Organización Panamericana de la Salud. Descriptores en Ciencias de la Salud/Sexo. [Online].; 2020. [citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible de:<https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>.
81. Quito N. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Brena - 2019. [Tesis de grado]. Universidad César Vallejo; 2019.
82. Guzmán-Castillo A, Bustos C, Zavala W, Castillo-Navarrete J. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia*

- Psicológica. 2022; 40(2): p. 197-211.
83. Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. 1st ed.: ECORFAN; 2018.
  84. Albán J. Autoestima y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Sur. [Tesis de grado]. Universidad Autónoma del Perú; 2018.
  85. Cabellos A. Análisis psicométrico del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Piura, 2020. [Tesis de grado]. Universidad César Vallejo ; 2020.
  86. Orejón D. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017. [Tesis de grado]. Universidad Ricardo Palma; 2019.
  87. de la Cruz J, Orejón D, Roldan L, Correa-López L, Soto A. Desarrollo y validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de medicina. Medwave. 2021; 21(7): p. 1-11.
  88. Martínez R, Tuya L, Martínez M, Pérez A, Cánovas A. El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman: Caracterización. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2009; 8(1): p. 1-9.
  89. Wuthrich V, Jagiello T, Azzi V. Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. Child Psychiatry Hum Dev. 2020; 51(6): p. 986-1015. doi: 10.1007/s10578-020-00981-y.
  90. Restrepo J, Sánchez O, Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicoespacios. 2020; 14(24): p. 23-47. doi: 10.25057/ 21452776.1331.
  91. Dahlman A, Jonsdottir I, Hansson C. The hypothalamo-pituitary-adrenal axis and the autonomic nervous system in burnout. Handb Clin Neurol. 2021; 182: p. 83-94. doi: 10.1016/B978-0-12-819973-2.00006-X.





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

---

### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021" que presentan la SRTA. Sofia Cristina Solis Amaya ,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 A. De La Cruz Vargas**  
**ASESOR DE TESIS Y**  
**DIRECTOR DEL CURSO-TALLER**



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

---

## ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “**RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021**” que presentan la SRTA. Sofia Cristina Solís Amaya ,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 A. De La Cruz Vargas**  
**ASESOR DE TESIS Y**  
**DIRECTOR DEL CURSO-TALLER**



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**  
Manuel Huamán Guerrero

---

**Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas**  
**Oficina de Grados y Títulos**  
Formamos seres para una cultura de paz

### **Carta de Compromiso del Asesor de Tesis**

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Karen Milagros Vásquez Alarcón, de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

---

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas

Lima, 16 de Octubre del 2021



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Manuel Huamán Guerrero

---

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas  
Oficina de Grados y Títulos  
Formamos seres para una cultura de paz

### Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Sofia Cristina Solís Amaya, de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

---

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas

Lima, 16 de Octubre del 2021



Oficio Electrónico N° 2201-2021-FMH-D

Lima, 28 de octubre de 2021

Señorita  
**KAREN MILAGROS VÁSQUEZ ALARCÓN**  
Presente.

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021", con la propuesta de dos autores desarrollado en el contexto del VIII Curso Taller de Titulación por Tesis, presentando ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 21 de octubre de 2021.

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

Sin otro particular,

Atentamente,



Mg. Hilda Jurupe Chico  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

---

*"Formamos seres humanos para una cultura de Paz."*





Oficio Electrónico N° 2200-2021-FMH-D

Lima, 28 de octubre de 2021

Señorita  
**SOFIA CRISTINA SOLIS AMAYA**  
Presente.

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021", con la propuesta de dos autores desarrollado en el contexto del VIII Curso Taller de Titulación por Tesis, presentando ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 21 de octubre de 2021.

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

Sin otro particular,

Atentamente,

Mg. Hilda Junupe Chico  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

---


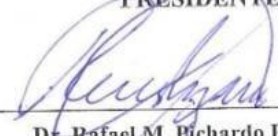
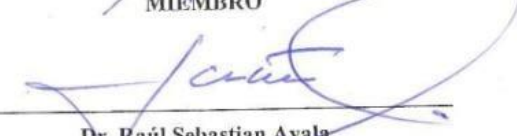
*"Formamus cetera humanae pro una cultura de Paz"*





### ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021", que presenta la Señorita KAREN MILAGROS VÁSQUEZ ALARCÓN Y SOFIA CRISTINA SOLIS AMAYA 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.

