



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA  
HUMANA**

**Tesis**

Asociación entre estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en  
estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima metropolitana,  
2023

**Para optar el Título Profesional de  
Médico Cirujano**

**Presentado por:**

**Autora:** Ayala Laurel, Nila Yolanda Valeria

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4580-6430>

**Asesora:** Dra. Chiroque Becerra, María Guadalupe

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2647-2180>

**Lima – Perú**

**2024**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, **NILA YOLANDA VALERIA AYALA LAUREL** egresada de la Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD** y Escuela Académica Profesional de **MEDICINA HUMANA** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“ASOCIACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2023”** Asesorado por la docente: **MARÍA GUADALUPE CHIROQUE BECERRA** DNI **33598290** ORCID **0000-0003-2647-2180** tiene un índice de similitud de **19%** con código **oid:14912:354082074** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
**NILA YOLANDA VALERIA AYALA LAUREL**  
 DNI: 75929776



.....  
**DRA. MARÍA GUADALUPE CHIROQUE BECERRA**  
 DNI: 33598290

Lima, 11 de Mayo de 2024

## **Tesis**

“Asociación entre estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023”

## **Línea de investigación**

Salud y bienestar

## **Asesora**

Dra. Chiroque Becerra, María Guadalupe

Código ORCID: 0000-0003-2647-2180

## DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios, que ha sido parte vital de mi camino en todo momento y es mi fuente de fortaleza y guía continua.

A mis amados padres, Carmen y Manuel, quienes me inculcaron los valores de valentía, resiliencia y tenacidad para perseguir mis metas. Su sabiduría y amor son mis pilares.

A mi abuelita Yolita, que siempre ha estado a mi lado en los buenos y malos momentos, le agradezco su inquebrantable amor y apoyo.

A mis pequeños grandes hermanitos, Antonio y Ricardo, quienes son mucho más que familia, mis mejores amigos. Gracias por toda la felicidad y apoyo que me han brindado; cada día con ustedes es un regalo invaluable.

A mis docentes y mentores de la universidad y hospitales, cuyos sabios consejos me han ayudado a ser mejor profesional. Agradezco su paciencia y compromiso.

A mis pacientes, que sin quererlo han sido mis mejores maestros, enseñándome con cada encuentro la verdadera esencia de mi profesión.

Y a mí misma, por no perder nunca de vista mi sueño y mis objetivos.

Este éxito es también un reflejo de mi propia dedicación y trabajo duro.

La autora

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco profundamente a la Dra. Guadalupe por su inquebrantable paciencia y el tiempo que dedicó a asesorarme mientras terminaba esta tesis.

A la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener, por el apoyo brindado a lo largo de mis años de pregrado.

A la Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina de la Universidad Norbert Wiener por ser una fuente de aprendizaje y crecimiento durante mi etapa de pregrado. Su apoyo ha sido esencial para mi crecimiento tanto personal como académico.

A mis compañeros de promoción y a mis hermanos menores, agradezco su apoyo mientras trabajaba en la presente tesis.

La autora

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b> .....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema .....	3
1.2.1. Problema general .....	3
1.2.2. Problemas específicos .....	3
1.3. Objetivos de la investigación .....	3
1.3.1. Objetivo general .....	3
1.3.2. Objetivos específicos .....	3
1.4. Justificación de la investigación .....	3
1.4.1. Teórica .....	3
1.4.2. Metodológica .....	4
1.4.3. Práctica .....	4
1.5. Limitaciones de la investigación.....	4
1.5.1. Temporal.....	4
1.5.2. Espacial.....	5
1.5.3. Recursos .....	5
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	6
2.1. Antecedentes de la investigación .....	6
Antecedentes internacionales .....	6
Antecedentes latinoamericanos .....	8
Antecedentes peruanos .....	9
2.2. Bases teóricas .....	12
<b>Estilos de vida</b> .....	12
<b>Trastornos de salud mental</b> .....	13
2.3. Formulación de hipótesis .....	14
2.3.1. Hipótesis alterna .....	14
2.3.2. Hipótesis nula .....	14
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b> .....	15
3.1. Método de investigación .....	15
3.2. Enfoque investigativo .....	15

