

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**



**RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES  
DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.**

**TESIS**

**PRESENTADO POR BACHILLER**

**HUATUCO ORE GUSTAVO ADOLFO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**

**MÉDICO CIRUJANO**

**LIMA – PERÚ**

**2023**

**ASESOR(A):**

**DRA. ZAVALITA OLIVER JENNY**

**LÍNEA DE INVESTIGACION:  
SALUD MENTAL**

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestro creador dios por darme las facultades de seguir y culminar esta hermosa carrera, a mi familia por su incondicional apoyo en todo durante cada año de estudio

## **DEDICATORIA**

A mi madre por siempre estar a mi lado en los momentos más importantes de mi vida, brindándome consejos para ser una mejor persona y su apoyo económico para que culmine esta hermosa carrera.

## RESUMEN

**Objetivo:** Establecer la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

**Material y métodos:** La presente investigación fue de nivel relacional, observacional y transversal. La muestra estuvo calculada por muestreo no probabilístico y fue compuesta por 252 participantes de una Universidad Privada de Lima que cumplieron con los criterios de inclusión. La técnica empleada fue una entrevista, para la ansiedad el instrumento aplicado fue la Escala de Auto-Evaluación de Ansiedad de Zung y para los estilos de vida el cuestionario virtual de perfil del estilo de vida (PEPS-I) contando con un alfa de Cronbach 0.890.

**Resultados:** Se encontró del total de los encuestados, el 89.7% (226) de los estudiantes de la carrera medica presentaron un nivel de ansiedad moderada, de ellos 65.9% (166) contaron con un estilo de vida saludable y el 23.8% (60) de ellos presentaron un estilo de vida muy saludable. El 10.3% (26) que tuvieron un nivel de ansiedad leve, un 7.1% (18) refieren presentar estilo de vida saludable y un 3.2% (8) estilos de vida muy saludable.

**Conclusiones:** Se concluye que, si existe relación del nivel de ansiedad leve en forma directa entre moderada y fuerte con los estilos de vida, y si existe relación significativa del nivel de ansiedad moderada en forma indirecta entre fuerte y perfecta con los estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

**Palabras clave:** ansiedad, estilos de vida, estudiantes.

## **ABSTRACT**

**Objective:** To establish the relationship between anxiety and lifestyle in Human Medicine students of a Private University of Lima, 2021.

**Material and methods:** The research was relational, observational and cross-sectional. The sample was calculated by non-probabilistic sampling and consisted of 252 participants from a Private University of Lima who met the inclusion criteria. The technique used was an interview, the instrument applied for anxiety was the Zung Anxiety Self-Assessment Scale and for lifestyles the virtual lifestyle profile questionnaire (PEPS-I) with a Cronbach's alpha. 0.890.

**Results:** Of the total number of respondents, 89.7% (226) of the students presented a moderate level of anxiety, of which 65.9% (166) had a healthy lifestyle and 23.8% (60) of them They had a very healthy lifestyle. 10.3% (26) who presented a mild level of anxiety, 7.1% (18) reported having a healthy lifestyle and 3.2% (8) very healthy lifestyles.

**Conclusions:** It is concluded that, if there is a relationship between the level of mild anxiety directly between moderate and strong with the lifestyles, and if there is a significant relationship between the level of moderate anxiety indirectly between strong and perfect with the styles of life of Human Medicine students of a Private University of Lima, 2021.

**Keywords:** anxiety, lifestyles, students

## INTRODUCCION

La ansiedad es considerada un problema emocional común, la cual se presenta en dimensiones fisiológicas y patológicas, se debe tener conocimiento sobre la diferencia entre ambos, debido a que la ansiedad patológica se transforma en un problema grave para el individuo, y ello podría afectar en su estilo de vida. Por otro lado, el estilo de vida de cada persona es importante para el mantenimiento de la salud por lo que se debe tener un estilo de vida saludable, ello implica muchas áreas, entre una de ellas es mantener un adecuado control de las emociones. Es más, con la pandemia del covid-19 se agravo esta problemática, debido a la estadía prolongada en el hogar, la situación económica, el distanciamiento social e incluso las clases virtuales entre otros factores, los cuales aumentaron el nivel de ansiedad, los cuales fueron perjudiciales en los estilos de vida de cada individuo.

En los últimos años, diversos estudios sobre ansiedad en futuros profesionales de la salud se han vuelto cada vez más relevantes y notorios debido a la elevada prevalencia de esta patología que existe en esa población. Entre los estudiantes universitarios, los estudiantes de ciencias de la salud son particularmente más vulnerables a la angustia psicológica; ello no solo perjudicará su salud física y mental, sino que tendrá un impacto negativo en su entorno académico y social, es por ello que se realizó la presente tesis con el fin de establecer la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima en los meses noviembre y diciembre del 2021.

La presente tesis es dividida en 5 capítulos estructurados y se mencionan cada uno a continuación:

Capítulo I, encontramos el planteamiento del problema sobre la ansiedad y los estilos de vida, además de formular del problema general y específico, justificación, delimitación de la investigación y sus limitaciones; por último los objetivos y el propósito de la investigación.



Capítulo II, se muestra el marco teórico, los estudios previos existentes sean nacionales e internacionales los cuales evidencian la problemática de la investigación, la base teórica de cada variable, el marco conceptual, las hipótesis y las variables usadas de la tesis.

Capítulo III, se presenta la metodología de la investigación mediante el diseño propuesto, describimos la población de estudio y la muestra que utilizamos, técnica e instrumento, el procesamiento de los datos y los aspectos éticos de la investigación.

Capítulo IV, se muestra los resultados de la investigación y la interpretación de ellos. Presentamos las discusiones en comparación con los resultados de las investigaciones previas recopiladas en el capítulo II.

Capítulo V, se presentan las conclusiones y recomendaciones de la tesis, que podrían emplearse como base en posteriores investigaciones con relación en el tema en una distinta o misma población.

## INDICE

CARATULA.....	I
ASESOR.....	II
LÍNEA DE INVESTIGACION.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DEDICATORIA.....	V
RESUMEN.....	VI
ABSTRACT.....	VII
INTRODUCCION.....	VIII
INDICE.....	X
INFORME ANTIPLAGIO.....	XII
LISTA DE TABLAS.....	XIV
LISTA DE ANEXOS.....	XV
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1 PROBLEMA GENERAL.....	2
1.2.2 PROBLEMA ESPECÍFICO.....	2
1.3 JUSTIFICACION.....	2
1.4 DELIMITACION DEL AREA DE ESTUDIO.....	3
1.5 LIMITACION DE LA INVESTIGACION.....	4
1.6 OBJETIVOS.....	4
1.6.1 OBJETIVO GENERAL.....	4
1.6.2 OBJETIVO ESPECIFICO.....	4
1.7 PROPOSITO.....	5

CAPITULO II: MARCO TEORICO.....	6
2.1 ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS .....	6
2.2 BASES TEÓRICAS .....	10
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	21
2.4 HIPOTESIS .....	21
2.4.1 HIPOTESIS GENERAL .....	21
2.5 VARIABLES.....	21
2.6 DEFINICION DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	22
CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	24
3.1 DISEÑO METODOLOGICO .....	24
3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION .....	24
3.1.2 NIVEL DE INVESTIGACION .....	24
3.2 POBLACION Y MUESTRA.....	25
3.3 MEDIOS Y RECOLECCION DE INFORMACION.....	26
3.4 TECNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	28
3.5 DISEÑO Y ESQUEMA DE ANALISIS ESTADISTICO.....	28
3.6 ASPECTOS ETICOS.....	29
CAPITULO IV: ANALISIS DE LOS RESULTADOS .....	30
4.1 RESULTADOS .....	30
4.2 DISCUSIÓN.....	35
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
5.1 CONCLUSIONES .....	38
5.2 RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	46

## INFORME ANTIPLAGIO

TESIS HUATUCO ORE GUSTAVO ADOLFO RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.


### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unasam.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## MEH-FR-80 V-2: Informe de Porcentaje de Coincidencias

 UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA  
"Dr. Wilfredo E. Gardini Tuesta"

**INFORME DE PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS**

FECHA: 15/08/2023

NOMBRE DEL ESTUDIANTE/ PROFESOR/INVESTIGADOR:  
HUSTICO ORE GUSTAVO ADOLFO

TIPO DE PRODUCTO CIENTÍFICO:

- MONOGRAFÍA ( )
- REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ( )
- PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ( )
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ( )
- PROYECTO DE TESIS ( )
- TESIS (X)
- ARTÍCULO ( )
- OTROS ( )

---

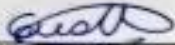
INFORME DE COINCIDENCIAS. (SEGÚN PLATAFORMA SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN): <sup>20</sup> -%


Relacion entre la enseña y estilo de vida en estudiantes  
de medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021

---

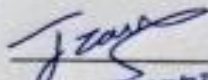
COINCIDENCIA: <sup>20</sup> - %

Conformidad Investigador:

  
Nombre: HUSTICO ORE GUSTAVO ADOLFO  
DNI: 77179735

Huella: 

Conformidad Asesor:

  
Nombre: ZAVERIO OLIVER JENG

MEH-FR-80 V.3 24/05/2023

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021 .....	30
Tabla n°2: Características sociodemográficas de los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021 .....	32
Tabla n°3: Estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021 .....	33
Tabla n°4: Niveles de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021 .....	34

## LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1: Operacionalización de variables.....	45
ANEXO 2: Consentimiento informado.....	46
ANEXO 3: Cuestionario.....	48
ANEXO 4: Matriz de consistencia.....	55
ANEXO 5: Constancia del Comité de Ética de Investigación.....	56
ANEXO 8: Base de datos SPSS.....	57
ANEXO 9: Fotografías.....	58

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La ansiedad es considerada uno de los problemas emocionales más comunes, esta entidad tiene dimensiones fisiológica y patológica, se debe tener conocimiento sobre la diferencia entre ambos, debido a que la ansiedad patológica se transforma en un problema de gravedad para el individuo, y ello podría afectar en su estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 280 millones a más padecen ansiedad a nivel mundial<sup>1</sup>.

En América del Norte se reportó una prevalencia del 11,3% que sufre ansiedad. En China se ha reportado una prevalencia que oscila entre el 3,1% y el 24%. En Estados Unidos, los trastornos de ansiedad atacan a 1 de cada 7 adultos. En América latina y el Caribe se ubica en tercer lugar entre los trastornos mentales siendo más frecuente en mujeres. En Perú, el 25% de los habitantes padecen trastornos afectivos, entre ellos se encuentra la ansiedad con el 10,5% en la población de Lima y Callao<sup>2,3</sup>.