 _____ <b>Dra. Norka Rocio Guillen Ponce</b> <b>PRESIDENTE</b>
 _____ <b>Dr. Rafael M. Richardo Rodriguez</b> <b>MIEMBRO</b>
 _____ <b>Dr. Raúl Sebastian Ayala</b> <b>MIEMBRO</b>

 _____ <b>Dr. Jhony Alberto De La Cruz Vargas</b> <b>Director de Tesis</b>
 _____ <b>Dr. Jhony Alberto De La Cruz Vargas</b> <b>Asesor de Tesis</b>

# Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>11%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Ricardo Palma</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo





UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

**VIII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS  
MODALIDAD VIRTUAL**

**CERTIFICADO**

Por el presente se deja constancia que la Srta.

**KAREN MILAGROS VASQUEZ ALARCON**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2021 y enero 2022, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021. Con la propuesta de dos autores.**

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 13 de enero de 2022

**DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS**  
Director del Curso Taller de Tesis



**Dr. Oscar Emilio Martínez Lozano**  
Decano (e)





UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

**VIII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS  
MODALIDAD VIRTUAL**

**CERTIFICADO**

Por el presente se deja constancia que la Srta.

**SOFIA CRISTINA SOLIS AMAYA**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2021 y enero 2022, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE VIDA EN ALUMNOS DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2021 *Con la propuesta de dos autores.***

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 13 de enero de 2022

**DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS**  
Director del Curso Taller de Tesis



**Dr. Oscar Emilio Martínez Lozano**  
Decano (e)



# ANEXOS

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación de problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método	Técnicas y procesamiento de información
<p>¿Cuál es la relación entre nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad De Medicina Humana De La Universidad Ricardo Palma en el año 2021?</p>	<p><b>General</b> Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> <li>• Determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> <li>• Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> </ul>	<p><b>General</b> Existe relación entre el estrés académico y estilos de vida en alumnos de pre grado de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en los meses noviembre y diciembre del año 2021</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>H1:</b> Existe relación entre los estímulos estresores y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> <li>• <b>H2:</b> Existe relación entre los síntomas del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> <li>• <b>H3:</b> Existe relación entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021.</li> </ul>	<p>Nivel de estrés académico Estilo de vida</p>	<p><b>Diseño y tipo de estudio</b> Observacional Cuantitativo Analítico Transversal</p> <p><b>Población</b> La población estuvo conformada por 1 867 alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana, de la Universidad Ricardo Palma durante los meses noviembre y diciembre del año 2021</p> <p><b>Muestra</b> 259 alumnos de pregrado.</p>	<p><b>Técnica</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento</b> Cuestionario Inventario SISCO de estrés académico (SISCO-EA) Cuestionario Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (Cuestionario EVEM)</p> <p><b>Análisis de datos</b> Media/mediana, desviación estándar/rango intercuartílico, frecuencia absoluta, frecuencia relativa y correlación de Pearson o Spearman.</p>

Instrumento de recolección

**Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad De Medicina Humana De La Universidad Ricardo Palma en el año 2021**

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nº de ficha: \_\_\_\_

Usted ha sido seleccionado para participar del presente estudio, mediante el llenado de este cuestionario. Cabe señalar que, todos los datos que usted brinde serán confidenciales y se respetará su privacidad. Muchas gracias por su valiosa participación.

*Sección 1:*

1. Edad: \_\_\_\_\_ años
2. Sexo Masculino ( ) Femenino ( )
3. Lugar de nacimiento
4. Lugar de residencia
5. Religión
6. Carrera
7. Estado civil Soltero ( ) Casado ( )  
Divorciado ( )
8. Vive con sus padres Si ( ) No ( )
9. Depende económicamente de sus padres Si ( ) No ( )
10. Tiene hijos Si ( ) No ( )
11. Trabaja actualmente Si ( ) No ( )
12. Ciclo que cursa actualmente
13. Promedio ponderado del semestre Obesidad ( ) Diabetes mellitus ( )
14. Tiene antecedente familiar de: Hipertensión arterial ( ) Cáncer ( )  
Otro: \_\_\_\_\_

Sección 2:

Nivel de estrés académico: "Inventario SISCO de estrés académico (SISCO-EA)"

Este inventario tiene como finalidad reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado. La sinceridad con que responda será de gran utilidad para la investigación. Toda información que brinde será confidencial.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momento de preocupación o nerviosismo?