3.3.	Tipo de investigación.....	15
3.4.	Diseño de la investigación .....	15
3.5.	Población, muestra y muestreo .....	15
3.6.	Variables y operacionalización.....	16
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.7.1.	Técnica .....	19
3.7.2.	Descripción.....	19
3.7.3.	Validación.....	20
3.7.4.	Confiabilidad .....	20
3.8.	Procesamiento y análisis de datos .....	20
3.9.	Aspectos éticos.....	21
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>		<b>22</b>
4.1.	Resultados .....	22
4.1.1.	Análisis descriptivo de resultados .....	22
4.1.2.	Prueba de hipótesis .....	26
4.1.3.	Discusión de resultados .....	28
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>		<b>31</b>
5.1.	Conclusiones .....	31
5.2.	Recomendaciones.....	31
<b>6.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>
<b>7.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>40</b>
	Anexo I: Matriz de consistencia.....	40
	Anexo II. Instrumentos .....	41
	Anexo III: Aprobación del Comité de Ética .....	44
	Anexo IV: Formato de consentimiento informado .....	45
	Anexo V: Informe de Turnitin .....	46

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023. ....	22
Tabla 2. Análisis bivariado de los trastornos de salud mental asociados a los estilos de vida en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023. ....	26
Tabla 3. Análisis bivariado de los factores sociodemográficos y clínicos asociados a los estilos de vida en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.....	27

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estilos de vida de los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.....	23
Figura 2. Prevalencia de depresión en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.....	24
Figura 3. Prevalencia de ansiedad en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.....	25
Figura 4. Prevalencia de estrés en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.....	25

## RESUMEN

**Introducción:** Los estudiantes universitarios, especialmente los que desean estudiar medicina, deben dar prioridad a llevar un estilo de vida sano y mantener una buena salud mental. **Objetivo:** Determinar la asociación entre los estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023. **Metodología:** Estudio observacional analítico de corte transversal. A estudiantes de medicina de una universidad privada en Lima se les empleó el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS), el cuestionario DASS 21 (escala de depresión, ansiedad y estrés) y un formulario de recolección de datos a lo largo del ciclo 2023-II. Se midieron variables sociodemográficas, académicas y clínicas asociadas a llevar un estilo de vida saludable. Se realizó un análisis bivariado para contrastar la hipótesis. **Resultados:** Se encuestaron a 352 alumnos. Se evidenció 51.7% tuvieron estilos de vida saludable. Se reportó que 8.5% de alumnos presentaron depresión, 21.3% presentaron ansiedad y el 45.7% presentó estrés. Se encontró asociación significativa entre depresión ( $p < 0.001$ ) y estrés ( $p < 0.001$ ) al ser comparados con los estilos de vida saludables. Asimismo, se descubrió una asociación entre el consumo de alcohol ( $p < 0.001$ ) y los antecedentes de insomnio ( $p < 0.001$ ) con los estilos de vida saludables. **Conclusiones:** El estrés y la depresión fueron los trastornos de salud mental asociados a una vida saludable. Se concluye que existe relación entre el llevar un estilo de vida saludable y los trastornos de salud mental en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

**Palabras clave:** estilos de vida; salud mental; educación médica; estudiantes de medicina.

## ABSTRACT

**Introduction:** College students, especially those who want to work in medicine, should place a high priority on living healthy lifestyles and keeping good mental health. **Objective:** To determine the association between healthy lifestyles and mental health disorders in human medicine students of a private university in metropolitan Lima in the year 2023. **Methodology:** Cross-sectional analytical observational study. Medical students of a private university in Lima were administered the Healthy Lifestyle Questionnaire (CEVS), the DASS 21 questionnaire (depression, anxiety and stress scale) and a data collection form throughout the 2023-II cycle. Sociodemographic, academic and clinical variables associated with leading a healthy lifestyle were measured. A bivariate analysis was performed to contrast the hypothesis. **Results:** A total of 352 students were surveyed. It was evidenced that 51.7% had healthy lifestyles. It was reported that 8.5% of students presented depression, 21.3% presented anxiety and 45.7% presented stress. A significant association was found between depression ( $p < 0.001$ ) and stress ( $p < 0.001$ ) when compared with healthy lifestyles. Likewise, an association was found between alcohol consumption ( $p < 0.001$ ) and history of insomnia ( $p < 0.001$ ) with healthy lifestyles. **Conclusions:** Stress and depression were the mental health disorders associated with a healthy lifestyle. It is concluded that there is a relationship between a healthy lifestyle and mental health disorders in medical students of a private university in Metropolitan Lima, 2023.