Por otra parte, el estilo de vida de cada individuo es de vital importancia para la conservación de la salud por lo que se debe tener un estilo de vida saludable, ello implica muchas áreas, una de ellos es mantener un adecuado control de las emociones. Además, la pandemia por covid-19 puede agravar la ansiedad debido a la estadía prolongada en el hogar, la situación económica, el distanciamiento social e incluso las clases virtuales entre otros factores, los cuales pueden aumentar la ansiedad y perjudicar el estilo de vida de cada individuo<sup>4,5</sup>.

En los últimos años, diversos estudios sobre la ansiedad de los profesionales de la salud futuros se han vuelto cada vez más relevantes y notorios debido a la alta prevalencia que existe en esa población. Entre los estudiantes universitarios, los estudiantes de la carrera medica son particularmente más vulnerables a la angustia psicológica; ello no solo perjudicará su salud física y



mental, sino que tendrá un impacto negativo en su entorno académico y social, debido a esto nos planteamos la siguiente interrogante de investigación<sup>6</sup>.

## **1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?

### **1.2.2 PROBLEMA ESPECÍFICO**

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?

¿Cómo es el estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?

¿Cuáles son los niveles de ansiedad entre los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?

## **1.3 JUSTIFICACION**

**Teórica:** Delgado y Núñez mencionan que la ansiedad es un problema a nivel global que se está presentando en diferentes etapas de la vida, y se puede ver reflejada en el estilo de vida que la persona realiza, presentando un daño de su salud física como mental. Por otro lado, en los universitarios, particularmente, estudiantes de la carrera medica que se h en ubican en su último año de la carrera, es frecuente experimentar ansiedad ya que ellos se deben adaptar a una vida más competitiva, tienen más responsabilidades, están expuestos a contagios, entre otras diversas eventualidades que producen estrés. Además, existen estudios de que es habitual las prácticas poco saludables en los estilos de vida en los estudiantes de la carrera médica.

**Práctica:** Con los resultados obtenidos, tenemos mayor conocimiento sobre la ansiedad y los estilos de vida de los estudiantes de la carrera médica

además de la posibilidad de implementar en caso sean necesario medidas para ayudar al control de su ansiedad y poder mejorar el estilo de vida.

**Económico-social:** Controlando la ansiedad y manteniendo un estilo de vida saludable, les favorecerá económicamente debido que al tener estilos de vida saludables mejorarán su estado nutricional, su salud y reducirán el riesgo de contraer enfermedades sobre todo en esta época de post pandemia covid-19.

#### **1.4 DELIMITACION DEL AREA DE ESTUDIO**

##### **Delimitación temporal**

La investigación que lleva por título relación entre la ansiedad y el estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima, se ejecutó durante los meses de noviembre y diciembre del 2021.

##### **Delimitación espacial**

La investigación utilizo los ambientes virtuales de la Universidad Privada San Juan Bautista, que cuenta con 4 sedes: Chorrillos, San Borja, Ica y Chincha. La sede escogida fue la Sede Chorrillos con dirección: Av. José Antonio Lavalle, Chorrillos 15067.

##### **Delimitación social**

La unidad de análisis de la presente tesis que tiene por título relación entre la ansiedad y el estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima, fueron los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que se encontraban matriculados en el 7mo y 8vo de una Universidad Privada de Lima.

##### **Delimitación conceptual**

La investigación identifico el estilo de vida y estimo los niveles de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lima, para luego establecer la relación entre ambas variables.

## **1.5 LIMITACION DE LA INVESTIGACION**

### **Limitación económica**

El autor de la investigación trabajo de forma independiente para sustentarse económicamente, no conto con apoyo económico familiar o externo que financiara los gastos que demando la investigación

### **Limitación personal**

El investigador trabajo en tres lugares distintos, laborando diariamente en jornadas arduas y hasta altas horas de la noche, por lo que tuvo un reducido tiempo para la elaboración de la investigación.

### **Limitación administrativa**

El autor de la investigación no conto con una laptop personal para realizar rápidamente su investigación. Además, que la tramitación necesaria para la obtención de los permisos enlenteció la ejecución de la investigación.

### **Limitación Bibliográfica**

El autor de la investigación realizo una búsqueda exhaustiva para los antecedentes del estudio, hallando pocos artículos del tema con las mismas variables y una población similar, por tal motivo decidido usar como antecedentes tesis con no más de 3 años de antigüedad que cumplieran estos criterios, con la finalidad de hacer un contraste de dichas investigaciones con los resultados encontrados.

## **1.6 OBJETIVOS**

### **1.6.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

### **1.6.2 OBJETIVO ESPECIFICO**

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Identificar el estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Estimar los niveles de ansiedad entre los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

### **1.7 PROPOSITO**

La presente investigación busco determinar el estilo de vida y medir el nivel de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021. Con ello estableció la relación entre ambas variables y de acuerdo a los resultados obtenidos se aportó sobre los cuidados en este tipo de población. Así como la ejecución en caso de ser necesario de estrategias para un estilo de vida de saludable y control de la ansiedad en los estudiantes de la carrera médica. Además, que la presente investigación sirva como un fundamento para futuras investigaciones similares que puedan llevarse a cabo en otra institución, facultad y población.

## CAPITULO II: MARCO TEORICO

### 2.1 ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

#### Antecedentes Nacionales

**Palomino J. y Col. (Lurigancho, 2022)** en su investigación, con objetivo: “Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes”. Metodología: Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, muestra compuesta de 179 encuestados que se les aplicó el “Test de autoevaluación sobre Estilos de vida Fantástico”. Resultados: De los encuestados 92% tuvieron un estilo de vida adecuado y 5% tenía un estilo de vida algo bajo. No se evidenció diferencias en el puntaje global por sexo, el desarrollo o no de práctica clínica formativa y nivel socioeconómico bajo o alto. Se concluye que existió estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes.<sup>7</sup>

**Araujo D. y Col (Chiclayo, 2022)** en su investigación, con objetivo: “Determinar los estilos de vida que presentaron los estudiantes de medicina humana”. Metodología: investigación de nivel descriptivo y observacional, la muestra compuesta por 309 estudiantes, donde uso como instrumento un cuestionario elaborado por ellos mismos con un alfa de Cronbach de 0.79. Resultados: El 79.29% de su población tiene entre un pésimo y un mal estilo de vida, 83.94% antecedentes familiares de diabetes tipo 2 (DM2), 85.23% obesidad y 79.45% de hipertensión arterial esencial. Conclusión: su estudio confirmó que los estudiantes de la carrera médica del 1ero al 12vo ciclo conservan un mal o pésimo estilo de vida ello independiente de sus antecedentes familiares.<sup>8</sup>

**Elías F. y col. (Lambayeque, 2021)** en su investigación, con objetivo: “Identificar estilos de vida en estudiantes de Medicina”. Metodología: investigación de nivel descriptivo y transversal, la muestra compuesta por 307 estudiantes, se le aplicó el instrumento de su propia autoría con un alfa de Cronbach de 0.79. Resultados: 67.10% eran del género masculino y de ellos tenían estilo de vida bueno 46,7%, estilo de vida regular 29,5%, estilo de vida malo 15,2% y estilo de vida muy bueno 8,6% Conclusiones: mientras el

Estudiante de medicina avanza en sus años de la carrera el estilo de vida comienza a decaer.<sup>9</sup>

**Armas F. Y col. (Lima, 2021)** en su investigación, con objetivo: “Identificar la asociación entre trastornos del sueño y ansiedad en estudiantes”. Metodología: investigación de nivel descriptivo y transversal, la muestra compuesta por 217 estudiantes, se les aplicó el inventario para la ansiedad de Beck, y cuestionario de Oviedo. Resultados: 43,3% presentó mínimo nivel de ansiedad, 16,7% moderada ansiedad y 6,5% ansiedad grave. El análisis bivariado halló que la ansiedad estuvo asociada a la edad de los encuestados. Conclusiones: La edad, hipersomnia e insomnio estuvieron asociados a la ansiedad. Ello es vital, debido a que manifiesta un problema que se puede prevenir y también se puede generar también programas de prevención.<sup>10</sup>

**Díaz J. (Lima, 2019)** en su investigación, con objetivo: “Determinar los estilos de vida, depresión, ansiedad y estrés de estudiantes de una universidad privada”. Metodología: El diseño de estudio descriptivo, prospectivo y transversal, muestra compuesta por 1,193 encuestados donde se utilizó el cuestionario Health Promoting Life Profile y Depression and Anxiety, Stress Scale. Resultados: El 53,8% de estudiantes tenían estilos de vida no saludables de ellos presentaron moderada ansiedad 19.9%, leve 13.1%, severa 3.4% y extremadamente severa 2.5%. Conclusión: Los estudiantes tienen niveles de ansiedad entre leves a extremadamente severas; la depresión y estrés se encuentran en un nivel normal; asimismo tienen no saludable los estilos de vida.<sup>11</sup>

## **Antecedentes Internacionales**

**Serrano G. y Col. (México, 2023)** en su investigación, con objetivo: “Determinar los estilos de vida que afectan la salud mental de los estudiantes que presentan niveles moderados o severos de ansiedad”. Metodología: investigación nivel descriptivo, muestra compuesta por 135 estudiantes a quienes le aplicaron el inventario de Ansiedad de Beck y el Cuestionario De Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios. Resultados: Los estudiantes con moderada ansiedad tuvieron estilos de vida buenos en un 90%. Los que estudiante que tuvieron diagnóstico de ansiedad grave tienen buenos estilos de vida en un 88%.<sup>12</sup>

**Arévalo A. (Colombia, 2021)** en su investigación, con objetivo: “Determinar los estilos de vida en estudiantes universitarios”. Metodología: Investigación de nivel descriptivo, con muestra de 179 estudiantes en donde se aplicó el cuestionario - Fantástico. Resultados: De acuerdo al cuestionario 90% presentaron un adecuado estilo de vida y 5% tenía un bajo estilo de vida algo. Conclusiones: A pesar de los estragos de la pandemia de COVID-19, se encontró un bajo estilo de vida en un bajo porcentaje de participantes. Debido a que el estilo de vida se adquiere durante la etapa de adolescente y juventud y en pocos casos durante la adultez, es vital que los entes educativos continúen con la promoción de hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida de los estudiantes<sup>13</sup>.