Si  No

*En caso de seleccionar la alternativa NO, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa SI, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntar, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacción físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

REACCIONES FÍSICAS						
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morder las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLÓGICAS						
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
3	Ansiedad, angustia o desesperación					
4	Problemas de concentración					
5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES						
		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2	Aislamiento de los demás					
3	Desgano para realizar las labores académicas					
4	Aumento de reducción del consumo de alimentos					

5. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimiento sin dañar a otros)					

2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3	Elogios a si mismo					
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5	Búsqueda de información sobre la situación					
6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

### Sección 3:

Estilos de vida: Cuestionario Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (Cuestionario EVEM). Desarrollado por el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma. Dirigido por el Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas.

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>						
		Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi nunca	Nunca
1	Mantiene su peso corporal ideal					
2	Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día					
3	Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar o hacer tareas domesticas					
4	Hace ejercicios vigorosos como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos o natación rápida					
5	Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.					
6	Practica deporte y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana					
7	Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.					
<b>HABITOS ALIMENTICIOS</b>						
		Siempre	Casi siempre	Frecuente	Casi nunca	Nunca
1	Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad					
2	Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores.					
3	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día					
4	Consumo: dulces, helados, pasteles, bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana					
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)					
6	Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general					



7	Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc.					
8	Come pollo, pavo, huevo					
9	Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día					
10	Consume lácteos como leche, yogurt o queso					
11	Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso					
12	Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina)					
13	Su alimentación es predominantemente vegetariana					
14	Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc.					
15	Consumo comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.					
16	Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, turrone, etc.)					
<b>AUTOCUIDADO</b>						
		<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1	Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año					
2	Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año					
3	Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares					
4	<b>PARA MUJERES: se practica l aprueba de papanicolaou al menos una vez al año</b>					
5	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad					
6	Respetar sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día					
7	Hace siesta (15 a 20 minutos)					
8	Se cepilla los dientes después de cada comida					
9	Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta medica					
<b>HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO</b>						
		<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1	Ha consumido cigarrillos en el último año					
2	Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana					
3	Consume más de dos tazas de café al día					
4	Consume más de tres gaseosas personales por semana (Coca-Cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana					
5	Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras					
6	Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses					
7	Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo					
8	Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales					
<b>SALUD MENTAL</b>						
		<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>

1	Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida					
2	Tiene claro el objetivo y el sentido de tu vida					
3	Mantiene esperanza en el futuro					
4	Realiza los proyectos que se propone					
5	Disfruta realizando los proyectos que se propone					
6	Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas					
7	Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social					
8	Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales)					
9	La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida					
10	Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted					

#### Anexo 4. Tablas complementarias

##### Prueba de distribución normal de la edad y promedio ponderado del semestre

Variables y dimensiones	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Edad	0.084	257	0.000
Promedio ponderado del semestre	0.088	254	0.000

##### Otros antecedentes familiares

Otros antecedentes familiares	N	%
Hipotiroidismo	7	2.7%
Asma	7	2.7%
Depresión	4	1.6%
Ansiedad	3	1.2%
Artritis reumatoide	2	0.8%
Artrosis	2	0.8%
Alzheimer	2	0.8%
Gastritis	2	0.8%
Miopía	2	0.8%
Anemia	1	0.4%
Accidente cerebro vascular	1	0.4%
Colecistectomía	1	0.4%
Cataratas	1	0.4%
Colecistitis	1	0.4%
Enfermedad Inmune	1	0.4%
Epilepsia	1	0.4%
Glaucoma	1	0.4%
Hashimoto	1	0.4%
Hipertiroidismo	1	0.4%
Vitíligo	1	0.4%
Psoriasis	1	0.4%
Esófago de Barret	1	0.4%
Esquizofrenia	1	0.4%
Parkinson	1	0.4%
Problemas de vista	1	0.4%
Rinitis	1	0.4%
TBC pleural	1	0.4%
Várices	1	0.4%