**Keywords:** lifestyle; mental health; medical education; medicine students.

## INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios, especialmente los que desean estudiar medicina, deben dar prioridad a llevar un estilo de vida sano y mantener una buena salud mental. (1) En este contexto, la presente tesis titulada "Asociación entre estilos de vida saludables y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023" propone investigar la relación entre la salud mental de los futuros profesionales de la salud y las decisiones sobre su estilo de vida. Este estudio tiene especial importancia porque se centra en los estudiantes de medicina, que pueden experimentar dificultades únicas con la salud mental y los buenos hábitos debido a las obligaciones académicas y las presiones que conlleva su formación.

Este estudio tendrá un impacto fuera del ámbito académico, ya que proporcionará información crucial que puede utilizarse para influir en las políticas institucionales, las iniciativas de apoyo y las estrategias de intervención dirigidas a mejorar la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes de medicina. El potencial para desarrollar programas preventivos y de promoción que beneficien tanto a los estudiantes como a la comunidad universitaria en general pone de relieve la importancia de conocer el vínculo entre la salud mental y los comportamientos saludables. (2,3)

Es necesario abordar las complejidades y los obstáculos a los que se enfrentan los estudiantes de medicina a lo largo de su trayectoria educativa y personal. (4,5) Comprender cómo afectan los estilos de vida saludables a la prevención de las enfermedades mentales en este grupo de población concreto resulta crucial a medida que la salud mental se convierte en un tema de preocupación mundial. Además, la escasez de investigaciones exhaustivas que aborden esta asociación específica en estudiantes de medicina pone de manifiesto la laguna existente en la literatura científica. (6) La presente tesis se suma al corpus de conocimientos ofreciendo datos reveladores que pueden ayudar a educadores y profesionales de la medicina a crear entornos de aprendizaje más saludables y sostenibles.

## **1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Se trata de un tema oportuno porque los estilos de vida saludables tienen un impacto significativo en el bienestar de cada individuo, así como de la comunidad en la que vive. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que las personas pueden alcanzar el equilibrio óptimo entre su nutrición, sus relaciones interpersonales y su bienestar físico y mental adoptando estilos de vida saludables. (1,2) Al ejecutar correctamente estos componentes, se podrá prevenir dolencias, así como para mantener una alta calidad de vida. (3,4)

Se han reportado elementos asociados al estilo de vida, incluidos el entorno personal, entorno laboral, factores académicos y factores clínicos. (5) El entorno de un individuo configura su espacio social de crecimiento personal y profesional, e influye enormemente en su modo de vida. (6) Del mismo modo, la carga académica de una persona durante sus estudios puede desencadenar un agotamiento físico y emocional. Adicionalmente, los factores clínicos, los cuales pueden ser heredados o adquiridos, tienen impacto repercutir en la salud de las personas al afectar negativamente a su modo de vida. (7,8)

Ni siquiera los que ahora no pueden mantener un estilo de vida sano lo han hecho hasta ahora. Cerrar estas brechas es necesario para mantener un estilo de vida saludable. (9) Además, la propia enfermedad y el aislamiento social que provocó la pandemia de COVID-19 cambiaron los hábitos de las personas e influyeron negativamente en su salud mental. Así pues, teniendo en cuenta los niveles de estrés, ansiedad y depresión registrados durante la pandemia de COVID-19, ésta también ha tenido un impacto significativo en la salud mental del público en general. También ha provocado un aumento de la incidencia del sedentarismo y de los problemas alimentarios. (10) En conclusión, es importante reconocer que los estudiantes universitarios suponen un grupo de riesgo debido al estrés continuo que les provocan los cursos y los exámenes. (11,12)

La presente tesis se realizó porque no hay muchos estudios sobre trastornos de salud mental y estilos de vida saludables entre los estudiantes de medicina, sobre todo a raíz de la pandemia de COVID-19.