**Ordoñez R. (Guatemala, 2020)** en su investigación, con objetivo: “Determinar la presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de la carrera de Médico Cirujano”. Metodología: investigación de nivel descriptivo, muestra compuesta de 359 encuestados se les aplicó el inventario de Beck. Resultados: la ansiedad leve estuvo presente en 65% y la depresión leve en 67%; los estudiantes que tenían depresión y ansiedad predominaron más el grado severo un 41% y la depresión moderada un 57%. Además, entre los encuestados un 11% refirieron tener familiares de primer grado con

diagnóstico de ansiedad y depresión, 15% refirió tener un diagnóstico de ansiedad entre sus familiares y 12% familiares con diagnóstico de depresión<sup>14</sup>.

**Fandiño M. y Col. (Colombia, 2020)** en su investigación, tuvo como objetivo: “Identificar los Niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería en práctica clínica”. Metodología: Investigación de nivel descriptivo, muestra compuesta de 132 estudiantes. Resultados: De los evaluados con el inventario de ansiedad de Beck 10 manifestaron moderada y severa ansiedad, con índice predominante en las mujeres superior al de los varones, 7 mujeres presentaron moderada ansiedad y 1 severa, luego 3 varones evidenciaron severa ansiedad; respecto a quienes se les aplicó el cuestionario Bilingüe de estresores, se evidenció que de 56 estudiantes, los factores fueron la falta de competencia, relación con tutor y compañeros, incertidumbre e importancia, relación con una persona enferma, y la sobrecarga, se presentan en mujeres con puntuaciones más altas<sup>15</sup>.

**Hoying J. (Estados Unidos, 2020)** en su investigación, con objetivo: “Examinar la prevalencia de depresión, ansiedad, estrés, salud física, creencias saludables y las conductas de estilo de vida en los estudiantes de pre grado de ciencias de la salud; describir las relaciones entre estas variables; y determinar los predictores para depresión y ansiedad”. Metodología: Investigación nivel descriptivo y correlacional, muestra compuesta de 197 estudiantes, se les aplicó como instrumento la escala HLBS para creencia de estilo de vida, la escala HLBHS para comportamientos de estilo de vida, la escala BIPS para estrés percibido, la escala de GAD-7 para ansiedad y el cuestionario PFQ-9 para salud del paciente. Resultados: El 17% de estudiantes informaron síntomas depresivos moderados a graves, 6% informaron ideas suicidas, el 15% de los encuestados- informaron tener nivel de ansiedad de moderada a severa y factores que predijeron la depresión y la ansiedad fueron una disminución de las horas de sueño a menos de 7 cada noche, salud general peor, estilo de vida saludables bajas, comportamientos de estilo de vida saludables bajos, estrés mayor y una percibida falta de control. Conclusión: Estos resultados destacan la necesidad



de la evaluación rutinaria a los individuos que ingresan sus programas académicos para detectar la depresión y la ansiedad de forma temprana<sup>16</sup>.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **A. BASES TEÓRICAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD**

#### **Definición de ansiedad**

La ansiedad proviene del latín “anxietas”, es una de las afecciones mentales más comunes el cual se define como un estado emocional que incluye factores personales, físicos, psicológicos de naturaleza engorrosa. Está relacionado con el miedo y está determinado con nivel elevado de excitación del sistema nervioso autónomo. La persona que padece este trastorno psiquiátrico puede sentir desde nerviosismo hasta tener ataques de pánico en el cual le es difícil controlarse, no toma buenas decisiones e incluso puede poner en riesgo su salud<sup>17</sup>.

Se puede presentar síntomas físicos como cefalea, taquicardia, temblor de manos y piernas, sudoración excesiva, entre otros. También puede incluir síntomas psicológicos como baja autoestima, irritabilidad, pérdida de memoria, apatía, inquietud, dificultad en la concentración, etc. Algunos autores señalan que la ansiedad es un método de protección ante el peligro sin embargo cuando aparece sin motivo, su duración se prolonga e interfiere en las actividades diarias del individuo, se considera patológica<sup>18</sup>.

Otro autor manifiesto que la ansiedad es una sucesión que incluye una serie de efectos negativos y tendencia a actuar en forma que pronostican una serie de situaciones diarias incómodas, y los alertan a actuar. Además, el autor diferencia entre una ansiedad sana y patológica. La primera apoya la supervivencia y conservación de la especie, mientras que la patológica destruye al individuo. Por lo tanto, la ansiedad normal se puede definir como un estado de alerta ante un estímulo causado de un agente interior o exterior, ello desaparecerá cuando se supera la situación que lo desencadenó;

mientras que la ansiedad es negativa cuando el estímulo desencadenante desaparece y sigue presente con la misma intensidad y por un tiempo prolongado<sup>19</sup>.

### **Factores predisponentes para el desarrollo de la ansiedad**

Dentro de los factores que influyen están los biológicos, debido a que el individuo cuenta con cierta vulnerabilidad para reaccionar a ciertos estímulos que se encuentran en el medio externo o interno, ello puede producir un menor o mayor nivel de ansiedad. También existen factores circunstanciales que se pueden dar con el ámbito familiar, personal, social y factores relacionados con lo académico. Por último, existen factores que tienen la función de mantener la situación, cuando el individuo no encuentra soluciones para combatirla, ello hace alcanza niveles demasiado altos hasta transformarse en un trastorno que por naturaleza incrementaría los síntomas<sup>20</sup>.

Algunos estudios revelan que los factores que influyen en el desarrollo de la ansiedad en universitarios son<sup>21</sup>:

- Autocuidado y cuidado médico: Tiene relación con las actitudes que tiene el individuo que están destinadas a proteger su integridad y salud tanto física como mental, mejorar el aspecto personal, cumplir con una alimentación saludable y comer en los horarios adecuados, realizarse chequeos médicos preventivos, no consumir sustancias nocivas, etc. La irresponsabilidad de esas acciones puede contraer problemas leves o graves en la salud del individuo, incluyendo la ansiedad<sup>21,24</sup>.
- Actividad física: Se basa en llevar a cabo dinámicas para consumir la energía acumulada en el organismo, con el fin de desestresar al individuo, realizando prácticas mentales y motrices. El tema psicológico también ayuda al relajamiento y el alivio mental, además ayuda a prevenir cuadros ansiosos exagerados, y si ello no es parte del estilo de vida de la persona, existe la posibilidad que afecte en forma negativa

y el individuo pueda desarrollar enfermedades psicológicas u orgánicas<sup>21,24</sup>.

- Tiempo de descanso: Uno de los factores más considerados y fundamentales de los jóvenes durante la formación superior. Cuando un individuo realiza actividades de recreación dedica la energía a placeres personales, puede realizar deporte, escuchar música, descansar, entre otras cosas. Caso contrario no se realice estas actividades es probable el desarrollo de depresión, ansiedad, o se vean involucrados en actos perjudiciales para su integridad y salud como el uso de drogas, etc<sup>21,24</sup>.
- Alimentación: Es importante que el universitario tenga buenos y correctos hábitos alimenticios. Factor basado en el cuidado de la salud, estereotipos sociales debido a que siempre ha existido estereotipos de belleza poniendo en duda así al individuo con respecto a su físico, generando ansiedad y que, de no recibir la ayuda adecuada, es probable el desarrollo de trastornos alimentarios como la anemia, anorexia, obesidad, etc<sup>21,24</sup>.
- El sueño: Este factor basado en el tiempo del día en el que nuestro cuerpo descansa totalmente sea órganos, músculos, cerebro mantienen reposo. Es fundamental tener horas de sueño correctas para el desempeño del estudiante ya que permite recuperar energía tanto mental como física. La ausencia del sueño afectará tanto desempeño académico, las emociones, el estado de alerta, por lo tanto, la ansiedad será su consecuencia<sup>21,24</sup>.
- Consumo de sustancias nocivas: La ingesta de sustancias tóxicas sea alcohol, drogas o tabaco generan cambio o alteraciones en el comportamiento y en el sistema nervioso central. Estas alteraciones se relacionan con sus agudos efectos de su consumo y que producen consecuencias nada positivas para la salud, como los problemas cardiovasculares, problemas académicos, problemas laborales,

accidentes de tránsito, actos violencia, infecciones, embarazos no planificados o deseados, alteraciones mentales y suicidio<sup>21,24</sup>.

- Las relaciones interpersonales: Forma en que cada humano tiende a relacionarse con sus similares, desde cualquier ángulo de vista son una red de apoyo sea comunitario, económica o instrumental, considerada de vital importancia ya que permite tener una vida social adecuada durante la educación superior, de esta manera una persona puede llegar a cumplir con las expectativas deseadas sea en lo profesional, social y hasta familiar debido a que de ahí saldrán las primeras opciones de tener una pareja; recordar que un adecuado relacionamiento interpersonal favorecerá de forma indiscutible en el crecimiento personal y en la solución de los conflictos, sin embargo, si no se mantiene las relaciones sociales o no son las adecuadas existe la posibilidad de que sean parte de los factores predisponentes para el desarrollo de enfermedades psicológicas como la ansiedad y depresión<sup>21,24</sup>.
- Estilo de afrontamiento: Estrategias físicas y psicológicas diseñadas e implementadas para satisfacer las demandas de un entorno interno o externo que son difíciles de satisfacer para una persona a través de los medios cotidianos. Estas demandas suelen estar relacionadas con la ira, el miedo, la incertidumbre, la desconfianza, la tristeza, p. que de alguna manera aumentan el deseo de resolver la dificultad, muchas veces cuando el sujeto mejora sus estrategias de afrontamiento, al mismo tiempo mejoran las reacciones motrices, disminuyen las emociones negativas, aumenta la autoestima positiva, mejora el desarrollo social y si aparecen dificultades en el calidad y desempeño de las estrategias de afrontamiento, es posible que en cambio, para ayudar a mejorar la calidad de vida del sujeto, la debilite. , causa psicopatologías<sup>21,24</sup>.

## **Clínica**

La ansiedad se manifiesta en tres niveles: uno individual fijo; cognitivo, orgánico-funcional y motor o conductual. En el plano cognitivo, existe el miedo inmediato, las ideas ruminantes y perturbadoras sobre un tema determinado o nada, es decir, un dolor flotante o vacío que invade la mente e inevitablemente les hace anticipar eventos o situaciones que no son probables. Hacer que su realidad suceda. En el nivel orgánico-funcional, una persona sufre de una infinidad de signos y síntomas característicos de los cambios en el nivel vegetativo; Los sistemas más afectados a este nivel son: nervioso, respiratorio, endocrino, digestivo y circulatorio. A nivel motor o conductual, una persona con aparente ansiedad siempre intenta evitar los estímulos que la provocan y relacionados con ella y, gracias a ello y a la tensión a nivel muscular, escapar o viceversa, la parálisis es posible.<sup>22</sup>.