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?

### 1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características de los estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?
- ¿Cuáles son los trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?

## 1.3. Objetivos de la investigación

### 1.3.1. Objetivo general

- Determinar la asociación entre estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Describir las características de los estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.
- Determinar la prevalencia de trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

## 1.4. Justificación de la investigación

### 1.4.1. Teórica

La tesis que se escribirá contribuirá a nuestra comprensión de los trastornos mentales entre los estudiantes de medicina y los estilos de vida saludables. También nos será posible determinar con precisión los rasgos que influyen y están relacionados con éstos en los estudiantes de medicina humana. Como resultado, será factible consolidar resultados con los de otros estudios que se realicen en población universitaria similar, en particular a la luz del entorno postpandémico COVID-19, con el fin de conocer la situación del estilo de vida.

#### 1.4.2. Metodológica

Los resultados de esta tesis se alcanzarán mediante el uso del Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) y el Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS 21). Este cuestionario también puede utilizarse en futuras investigaciones con objetivos afines. La mayoría de las investigaciones sobre temas de salud mental y estilos de vida saludables se han realizado en un ámbito no universitario (6,7). Mientras los estudios que se han realizado en esta población, no se han centrado en estudiantes de medicina (9-11), el cual la presente tesis sí lo abordará, teniendo en cuenta que son los alumnos de esta carrera quienes, por lo general, están en mayor estrés debido a la naturaleza teórico-práctica de los cursos y al contacto con pacientes.

#### 1.4.3. Práctica

Los resultados de este estudio son esenciales para crear anuncios que hagan hincapié en lo importante que es mantener una buena salud mental y llevar un estilo de vida saludable. Las universidades también pueden desarrollar programas que hagan hincapié en el valor de las interacciones interpersonales positivas, una dieta sana y el fomento de la actividad física, ya que estos aspectos repercuten en la salud de la comunidad universitaria. Del mismo modo, se podrá incentivar y promover políticas universitarias que busquen garantizar la salud mental de los estudiantes.

### 1.5. Limitaciones de la investigación

#### 1.5.1. Temporal

Los límites temporales del presente estudio se limitan a los meses de enero a diciembre de 2023. Durante este periodo se recopilarán, examinarán y analizarán datos sobre la correlación entre los factores relacionados con el estilo de vida y las enfermedades mentales en una muestra concreta de estudiantes universitarios. La selección de este marco temporal obedece al requisito de recopilar datos actuales y representativos que capten la dinámica y las circunstancias existentes en la situación de los estudiantes en este año. La delimitación temporal ayudará a proporcionar hallazgos relevantes y adecuados a la realidad actual de los participantes y permitirá conocer con mayor precisión las tendencias o patrones que puedan surgir en el contexto de la salud mental de los estudiantes universitarios.

### 1.5.2. Espacial

La delimitación espacial de la presente investigación se concentra en los estudiantes de medicina de una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana, Perú. La elección de esta ubicación específica responde a la necesidad de explorar de manera detallada las características y condiciones particulares de este grupo estudiantil en el contexto metropolitano de Lima Metropolitana, como una de las áreas urbanas más grandes y diversificadas del país, alberga una población estudiantil universitaria con características socioeconómicas y culturales diversas. Esta delimitación permitirá analizar de manera más precisa la asociación entre estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en un entorno urbano específico.

### 1.5.3. Recursos

La delimitación de recursos para esta investigación se circunscribe a las capacidades y disponibilidades logísticas de la Universidad Privada Norbert Wiener en Lima Metropolitana, donde se llevará a cabo el estudio. Los recursos se centrarán en el acceso a instalaciones universitarias, como aulas, bibliotecas y espacios para la aplicación de cuestionarios. Además, se aprovecharán las tecnologías de información y comunicación disponibles en la universidad para la recopilación y gestión eficiente de datos. La delimitación busca garantizar la viabilidad y eficacia en la ejecución de la investigación, aprovechando los recursos disponibles en la institución educativa de manera eficiente y ética.

## 2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes internacionales

Chouhan et al. (2022) en su análisis que se tituló “Evaluación del perfil de estilo de vida que promueve la salud entre estudiantes de medicina y enfermería de la India central” evaluaron a 619 estudiantes universitarios de medicina y enfermería de Bhopal, India empleando el Cuestionario “Perfil de estilo de vida que promueve la salud II”. En cuanto a las respuestas sobre el estilo de vida, descubrieron que los hombres puntuaban mejor que las mujeres; sin embargo, esta diferencia no fue significativa. Asimismo, se evidenció que de cinco de las seis escalas que evaluaron, fueron más altas en los alumnos de enfermería comparados con los de medicina. (13)

El estudio de Suwalska et al. (2022) “Comportamientos alimentarios, síntomas depresivos y estilo de vida en estudiantes universitarios en Polonia” donde se entrevistó a 227 estudiantes y se aplicó el Cuestionario de frecuencia alimentaria, Cuestionario internacional de actividad física, Inventario de depresión de Beck, Escala de impulsividad de Barratt, Cuestionario de alimentación de tres factores. Cuyos resultados resaltantes fue que uno de tres estudiantes presenta síntomas depresivos, uno de cada cuatro encuestados realiza poca actividad física, y casi la mitad de los encuestados no come verduras al menos una vez al día. El estudio recomienda dar a conocer la importancia de tener un estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. (14)

En la investigación de Moriarty et al. (2021) titulada “La relación entre el estrés psicológico y los comportamientos de estilo de vida saludables durante la COVID-19 entre estudiantes de una universidad del medio oeste de Estados Unidos” se evaluó mediante un cuestionario virtual a 550 alumnos. Se descubrió que los niveles más altos de estrés se asociaban sustancialmente con el sexo femenino, el desempleo y unos ingresos anuales más bajos. Además, tras ajustar por sexo, puesto de trabajo e ingresos anuales, el análisis de regresión reveló que la disminución del ejercicio y del sueño durante la pandemia de COVID-19 predijo fuertemente los niveles de estrés de los participantes. (15)

El estudio de Lee et al. (2021) titulado “Impacto de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios de EE. UU” analizó los efectos del virus en la salud mental de estudiantes universitarios de entre 18 y 24 años. El grado de ansiedad, soledad y

depresión se midió mediante un formulario de recogida de datos. De los 200 estudiantes que participaron en el estudio, el 60,8% mostraba signos de ansiedad, el 54% de soledad y el 59,8% de tristeza. Se determinó que, dado que existe un claro efecto perjudicial sobre la salud mental, las instituciones educativas y las leyes federales deberían proporcionar adaptaciones, apoyo y servicios de salud mental a todos los estudiantes. (16)

La investigación de Rodríguez et al. (2021) “Impacto del confinamiento por COVID-19 en la actividad física y el sedentarismo en estudiantes universitarios españoles: papel del género” cuyo objetivo era comparar los cambios en el comportamiento sedentario y la actividad física entre géneros antes y después del confinamiento pandémico por COVID-19. Para lo cual se empleó una encuesta virtual donde incluyeron el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), también refiere que los estudiantes mayores de 55 años fueron excluidos. Los resultados muestran que los niveles de actividad física de los alumnos aumentaron considerablemente durante el confinamiento, pasando de un nivel moderado a uno severo, y también se volvieron más sedentarios. El grupo de estudio que mejor se adaptó al confinamiento fue el femenino. También recomienda diseñar estrategias para cada género ante una situación de confinamiento. (17)