La ansiedad se siente o se expresa abiertamente y también se puede experimentar de forma subconsciente e instintiva a través de movimientos, transformaciones, proyecciones y diversos mecanismos psicológicos. Un autor afirma que es posible en los mecanismos de defensa inconscientes de una persona que el objeto estresante muchas veces no sea exactamente el mismo que le provocó el malestar, pero que estos mismos mecanismos también provoquen síntomas relacionados con la ansiedad, y una persona siente incomodidad, de la que quiere deshacerse y, por lo tanto, obtener alivio.<sup>23</sup>.

## **Niveles de ansiedad**

Zung menciona que la ansiedad se puede clasificar en los siguientes niveles, para los cuales es necesario utilizar su test:

- **Ansiedad Normal**

Es esencialmente una respuesta automática que ocurre a nivel cerebral y primitivamente como respuesta a una situación amenazante o peligrosa. Su función es, metafóricamente hablando, el combustible que hace la acción individual. Sus síntomas se caracterizan por una sensación de incomodidad, pero son tolerables, hay por ejemplo

nerviosismo, ansiedad, falta de ansiedad, pero sin exagerar su intensidad, pues partes importantes apuntan a apartar a una persona de lo que considera riesgoso<sup>24</sup>.

- **Ansiedad Moderada**

Tiene características similares a la ansiedad en un nivel normal, porque ante una situación externa o interna existente, su cometido es ayudar a una persona a prevenir un posible desastre inminente y así proteger su integridad física y psicológica o, en su caso, que el evento. Predice, lo obliga a movilizarse y encontrar una solución y protección rápida ante una situación estresante en el lugar inaccesible del estímulo, aparece la ansiedad, la tensión mental y física un poco más fuerte de lo habitual, la sudoración de la cara, movimientos involuntarios en los miembros inferiores o superiores, y de alguna manera la persona se prepara mentalmente para el ataque o la huida; y entonces tu cuerpo y tu mente volverán a la homeostasis <sup>24</sup>.

- **Ansiedad Marcada o severa**

En este nivel encontramos con mayor claridad características patológicas, la persona anticipa en exceso uno o varios posibles eventos o situaciones relacionadas con el evento preocupante en exceso, en muchos casos nunca se materializan, pero el individuo ya ha hecho algo. Suposiciones sobre cómo te comportarías o cuáles serán las consecuencias de la situación en sí o de tu actitud y suelen ser desagradables, algunas de estas hipótesis o ideas no son estímulos externos sino internos. A este nivel aparecen síntomas como dolor torácico, desesperación, miedo, sudoración excesiva y fría, onicofagia, tricotilomanía. En el lado más psicológico, se puede argumentar que una persona en un fuerte estado de ansiedad no piensa con claridad, y es posible que por ello no encuentre soluciones, sino que se quede más ansiosa o paralizada por el miedo<sup>24</sup>.

- **Ansiedad grado máximo**

En este estado son visibles los signos mencionados anteriormente, pero más intenso es el terror o pánico agudo, falta de aire, palpitaciones, incluso desmayos, y enuresis o copresis por la pérdida del control de esfínteres, a este nivel se puede notar que los estímulos suelen ser incluso más mentales e internos que en el nivel anterior, y es posible que por la forma en que suele tratar de solucionar dificultades y dificultades para volver a la homeostasis mental y física original, patologías orgánicas como gastritis, colon irritable, etc. También surgió. Esta condición es más probable que se desarrolle después de un trastorno propio de las patologías relacionadas con la ansiedad generalizada, por lo que puede convertirse en un trastorno de ansiedad generalizada, una fobia específica o un ataque de pánico recurrente, entre otros<sup>24</sup>.

### **Instrumento para la ansiedad**

Existen instrumentos para evaluar la ansiedad, entre los más importantes y usados con mayor frecuencia está el test de Zung.

La escala que uso en el estudio es Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Fue diseñada en el año 1971. Obtuvo coeficiente de correlación de 0.66, lo que demostró ser confiable. Este instrumento puede medir el grado de síntomas de la persona evaluada y clasificarla como: “ansiedad leve”, “ansiedad moderada”, “ansiedad marcada o severa” y “ansiedad en grado máximo”<sup>25</sup>.

La escala consiste en un cuestionario de 20 preguntas, cada uno se refiere a un síntoma o signo de la ansiedad. Se ofrecen cuatro alternativas de respuesta tipo Likert, y son “muy pocas veces”, “algunas veces”, “muchas veces” y “casi siempre”. Para obtener el nivel de ansiedad, se suman todos los valores correspondientes; un puntaje de 25 a 40 indica que hay ansiedad leve, de 41 a 60 indica que hay ansiedad moderada, de 61 a 70 que hay una ansiedad severa, y de 71 a 100, ansiedad en grado máximo<sup>25</sup>.

## **B. BASE TEORICA DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA**

### **Historia del estilo de vida**

Décadas anteriores ya se tenía nociones sobre los estilos de vida, Hipócrates mencionaba que para una salud buena es necesario el conocimiento de la constitución primaria del ser humano y sobre las propiedades de distintos alimentos, sean obtenidos naturalmente o a través de la habilidad del hombre. A pesar de ello alimentarse no significa estar saludable, para conseguir más es necesario ejercitarse y si existe alguna deficiencia en cualquiera de estos dos pilares, el cuerpo enfermará<sup>26</sup>.

### **Definición de estilos de vida**

Se define como las características o rasgos que se realizan de manera habitual en el día a día. Es decir, aquella forma de actuar y ser, por consiguiente, se presenta de forma manera natural, sin ser pensado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) son una forma general de vivir basados en la interrelación entre las situaciones de vida del individuo y los patrones de conductas determinados por factores sociales, culturales y características de cada persona<sup>27</sup>.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) entiende el estilo de vida como una relación entre las condiciones y patrones de vida individuales, expresados en el comportamiento y determinados por factores sociales, culturales y las características personales del individuo<sup>28</sup>.

Desde una perspectiva holística, son vistos como parte de una dimensión tanto grupal como social que incluye 3 aspectos interrelacionados: ideológico, material y social. Lo material, se distingue por las manifestaciones de la cultura material, ya sea vivienda, alimentación, vestimenta; En la sociedad, formas y estructuras organizativas, ya sea de tipo familiar, redes de apoyo social, grupos de parentesco y grupos de apoyo como instituciones y asociaciones; e ideológicamente, se expresan por ideas, creencias y valores que determinan



la reacción o comportamiento ante diversos acontecimientos de la vida<sup>29</sup>. El estilo de vida tiene 6 dimensiones<sup>30,31</sup>:

- **Dimensión nutrición del estilo de vida**

La nutrición es la ciencia que define la calidad y cantidad de una dieta equilibrada vital para mantener la salud. Es un conglomerado de procesos a través de los cuales un organismo vivo, en este caso el ser humano, usa, modifica y combina diversas sustancias del mundo externo que forman parte de los nutrientes para proporcionarnos energía, construir y mejorar lo orgánico. Estructuras dañadas y para regular varios procesos biológicos<sup>31</sup>.

Los hábitos alimentarios determinan el estado de salud mental tanto a nivel del individuo como de la población. Los patrones dietéticos no adecuados, sea por exceso como por deficiencia, están asociados con muchas patologías con alta incidencia y mortalidad. Se ha llegado a demostrar que la dieta mediterránea prolonga la vida y brinda protección contra ataques cardíacos, algunos cánceres sean el de mama, colon y próstata, presión arterial alta, diabetes y síndrome metabólico, así como algunas enfermedades e infecciones gastrointestinales<sup>32</sup>.

- **Dimensión ejercicio del estilo de vida**

Es vital distinguir entre una actividad física y entrenamiento físico. La actividad física son los movimientos corporales causados por la contracción del músculo que aumentan el gasto de energía superando la línea de base; Corresponde a la actividad que ejerce un individuo durante el día, que es un término amplio que también incluye ejercicios físicos. Por otro lado, el ejercicio es un ejercicio de alta energía preprogramado, estructurado y continuamente repetitivo con el objeto principal de aumentar o mantener 1 o más aspectos de la condición física personal. Muestra que la inactividad física es el 4<sup>to</sup> factor de

riesgo de mortalidad en el mundo. También se cree que es la causa principal de aproximadamente el 25 % de tumores de mama y colon, el 28% de la diabetes y aproximadamente el 29% de las enfermedades coronarias<sup>32</sup>.

- **Dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida**

Significa decidir y elegir opciones saludables o correctas sobre las no saludables, porque todos tienen la capacidad de cambiar sus riesgos cambiando y cambiando su comportamiento; averiguar qué hábitos de riesgo son importantes. Cada uno decide por sí mismo cómo se cuida y si quiere seguir manteniendo una buena salud. También se cubre la adherencia a la medicación, no solo el uso, sino también aspectos de higiene y nutrición, visitas médicas periódicas o seguimiento como parte de su tratamiento<sup>32,33</sup>.

- **Dimensión manejo de estrés del estilo de vida**

El estrés es una reacción no específica del cuerpo ante cualquier necesidad, se ha causa de circunstancias agradables o no. Ocurre cuando una persona ve un evento como un recurso abrumador y pone en riesgo su bienestar personal. Manejar un problema o situación requiere crear los mecanismos de afrontamiento necesarios para regular las respuestas emocionales a varios factores estresantes<sup>34</sup>.

- **Dimensión soporte interpersonal del estilo de vida**

Tanto hombres como mujeres se beneficiarán de igual manera de la participación en actividades de índole social a cualquier edad que afectan tanto su salud sea física o mental. La comunicación con amistades y familiares proporciona apoyo de forma práctica y emocional que permitirá permanecer en un ambiente de comunidad, reduciendo así la necesidad de servicios de salud<sup>31</sup>.

- **Dimensión autorrealización del estilo de vida**

La autorrealización representa el desarrollo del individuo hacia la satisfacción de sus más altas necesidades. Siendo el hombre un ser social, existe una necesidad de crecimiento personal, que comienza con la familia como sociedad básica y durante el ciclo de vida evoluciona con el entorno de etapas de socialización<sup>31</sup>.

### **Tipos de estilo de vida**

Poco saludable Conglomerado de patrones conductuales relacionados con un pobre cuidado de la salud, determinado por una elección mala que toman los individuos de las opciones disponibles de acuerdo a las oportunidades que se presentan.

Saludable: Conglomerado de patrones conductuales relacionados con una buena salud, determinado por la elección que toman los individuos de las opciones disponibles de acuerdo a las oportunidades que se presentan

Muy saludable: Conglomerado de patrones conductuales relacionados con un excelente cuidado de la salud, determinado por una elección correcta tomada por el individuo de las opciones disponibles de acuerdo a las oportunidades que se presentan<sup>27</sup>.

### **Medición del estilo de vida**

Existen distintos instrumentos para medir los estilos de vida y cada uno de ellos abarcar cada una de las dimensiones anteriormente mencionadas. Para el presente proyecto de investigación utilizaremos el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Pender del año 1996; tiene de 48 preguntas, correspondientes a las dimensiones Nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés, ejercicio, soporte interpersonal y autoactualización. Estos se miden en a través de escala tipo Likert, y luego de acuerdo a la calificación se categorizará como un estilo de vida poco saludable, saludable o muy saludable<sup>34</sup>.

## **2.3 MARCO CONCEPTUAL**

### **Ansiedad:**

Estado emocional desapacible que ocasiona que las personas se sientan preocupadas, temerosas o incómodas, ello puede presentarse ante una respuesta adaptativa o sin causa aparente como síntomas<sup>35</sup>.

### **Estilos de vida:**

Forma general de vivencia basados en la interrelación entre la condición de vida y patrones de la persona y las conductas que se determinan por factores sociales y culturales y características de cada persona<sup>27</sup>.

## **2.4 HIPOTESIS**

### **2.4.1 HIPOTESIS GENERAL**

Ha: Existe relación significativa entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Ho: No existe relación significativa entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

## **2.5 VARIABLES**

### **VARIABLE 1: ANSIEDAD**

- Tipo: Cualitativa
- Escala: Ordinal
- Indicadores: 25 a 40 puntos: ansiedad leve, 41- 60 puntos: Presencia de ansiedad moderada, 61-70 puntos: Presencia de ansiedad severa, >71 puntos: Presencia de ansiedad en grado máximo.

### **VARIABLE 2: ESTILO DE VIDA**

- Tipo: Cualitativa
- Escala: Nominal
- Indicadores: <97 puntos: Poco saludable, 97-144 puntos: Saludable, >144 puntos: Muy saludable.

<b>VARIABLE</b>	<b>INTERVINIENTE:</b>	<b>CARACTERISTICAS</b>
<b>SOCIODEMOGRÁFICAS</b>		

**Edad**

- Tipo: Cuantitativa
- Escala: Ordinal
- Indicadores: (19-24 años), (25-30 años), (> 31 años)

**Género**

- Tipo: Cualitativa
- Escala: Nominal
- Indicadores: Masculino, Femenino

**Hábitos nocivos**

- Tipo: Cualitativa
- Escala: Nominal
- Indicadores: Cigarrillo, alcohol, drogas ilegales, café.

**2.6 DEFINICION DE CONCEPTOS OPERACIONALES****Ansiedad**

Cuestionario de 20 preguntas que contiene manifestaciones características de la ansiedad. Puntuaciones mayores de 45 significan que hay presencia de ansiedad en la Escala de Zung determinadas según las respuestas del participante.

**Estilo de vida**

Puntuaciones menores a 97 hay un estilo de vida poco saludable en el Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I) determinadas según las respuestas del participante.

**Edad**

Años de vida cumplidos hasta el momento de la encuesta del participante.

**Género**

Género según su fenotipo del participante que reporte en la encuesta.

**Hábitos nocivos**

Consumo de cigarrillos, alcohol, drogas ilegales, café u otros productos del participante que reporte en la encuesta.

## **CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### **3.1 DISEÑO METODOLOGICO**

#### **3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION**

La tesis presento un sustento teórico y metodológico descrito en el Libro “Metodología de la investigación” de los autores Hernández, Fernández y Baptista publicado en el año 2018 - 6ta Edición, por lo que la investigación conto con las siguientes características:

Según el control de la asignación de factores de estudio la tesis ejecutada se considera de índole observacional debido a que en los estudios observacionales la variable o variables a estudiar no serán controladas por el investigador, solo se limitara a observarla, medirlas y analizarlas.

Según la finalidad del estudio: la tesis ejecutada se considera descriptiva, debido a que la finalidad fue mencionar el estilo de vida y establecer los niveles de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Según su secuencia temporal: La tesis ejecutada se considera transversal debido a que las dos variables fueron medidas en una sola oportunidad, no tomándose una medición adicional en el tiempo<sup>37</sup>.

#### **3.1.2 NIVEL DE INVESTIGACION**

El nivel que presento la tesis a ejecutada es relacional, debido a que estableció la relación del estilo de vida con los niveles de ansiedad en estudiantes de estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

## **3.2 POBLACION Y MUESTRA**

### **Población**

La población fue conformada por estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

La población objetivo estudiada estuvo constituida por 730 estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Sede Chorrillos, matriculados en el periodo 2021-2 y pertenecieron los ciclos 7mo y 8vo a quienes se les aplicó los dos instrumentos en el mes de noviembre del 2021.

#### **Criterios de Inclusión:**

Estudiantes de pregrado que pertenezcan a la Universidad Privada San Juan Bautista - Escuela Profesional de Medicina Humana de la Sede Chorrillos.

Estudiantes que cursaron los ciclos 7mo y 8vo.

Estudiantes que estuvieron matriculados en el año 2021 en el periodo 2.

#### **Criterios de Exclusión:**

Estudiantes que no desearon ser partícipes del estudio

### **Muestra:**

La muestra objetivo del presente estudio son todos los alumnos del ciclo 7mo y 8vo de la Escuela Profesional de Medicina Humana que cursaron el semestre 2021-2, que aceptaron ser partícipes del estudio, puesto que la población puede ser abordada totalmente se usará para el cálculo del tamaño muestral, la fórmula siguiente para población finita – muestreo no probabilístico:

La muestra estaba siendo conformada por: 252 personas



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

Donde:

n: Tamaño de muestra encontrado

N: Tamaño de población de estudio

Z: Parámetro estadístico dependiente del nivel de confianza

E: Error estimado máximo aceptado

p: Probabilidad que ocurra el evento

q=(1-q): Probabilidad que no ocurra el evento

La muestra estaba siendo conformada por: 252 personas

### **3.3 MEDIOS Y RECOLECCION DE INFORMACION**

#### **PARA LA VARIABLE ANSIEDAD**

Se empleó el cuestionario virtual de la Escala de Auto-Evaluación de Ansiedad de Zung. Consta de 20 ítems, el cual contiene las manifestaciones características de la ansiedad con respuestas tipo Likert. Habrá 4 columnas encabezadas por “nunca”, “algunas veces”, “buen número de veces” y “la mayoría de veces”<sup>38</sup>.

25 a 40 puntos: Presencia de ansiedad leve.

41 a 60: Presencia de ansiedad moderada.

61 a 70: Presencia de ansiedad severa.

71 o más: Presencia de ansiedad en grado máximo

## VALIDEZ

Este instrumento fue sometido a validación por el juicio de 10 expertos los cuales le dieron la validez semántica y teórica respectiva en la investigación realizada por Salazar E. y Salazar L. con título “Ansiedad y agresividad en estudiantes de una institución” realizado en Perú en el año 2021 a una población de 240 estudiantes<sup>43</sup>.

## CONFIABILIDAD

La confiabilidad del instrumento cuenta con un alfa de Cronbach de 0.903 indicando que tiene confiabilidad excelente. Se hace mención que el cuestionario también fue utilizado en Perú el año 2021 por Azabache J. y Huertas M. en su tesis de grado en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión<sup>39</sup>.

## **PARA LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA**

Se emplearon como instrumento el cuestionario virtual de perfil del estilo de vida (PEPS-I) que consta 48 interrogantes y 4 respuestas en escala tipo Likert. Siendo el puntaje por cada respuesta marcada: nunca 1 punto, a veces 2 puntos, frecuentemente 3 puntos y siempre 4 puntos. Usándose los siguientes puntos de corte para identificar:

POCO SALUDABLE: menos de 97 puntos del puntaje total del cuestionario PEPS-I.

SALUDABLE: de 97 a 114 puntos del puntaje total del cuestionario PEPS-I.

MUY SALUDABLE: mayor de 144 puntos del puntaje total del cuestionario PEPS-I.

## VALIDEZ

Este instrumento fue sometido a validación por el juicio de 3 expertos en temas de promoción de la salud por parte de Mogollón F. y sus colaboradores en su investigación “Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado” realizado en Perú en el año 2020 a una población de 330 estudiantes universitarios<sup>44</sup>.

## CONFIABILIDAD

La confiabilidad del instrumento cuenta con un alfa de Cronbach de 0.890 indicando que tiene alta confiabilidad. Se hace mención que el cuestionario fue usado también por la Dra. Zúñiga María en su investigación de grado realizada en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – Perú año 2021<sup>40</sup>.

### **3.4 TECNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS**

Los resultados de la tesis se presentaron en tablas y gráficos. Para tabular y procesar los datos obtenidos se empleó el programa estadístico SPSS - Statistical Package for the Social Sciences versión 26 y se realizó el análisis de las ambas variables para elección de la prueba estadística más adecuada.

### **3.5 DISEÑO Y ESQUEMA DE ANALISIS ESTADISTICO**

Los datos obtenidos a través del instrumento utilizado fueron descargados en el programa de Microsoft Excel 2019 versión para Windows para luego ser procesados en el programa estadístico SPSS - Statistical Package for the Social Sciences versión 26. Para la interpretación de los resultados se usó estadística descriptiva determinada por distribución de frecuencias y porcentajes de las tablas ya obtenidas; para establecer la relación entre ambas variables se empleó la prueba de Rho de Spearman y el valor de significancia  $p < 0.05$  fue tomado como referencia para aceptar o rechazar cada hipótesis planteada en la tesis.

<b>Rango de R</b>	<b>Significado</b>
0 – 0.25	Escasa o nula
0.25 – 0.50	Débil
0.51 – 0.75	Entre moderado y fuerte
0.76 – 1.00	Entre fuerte y perfecta

### **3.6 ASPECTOS ETICOS**

Este estudio fue revisado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista.