Bin Abdulrahman et al. (2021) en su investigación “El estilo de vida de los estudiantes de medicina sauditas”, la segunda fase de su estudio observacional transversal multiinstitucional, en el que encuestaron a estudiantes preclínicos y clínicos de las facultades de medicina de Arabia Saudí, con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años. Los resultados muestran que las mujeres consumen café con más frecuencia que los hombres, el 4% de los encuestados hace ejercicio durante 30 minutos al día y la mayoría de los estudiantes de medicina son introvertidos. La mayoría duerme entre cuatro y ocho horas diarias. Por lo que este estudio recomienda tomar acciones para poder disminuir las enfermedades crónicas y buscar el bienestar de los futuros médicos. (18)

En el trabajo de Soriano-Ayala E et al (2020) titulado “Promoción de un estilo de vida saludable a través del Mindfulness en estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorio” aplicado a un grupo de 51 estudiantes españoles durante siete semanas que llevaron clases de Mindfulness. Controlada con una prueba previa y posterior realizada antes y después de la intervención, en este caso, las sesiones de mindfulness. Tras el estudio, se demostró que había diferencias, el grupo de mujeres tuvo mayores cambios

positivos en su vida, en especial mayor estabilidad en su salud mental, a diferencia del grupo de hombres. Por ello, señalan que el tratamiento de pacientes con trastornos mentales puede beneficiarse enormemente de este programa de atención. (19)

La investigación “Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad de Arabia Saudita” de Alzahrani et al. (2019) trató de determinar las características sociodemográficas vinculadas a estilos de vida saludables. Se encontró que los siguientes rasgos estaban asociados con una vida saludable entre los 243 estudiantes de medicina encuestados; se observaron diferencias de género en los perfiles de actividades promotoras de la salud, particularmente en lo que respecta al ejercicio físico y las conexiones interpersonales. Los autores concluyen que estos factores se asocian con los ingresos y el año de estudio del estudiante; y, por lo tanto, los alumnos de medicina representan una población representativa para establecer intervenciones que mejoren sus estilos de vida. (20)

Velten J et al. (2018) en “Elecciones de estilo de vida y salud mental: una encuesta longitudinal con estudiantes alemanes y chinos”, el objetivo a largo plazo de este estudio era determinar cómo predecían las vidas de los estudiantes alemanes y chinos tanto los problemas de salud mental como el bienestar general. Los datos se recogieron a lo largo de un año con la participación de 12.405 estudiantes chinos y 2.991 estudiantes alemanes. Los resultados indicaron que los ritmos sociales irregulares tenían un impacto leve en los problemas de salud mental. Añadió que tener una buena salud mental está correlacionado con llevar un estilo de vida saludable. Según los autores, los resultados de llevar un estilo de vida sano son decisiones tomadas cada día que se acumulan a lo largo de un año. (21)

#### Antecedentes latinoamericanos

Un estudio realizado en Cali, Colombia en 2021 por Endo-Collazos et al. con el título “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud” evaluó a 179 estudiantes de ciencias de la salud utilizando la encuesta FANTASTIC. El 92% de la población llevaba un estilo de vida bastante saludable, mientras que el 5% llevaba uno poco saludable. Del mismo modo, no se descubrieron variaciones estadísticamente significativas entre los factores sociodemográficos evaluados (sexo, carrera previa, nivel socioeconómico). Llegaron a la conclusión de que, a pesar de los efectos negativos de la pandemia COVID-19 sobre el aislamiento, los alumnos fueron

capaces de adaptarse y, en consecuencia, se descubrió que una pequeña proporción de ellos llevaba un estilo de vida poco saludable. (22)

El nivel de ansiedad entre los estudiantes universitarios mexicanos fue evaluado por Chávez-Márquez et al. (2021) en su investigación “Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo”. Tras la adaptación del instrumento “State-Trait Anxiety Inventory”, el 31,77% de los alumnos dieron positivo en ansiedad. Se determinó que es crucial vigilar los síntomas de salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. (23)