Cada información brindada por los participantes se usó de manera confidencial, para lograr ello el investigador Gustavo Adolfo Huatuco Ore no colocó como un ítem en la encuesta los nombres y apellidos para así no ser posible la identificación del encuestado. El trato brindado fue igual en cada participante.

Se brindó el consentimiento informado a cada participante, donde se explicaron los beneficios, sus derechos y el propósito de la investigación. El estudio no presentó un riesgo o peligro para la salud física y mental de los participantes. La participación fue de carácter libre y voluntario, no recibiendo algún incentivo económico por su participación.

## CAPITULO IV: ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1 RESULTADOS

#### RESULTADOS

Para interpretación y análisis de los datos de la presente investigación, se determinó la relación entre la ansiedad y estilo de vida, a una muestra de 252 estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Tabla n°1: Relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

		Estilos de vida						Rho de Spearman	P*
		Saludable		Muy saludable		Total			
		N	%	N	%	N	%		
<b>Niveles de Ansiedad</b>	Ansiedad leve	18	7.1%	8	3,2%	26	10.3%	0,648	,029
	Ansiedad moderada	166	65.9%	60	23,8%	226	89.7%	0,820	-,010
	<b>Total</b>	184	73,0%	68	27,0%	252	100,0%		

Tabla 1, del total de los participantes, 89.7% (226) de los estudiantes presentaron ansiedad moderada, de los cuales 65.9% (166) contaron con un estilo de vida saludable y el 23.8% (60) de ellos presentaron un estilo de vida muy saludable. En comparación con el 10.3% (26) que presentaron un nivel de ansiedad leve, de los cuales un 7.1% (18) refieren presentar estilo de vida saludable y un 3.2% (8) estilos de vida muy saludable. Es necesario aclarar que en la primera tabla no se incluyó los niveles de ansiedad severa y en grado máximo debido a que ninguno de los participantes la tuvo. Al igual que el tipo de estilo de vida poco saludable.

Asimismo, de la hipótesis planteada por el investigador ( $p < 0,029$ ) si existe relación entre el nivel de ansiedad leve con los estilos vida ( $r = 0.648$ ) en forma significativa; se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la del investigador ( $H_1$ ). Pudiendo así afirmar que se relaciona significativamente en forma directa entre moderada y fuerte, por lo cual a menor nivel de ansiedad es mayor el estilo de vida de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

También de la hipótesis planteada por el investigador ( $p < -0,10$ ) si existe relación entre el nivel de ansiedad moderada con los estilos vida ( $r = 0.820$ ) en forma significativa; se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la del investigador ( $H_1$ ). Podemos así afirmar que el nivel de ansiedad se relaciona significativamente en forma indirecta entre fuerte y perfecta, por lo cual a mayor nivel de ansiedad es menor el estilo de vida de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

Tabla n°2: Características sociodemográficas de los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Ciclo</b>	VII ciclo	130	51,6%
	VIII ciclo	122	48,4%
<b>Edad</b>	19 - 24 años	124	49,2%
	25 - 30 años	107	42,5%
	>30 años	21	8,3%
<b>Genero</b>	femenino	153	60,7%
	masculino	99	39,3%
<b>Habito nocivo</b>	cigarros	85	33,7%
	alcohol	80	31,7%
	drogas ilegales	3	1,2%
	café	74	29,4%
	ninguno	10	4,0%
	<b>Total</b>	252	100,0%

La tabla 2 nos muestra del total de los encuestados, el 51.6% (130) de los estudiantes fueron del VII ciclo y el 48.4% (122) restante del VIII ciclo; de ellos 49.2% (124) se encuentran entre las edades promedio de 19 a 24 años, 42.5% (107) entre las edades de 25 a 30 años y por último el 8.3% (21) tenían más de 31 años; el género de mayor proporción encuestado fue el femenino con un 60.7% (153) y el 39.3% (99) fue masculino; de los cuales los hábitos nocivos que presentaron fueron 33.7% (85) consumo de cigarro, 31.7% (80) alcohol, 29.4% (74) café, 1.2% (3) drogas ilegales y el restante 4.0% (10) no presentaron ningún hábito nocivo de los mencionados anteriormente.

Tabla n°3: Estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

		N	%
<b>Estilos de vida</b>	Poco saludable	0	0,0%
	Saludable	184	73,0%
	Muy saludable	68	27,0%
	<b>Total</b>	252	100,0%

Se observa en la tabla 3, del total de encuestados, el 73.0% que equivale al 184 de los estudiantes presentaron un estilo de vida saludable, a diferencia del 27.0% que equivale a 68 estudiantes presentaron estilo de vida muy saludable.



Tabla n°4: Niveles de ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Niveles de ansiedad</b>	Ansiedad leve	26	10,3%
	Ansiedad moderada.	226	89,7%
	Ansiedad severa.	0	0,0%
	Ansiedad grado máximo	0	0,0%
	<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100,0%</b>

Se observa en la tabla 5, del total de encuestados, el 89.7% que equivale al 226 de los estudiantes presentaron un nivel de ansiedad moderada, a diferencia del 10.3% que equivale a 26 estudiantes que presentaron nivel de ansiedad leve.

## 4.2 DISCUSIÓN

En el estudio presente se observó que existe mayor proporción de ansiedad en nivel moderado y un pequeño porcentaje en nivel leve, sin embargo, en ambos casos predomina su relación con el estilo de vida saludable. Los resultados difieren con el estudio nacional de Diaz, et al.11 en el año 2019; cuyo objeto era determinar los estilos de vida, depresión, ansiedad y estrés, donde los resultados nos dan a conocer que los estudiantes que tenían no saludables los estilos de vida, presentaron moderada ansiedad y leve en mayor proporción.

Respecto al estilo de vida que gran parte de la encuestados estudiados tuvo un estilo de vida saludable, le siguieron un pequeño porcentaje que presento un estilo de vida muy saludable. Nuestros resultados difieren con el estudio nacional de Araujo, et al.8 en el año 2022; cuyo objetivo era determinar los estilos de vida que presentan los estudiantes de medicina humana, donde la mayoría de participantes presento un estilo de vida malo seguido de un estilo de vida pésimo. Asimismo, Zuñiga40 en su estudio nacional en el año 2021, cuyo objetivo fue determinar la asociación entre estilos de vida y el estado nutricional, mostró que más de la mitad de su población tuvo un estilo de vida saludable luego le sigue un porcentaje menor de un estilo de vida poco saludable.

La relación del estilo de vida con el género en nuestro estudio, demostró que en la población femenina predomino un estilo de vida saludable sobre el estilo de vida muy saludable, asimismo fue en la población de género masculino. Los resultados son similares al estudio nacional de Palomino et al.7, en el año 2022, cuyo objetivo fue determinar identificar los estilos de vida y el rendimiento académico, donde la mayor cantidad de encuestados eran del género femenino y del total de la población 85.99% tuvieron estilos de vida medianamente saludable. De igual manera Elías et al.9 en su investigación nacional en el año 2021, con objeto de identificar estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana, demostró que del total de su población un tercio eran

del género femenino y más de la mitad del género masculino, de ellas un mayor porcentaje tuvo un buen estilo de vida y seguido de un porcentaje menor que tuvo un muy buen estilo de vida, asimismo fue con la población masculina

Respecto al nivel de ansiedad en el estudio, se mostró que la mayor cantidad de participantes presento ansiedad moderada, seguido de un pequeño porcentaje que presento ansiedad leve. Los resultados son diferentes con el estudio internacional de Ordoñez<sup>14</sup> año 2020; cuyo objetivo era determinar la presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de la carrera de medicina humana, además de establecer el nivel de ansiedad, donde de la mayor cantidad de participantes tuvo ansiedad leve, seguido de ansiedad severa y por último ansiedad moderada. Asimismo, en investigación nacional de Armas, et al.<sup>10</sup> año 2021, cuyo objetivo era identificar asociación entre trastornos del sueño y la ansiedad, del total de estudiantes encuestado, casi la mitad tuvo ansiedad mínima, seguido de una ansiedad moderada y un pequeño porcentaje tuvo ansiedad grave.

Asimismo, la mayor parte de la población de estudio femenina tuvo ansiedad moderada y solo un pequeño porcentaje presento ansiedad leve, de igual manera con el género masculino donde la ansiedad moderada también estuvo en mayor proporción que la ansiedad leve. Los resultados son similares al estudio nacional de Campos<sup>41</sup>, en el año 2022; cuyo objetivo era determinar el nivel de ansiedad en estudiantes de medicina, además de describir las características sociodemográficas, donde el mayor número de participantes eran de género femenino, de ellas la ansiedad leve estuvo en mayor proporción seguida de ansiedad moderada y por último la severa; respecto al género masculino la ansiedad leve y moderada se presentó en igual porcentaje, y solo una pequeña proporción tuvo ansiedad severa. De igual forma Muzurrieta<sup>42</sup>, en su estudio nacional en el año 2021, con el objetivo de identificar nivel de ansiedad de alumnos de la Facultad de Medicina, demostró que del total de su población un mayor porcentaje eran del género femenino,

y de ellas un gran número de encuestado tuvo ansiedad mínima a moderada; y con respecto a la población masculina la mayor proporción tuvo ansiedad mínima a moderada.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 CONCLUSIONES**

Se concluye que, del total de encuestados de los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima de ambos géneros de los ciclos 7mo y 8vo, que los que presentaron un nivel de ansiedad moderada, contaban mayormente con un estilo de vida saludable y muy saludable. Asimismo, otro grupo de los encuestados presentaron un nivel de ansiedad leve.

Se concluye que, si existe relación significativa del nivel de ansiedad en forma indirecta entre moderada y fuerte con los estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.

### **5.2 RECOMENDACIONES**

Se recomienda que los alumnos con diagnóstico de ansiedad moderada, deban ser referidos a la especialidad de psicología para una evaluación clínica adecuada y su manejo correspondiente.

Se recomienda realizar una investigación donde se pueda incluir a estudiantes de una mayor cantidad de semestres académicos con la finalidad de contrastar los resultados encontrados.

Se recomienda a los rectores y autoridades de la casa de estudios implementar charlas o programas que ayuden a su alumnado a mejorar aún más su estilo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Oblitas Gonzales A, Sempertegui Sánchez N. Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú - 2020. Avances en Enfermería [Internet]. 2020 [citado el 8 de noviembre del 2021];38(1supl). Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/87589>
2. Martínez Gómez JA, Bolívar Suárez Y, Yanez-Peñúñuri LY, Rey Anacona CA. Tendencias de la investigación sobre síntomas de trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. Medicina UPB [Internet]. 2020 [citado el 8 de noviembre del 2021];39(2):24–33. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1590/159064551014/html/>
3. Oficina para la salud de la mujer (OASH). Trastornos de ansiedad [Internet]. womenshealth.gov. 2018. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>
4. Delgado Bocanegra NC, Núñez Dávila OJ. Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana [Internet]. 2019 [citado el 8 de noviembre del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2854/Ansiedad%20y%20Afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Chang J, Yuan Y, Wang D. Estado de salud mental y sus factores de influencia entre los estudiantes universitarios durante la epidemia de COVID-19. Revista de la Universidad Médica del Sur [Internet]. 2020; 40(2):171–6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7086131/>
6. January J, Madhombiro M, Chipamaunga S, Ray S, Chingono A, Abas M. Prevalencia de depresión y ansiedad entre estudiantes universitarios de pregrado en países de ingresos bajos y medios: un protocolo de revisión sistemática. Syst Rev 7, 57 (2018) DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0723-8>

7. Gómez A, Shellby A. Relación entre el estilo de vida y la calidad de vida en los estudiantes de séptimo año de la Facultad de Medicina Humana durante la pandemia del COVID-19, Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2021. Universidad Católica de Santa María; 2022.
8. Araujo Tuesta DI, Tantalean Delgado AJ. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de una universidad lambayecana, setiembre-diciembre 2020. Universidad Señor de Sipán; 2022.
9. Elías Mondragón FG, Sipión Vilchez F. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021.
10. Armas-Elguera F, Talavera-Ramírez JE, Cárdenas M, De la Cruz-Vargas JA. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. Educación médica [Internet]. 2021 [citado el 24 de mayo de 2023];24(3):133. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000300005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005)
11. Godiño D, Carol J. Estilos de vida, depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el 2018. Universidad Privada San Juan Bautista; 2019.
12. Campos GR, Hurtado JEA, Hernández RG. Ansiedad y estilos de vida en estudiantes universitarios presentes en una modalidad de educación a distancia. 2023 [citado el 24 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/4329>.
13. Arévalo Tabares ÁY, Cruz Mosquera FE, Valencia Salazar YV, Peláez Domínguez DA, Rosero Portocarrero JD. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. Enfermería Investiga [Internet]. 2021 [citado el 8 de noviembre del 2021]; 6(4). Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>

14. Ordóñez Galeano RA. Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. Rev. Cun [Internet]. 2020;4(2):15–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.36314/cunori.v4i2.123>
15. Fandiño Sotelo MI, Henríquez Camargo NM, Rivera Benavidez DE. Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería en práctica clínica de la Fundación Universitaria de San Gil Unisangil [Internet]. 2020 [citado el 8 de noviembre del 2021] Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12749/12423>
16. Hoying J, Melnyk BM, Hutson E, Tan A. Prevalencia y correlaciones de depresión, ansiedad, estrés, creencias saludables y comportamientos de estilo de vida en estudiantes de primer año de posgrado en ciencias de la salud. Worldviews on Evidence-Based Nursing [Internet]. 2020 Jan 8; 17(1): 49–59. DOI: <https://doi.org/10.1111/wvn.12415>
17. De la Cruz Contreras F. Niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia en estudiantes del primer año de Psicología. 2016 [citado el 8 de noviembre del 2021]; 5(1). Disponible en: [https://www.academia.edu/34675632/Niveles de ansiedad ante los ex%C3%A1menes seg%C3%BAn el tipo de familia en estudiante s del primer a%C3%B1o de Psicolog%C3%AD](https://www.academia.edu/34675632/Niveles_de_ansiedad_ante_los_examenes_segun_el_tipo_de_familia_en_estudiante_s_del_primer_a%C3%B1o_de_Psicolog%C3%AD)
18. Fernández, I. (2010). Diccionario de Psicología Clínica y Psicopatología, España: EDITORIAL MAD, S.L.
19. Ellis A. Cómo controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted [Internet]. 2010 [citado el 8 de noviembre del 2021]. Disponible en: [http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como\\_controlar\\_la\\_ansiedad\\_antes\\_que\\_esta%20le\\_controle\\_a\\_Ud.pdf](http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como_controlar_la_ansiedad_antes_que_esta%20le_controle_a_Ud.pdf)
20. Sum Robles MR. NIVELES DE ANSIEDAD QUE PRESENTAN LOS TRABAJADORES DEL ORGANISMO JUDICIAL DE LA CABECERA DEPARTAMENTAL DE HUEHUETENANGO [Internet]. 2015. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/43/Sum-Maria.pdf>



21. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida [Internet]. [citado el 8 de noviembre del 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80111899006.pdf>
22. Clark D, Beck A. MANUAL PRÁCTICO PARA LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES La solución cognitiva conductual [Internet]. [citado el 8 de noviembre del 2021]. Disponible en: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433028464.pdf>
23. Crocq M-A. Una historia de ansiedad: de Hipócrates al DSM [Internet]. ResearchGate. 2015 [citado el 8 de noviembre del 2021]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/284936134\\_A\\_history\\_of\\_anxiety\\_From\\_Hippocrates\\_to\\_DSM](https://www.researchgate.net/publication/284936134_A_history_of_anxiety_From_Hippocrates_to_DSM)
24. Aguilar Gaibor EP, Bayas Méndez JV. Determinación de ansiedad según estilos de personalidad en estudiantes de ciencias de la salud. 2019 [Tesis]. 2020 [citado el 8 de noviembre del 2021].
25. GRUNDI TAMINCHE SK. GRADO DE ANSIEDAD DEL USUARIO EN LA ATENCION DE EMERGENCIA EN UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD, DURANTE EL AÑO 2017 [Internet]. 2017. Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/306/GRUNDI-1-Trabajo-Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Fuste E. Comportamiento y Salud: España, Barcelona. Editorial académica; 2006.
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). Las condiciones de la salud en las américas. Washigton-EEUU: Editorial OPS; 2007.
28. Rojas M, Chumpitaz L. Gestión de Instituciones Educativas Promotoras de la Salud, diploma de especialidad Modo virtual- Estrategias para la Promoción de Estilos de Vida Saludable. Lima, Perú: Asociación Kallpa; 2008.

29. Elizondo-Armendáriz JJ, Guillén Grima F, Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. Octubre de 2005 [consultado el 6 de noviembre de 2021]; 79 (5): 559–67. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v79n5/original4.pdf>
30. Julcamoro B. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL 2018. [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Federico Villarreal; 2019 [Consultado el 10 de octubre de 2021] Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
31. Mamani C. Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca – 2015 [Tesis de pregrado]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2015. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/137>
32. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis doctoral] Palma: Universitat de les Illes Balears; 2012 [Consultado el 28 de octubre de 2021] Disponible en: [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis\\_miquel.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis_miquel.pdf)
33. Martín L. Acerca del concepto de adherencia terapéutica. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2004 [Consultado el 5 de octubre de 2021]; 30(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662004000400008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000400008&lng=es)
34. Lara MLE. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario* [Internet]. 2018 [consultado el 4 de octubre del 2021]; 7 (19): 38–49. Disponible en:

<https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/226/352>

35. Lahousen T, Kapfhammer HP. Trastornos de ansiedad: aspectos clínicos y neurobiológicos. *Psychiatr Danub*. 2018; 30 (4): 479-90.
36. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española [Internet]. 2020 [citado el 8 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es>
37. Hernández R, Fernández C, Baptista P, Méndez S, Paulina C. Metodología de la investigación. 6ª ed. México, D.F.: Mcgraw-Hill Education; 2014.
38. Lara MLE. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario* [Internet]. 2018 [consultado el 4 de octubre del 2021]; 7 (19): 38–49. Disponible en: <https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/226/352>
39. Huertas Medina MG, Azabache Jara AJ. Niveles de ansiedad y los mecanismos de afrontamiento de los internos de enfermería de la unjpsc en el contexto de pandemia covid- 19 - 2021. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022.
40. Zuñiga Torreblanca MA. Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia COVID-19. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa [Internet]. 2021 [consultado el 9 de noviembre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12336>
41. Campos Burga M del M, Romero Montenegro FA. Nivel de ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad lambayecana, 2020. Universidad Señor de Sipán; 2022.

42. Muzurrieta Velasquez G. Nivel de ansiedad en alumnos de la Facultad de Medicina Humana durante la pandemia del Covid 19. Universidad Peruana Los Andes; 2021.
43. Salazar Gonzales LM, Salazar Gonzales E. Ansiedad y agresividad en estudiantes de una institución secundaria pública de Villa El Salvador, Lima 2021. Universidad César Vallejo; 2021.
44. Mogollón García FS, Becerra Rojas LD, Adolfo Ancajima Mauriola JS. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado [Internet]. 2020 [citado el 27 de julio de 2023];16(75):69–75. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000400069](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069)

## ANEXOS

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

**ALUMNO:** GUSTAVO ADOLFO HUATUCO ORE

**ASESOR(A):** DRA. JENNY ZAVALETA OLIVER

**SEDE:** CHORRILLOS

**TEMA DE INVESTIGACION:** RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.

<b>VARIABLE 1: ANSIEDAD</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>NUMERO DE ITEMS</b>	<b>NIVEL DE MEDICION</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Nivel de ansiedad	Presencia de ansiedad leve. Presencia de ansiedad moderada. Presencia de ansiedad severa. Presencia de ansiedad en grado máximo.	Cualitativa nominal	Cuestionario
<b>VARIABLE 2: ESTILO DE VIDA</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>NUMERO DE ITEMS</b>	<b>NIVEL DE MEDICION</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Tipos de estilo de vida	Poco saludable Saludable Muy saludable	Cualitativa nominal	Cuestionario
<b>VARIABLE 3: CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>NUMERO DE ITEMS</b>	<b>NIVEL DE MEDICION</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Edad	19 – 24 años 25 – 30 años >31 años	Cuantitativa nominal	Cuestionario
Genero	Masculino Femenino	Cualitativa nominal	Cuestionario
Hábitos nocivos	Cigarrillo Alcohol Drogas ilegales Café Ninguno	Cualitativa nominal	Cuestionario

## **ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Título del proyecto de investigación:**

RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.

**Nombre del investigador: Gustavo Adolfo Huatuco Ore**

**DNI: 77179735**

**Correo de contacto: huatucogustavo@gmail.com**

**N° de teléfono: 960155924**

Con propósito de establecer la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana se ha planteado el presente estudio. Con los resultados obtenidos se propondrá en caso de ser necesario a las autoridades de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada estrategias para un estilo de vida de saludable y control de la ansiedad en sus estudiantes.

A usted se le aplicará un cuestionario que consta de 4 apartados; en la primera encontrará el consentimiento informado, en la segunda parte habrá preguntas sobre características sociodemográficas (edad, genero, hábitos nocivos), en la tercera parte estará la escala de Auto-Evaluación de Zung para ansiedad que consta de 20 preguntas, y en la cuarta parte habrá 48 preguntas para identificar el estilo de vida de cada participante. Estas intervenciones no representan riesgo alguno para su salud o integridad mental-física.

Esta investigación constituye el proyecto de grado para optar al título de Médico cirujano de Gustavo Adolfo Huatuco Ore. El manejo de la información brindada por los encuestados será anónimo y de carácter confidencial. Publicado el estudio, la información aportada será plasmada en forma general, por lo tanto, no se divulgará información que permita la identificación del participante.

Si tiene alguna interrogante puede comunicarse con Gustavo Adolfo Huatuco Ore siendo la persona responsable del proyecto. También puede hacer solicitud de información al comité de ética. El proyecto y formato de consentimiento informado fueron revisados y aprobados por el comité de ética de la Universidad Privada San Juan Bautista.

He decidido, por tanto:

Participar

No participar

Autorizo a la Universidad Privada San Juan Bautista para hacer uso de esta información con propósitos de investigación en proyectos futuros sin que algún dato permita mi identificación, así como a realizar y utilizar registros fotográficos para sustentar el proyecto e informe final:

Sí

No

### **ANEXO 3: CUESTIONARIO**

Estimados alumnos, un cordial saludo primero agradeciendo mucho la participación de ustedes en el desarrollo de esta investigación. Lea cada pregunta cuidadosamente antes de elegir y marcar una alternativa. Sus respuestas serán confidenciales y utilizadas únicamente con fines de académicos.

#### **I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

1. ¿Qué ciclo está cursando?

- VII ciclo
- VIII ciclo

2. ¿Cuál es su edad?

- 19 - 24 años
- 25 - 30 años
- > 30 años

3. ¿A qué género pertenece?

- Femenino
- Masculino

4. ¿Presenta algún hábito nocivo?

- Cigarrillos
- Alcohol
- Drogas ilegales
- Café
- Ninguno



## II. ESCALA DE ZUNG PARA LA ANSIEDAD

Encontrará 20 preguntas que contienen las manifestaciones características de la ansiedad y usted tendrá que marcar que tan frecuente presenta estos síntomas.

ÍTEMS	NUNCA	ALGUNAS VECES	BUEN NUMERO DE VECES	LA MAYORIA DE VECES
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón.				
3. Despierto con facilidad o siento pánico.				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8. Me siento débil y me canso fácilmente.				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11. Sufro de mareos.				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13. Puedo inspirar y expiar fácilmente				
14. Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				

### CLAVE PARA CALIFICAR EAA

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4
4	3	2	1
1	2	3	4

### RESULTADO

PUNTAJE OBTENIDO	IMPRESIÓN DIAGNOSTICA
25 a 40 puntos	Presencia de ansiedad leve
41 a 60 puntos	Presencia de ansiedad moderada.
61 a 70 puntos	Presencia de ansiedad severa.
71 a 100 puntos	Presencia de ansiedad en grado máximo.

### III. CUESTIONARIO DEL ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

**Instrucciones:** En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una **X** el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

**1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Rutinariamente**

Ítem	1	2	3	4
1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2. Relatas al Médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud				
3. Te quieres a ti misma (o)				
4. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces por semana				
5. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6. Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7. Conoces el nivel de colesterol y/o triglicéridos en tu sangre (miligramos en sangre)				
8. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9. Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
10. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11. Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				

12. Te sientes feliz y contento (a)				
13. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14. Comes tres comidas al día				
15. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17. Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19. Lees las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes (artificiales, naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20. Le preguntas a otro Médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para cuidar tu salud				
21. Miras hacia el futuro				
22. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23. Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24. Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas)				
27. Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28. Debates con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29. Respetas tus propios éxitos				
30. Controlas tu pulso durante el ejercicio físico				
31. Pasas tiempo con amigos cercanos				

32. Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33. Asistes a Programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34. Ves cada día como interesante y desafiante				
35. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36. Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37. Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo				
39. Expresas fácilmente interés, amor, y calor humano hacia otros				
40. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41. Pides información a los profesionales para cuidar tu salud				
42. Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44. Eres realista en las metas que te propones				
45. Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46. Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47. Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, compañeros y amigos)				
48. Crees que tu vida tiene un propósito				

## RESULTADO

<b>PUNTAJE OBTENIDO EN EL CUESTIONARIO PEPS-I</b>	<b>TIPO DE ESTILO DE VIDA</b>
Menos de 97 puntos	Poco saludable
De 97 a 114 puntos	Saludable
Mayor de 144 puntos	Muy saludable

## ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ALUMNO:** GUSTAVO ADOLFO HUATUCO ORE

**ASESOR(A):** DRA. JENNY ZAVALETA OLIVER

**SEDE:** CHORRILLOS

**TEMA DE INVESTIGACION:** RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> - ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b> - ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021? - ¿Cómo es el estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021? - ¿Cuáles son los niveles de ansiedad entre los estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> - Determinar la relación entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> - Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021. - Identificar el estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021. - Estimar los niveles de ansiedad entre los estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p>Existe relación significativa entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p> <p>No existe relación significativa entre la ansiedad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Privada de Lima, 2021.</p>	<p><b>VARIABLE 1:</b> Ansiedad</p> <p><b>VARIABLE 2:</b> Estilos de vida</p>
METODO Y DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA		TECNICA E INSTRUMENTO
<p><b>TIPO DE INVESTIGACION:</b> Cuantitativo, observacional, transversal y prospectivo.</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b> relacional</p>	<p><b>POBLACION DE ESTUDIO:</b> 730 alumnos      <b>MUESTRA:</b> 252 alumnos</p> <p><b>CRITERIOS DE INCLUSION:</b> - Estudiantes de pregrado que pertenezcan a la Universidad Privada San Juan Bautista - Escuela Profesional de Medicina Humana de la Sede Chorrillos. - Estudiantes que cursan actualmente los ciclos 7mo y 8vo - Estudiantes matriculados en el año 2021 en el periodo 2.</p> <p><b>CRITERIOS DE EXCLUSION:</b> - Estudiantes que no deseen ser partícipes del estudio</p>		<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>

## ANEXO 5: CONSTANCIA DEL COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION



### UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

#### CONSTANCIA N° 42-2022- CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité de Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación detallado a continuación fue **APROBADO** por el CIEI:

Código de Registro: **N° 42-2022-CIEI-UPSJB**

Título del Proyecto: **“RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”**

Investigador Principal: **HUATUCO ORE GUSTAVO ADOLFO**

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera que el proyecto de investigación cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB. De acuerdo a ello, el investigador se compromete a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética En Investigación del Vicerrectorado de Investigación.

La aprobación tiene vigencia por un periodo efectivo de **un año** hasta el **17-01-2023**. De requerirse una renovación, el investigador principal realizará un nuevo proceso de revisión al CIEI al menos un mes previo a la fecha de expiración.

Como investigador principal, es su deber contactar oportunamente al CIEI ante cualquier cambio al protocolo aprobado que podría ser considerado en una enmienda al presente proyecto.

Finalmente, el investigador debe responder a las solicitudes de seguimiento al proyecto que el CIEI pueda solicitar y deberá informar al CIEI sobre la culminación del estudio de acuerdo a los reglamentos establecidos.

Lima, 17 de enero de 2022.



  
**Mg. Juan Antonio Flores Tumba**  
Presidente del Comité Institucional  
de Ética en Investigación



## ANEXO 6: INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

I.- Datos generales:

**Apellidos y nombres del experto:** Dra Jenny Zavaleta Oliver

**Cargo:** Médico asistente del Hospital Vitarte

**Tipo de experto:** Metodólogo

**Nombre del instrumento:** RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.

**Autor:** Gustavo Adolfo Huatuco Ore

II.-Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					90
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					90
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances de la teoría sobre autoexamen de mama					90
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					90
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					90
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer: el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario					90
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					90
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					90
METODOLOGÍA	La estrategia responde a un estudio descriptivo					90

III.-Opinión de aplicabilidad: APLICABLE

IV.-Promedio de valoración

90 %
------

Lugar y fecha: Lima,

30 de noviembre del 2021



Firma del Experto  
DNI: 18090153

I.- Datos generales:

**Apellidos y nombres del experto: Dr. Bryson Malca Walter**

**Cargo: Médico asistente del Hospital Hipólito Unanue**

**Tipo de experto: Especialista**

**Nombre del instrumento: RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.**

**Autor: Huatuco Ore Gustavo Adolfo**

II.-Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%		Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.						90
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas						90
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances de la teoría sobre autoexamen de mama						90
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.						90
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.						90
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer: el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario						90
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.						90
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.						90
METODOLOGÍA	La estrategia responde a un estudio descriptivo						90

III.-Opinión de aplicabilidad: APLICABLE

IV.-Promedio de valoración

90 %

Lugar y fecha: Lima,

30 de noviembre del 2021



Dr. Walter Bryson Malca  
MEDICINA INTERNA  
C.M.P.: 14859 R.N.E.: 7809

Firma del Experto  
DNI: 08819198

Informe de Opinión de Experto Estadista

I.- Datos generales:

**Apellidos y nombres del experto: Toledo Mendez Gialina Flor**

**Cargo: Estadístico profesional / INSN Breña**

**Tipo de experto: Estadística**

**Nombre del instrumento: RELACION ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021.**

**Autor: Huatuco Ore Gustavo Adolfo**

II.-Aspectos de validación:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					90
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					90
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances de la teoría sobre autoexamen de mama					90
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					90
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					90
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer: el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario					90
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					90
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					90
METODOLOGÍA	La estrategia responde a un estudio descriptivo					90

III.-Opinión de aplicabilidad: APLICABLE

IV.-Promedio de valoración

90 %

Lugar y fecha: Lima,

30 de noviembre del 2021

LIC. GIALINA TOLEDO MENDEZ  
  
 COLEGIO DE ESTADÍSTICOS DEL PERÚ

Firma del Experto  
 DNI: 09733921