En el estudio "Estudiantes universitarios y estilo de vida" de Jiménez-Diez et al. (2017), realizado en México, se evaluó la vida de 236 estudiantes. El 71,61% de los hombres y mujeres encuestados declararon llevar un estilo de vida regular. Asimismo, se encontró que la dimensión que tuvo peor desempeño fue la de responsabilidad en salud, es decir, los estudiantes no leen acerca de cómo cuidar su salud. Por último, se demostró que el 57% de los estudiantes hacía ejercicio regularmente. Los autores concluyen que es imperativo iniciar una campaña para educar a los estudiantes sobre el valor de llevar un estilo de vida sano. (24)

Tamayo-Cardona et al. (2015) en “Estilos de vida de estudiantes de odontología” evaluaron a 205 estudiantes en Colombia mediante el instrumento “Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios”. Si bien los autores descubrieron que un tercio de los estudiantes realizaba actividad física, también descubrieron que alrededor del 70% dormía mal y consumía drogas y alcohol. Reveló que, aunque las mujeres llevaban un estilo de vida más sano en general, sobre todo en cuanto a actividad física, eran más propensas a consumir drogas. (25)

#### Antecedentes peruanos

Zapana (2023) en su trabajo “Salud mental asociado al promedio académico de estudiantes universitarios de la carrera de medicina humana de la universidad privada de Tacna en el semestre I, 2023” se seleccionó aleatoriamente a 266 estudiantes y utilizaron el cuestionario de salud mental GHQ-12. Resaltó que cerca del 40% de su muestra presenta una mala salud mental, sin embargo, ello no afecta promedios académicos de los estudiantes. Por ello, sugiere realizar un estudio de seguimiento con más participantes y ve necesario fomentar diversas actividades destinadas a ayudar a los estudiantes de medicina a llevar una vida más sana y mejorar al mismo tiempo su salud mental. (26)

Paricahua et al. (2023) en “Explorando las prácticas saludables: estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía peruana” de los 614 estudiantes que respondieron al cuestionario sobre estilos de vida saludables se desprende que llevan en gran medida un estilo de vida razonablemente sano. Por ello, aconsejan a los universitarios que lleven un estilo de vida saludable. (27)

Velastegui-Mendoza et al. (2022) en “Depresión y Ansiedad en Universitarios por COVID-19” el objetivo de la revisión bibliográfica era examinar los posibles vínculos entre la infección por COVID-19 y síntomas psicológicos como la ansiedad y la depresión. Basándose en una revisión de 51 artículos, parece que la salud mental de los estudiantes universitarios se vio afectada significativamente por la pandemia, sobre todo en términos de ansiedad y desesperanza. Se determina que el nuevo estudio puede empeorar los problemas de salud mental de los universitarios. (28)

En el estudio realizado por Noa (2022) titulado “Relación del índice de alimentación saludable y de la actividad física con la salud mental durante confinamiento-COVID 19 en universitarios, Lima – 2021” participaron 137 estudiantes que completaron una versión abreviada del cuestionario internacional de actividad física junto con preguntas sobre su dieta y salud mental. Los resultados mostraron que el 28% tenía una dieta deficiente y el 8% padecía algún tipo de psicopatología. Se aconseja poner en práctica estilos de vida saludables y mejorar la salud mental de los universitarios. (29)

“Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental” de Esteves et al. (2022) utilizaron SISCO SV para analizar los datos de 194 estudiantes de una universidad pública nacional. La investigación reveló que el 63% de los estudiantes universitarios presentaba un nivel moderado de estrés. Por lo tanto, en situaciones en las que los estudiantes están confinados y toman clases virtuales, se deben emplear medidas preventivas para disminuir el estrés. (30)

En la investigación de Huaman H & Soto K (2021) titulado “Efectos de la pandemia COVID-19 en las emociones y la salud mental de los universitarios de la facultad de sociología de la UNCP” empleó una encuesta virtual para recabar datos de 245 estudiantes. Según los resultados, al 15% de los encuestados le resultaba difícil concentrarse en sus clases en línea, el 30% de los encuestados experimentaba ansiedad y miseria, y aproximadamente el 67% de los encuestados vivía con el temor constante de que un familiar contrajera la enfermedad y necesitara atención de urgencia. Por otro

lado, también hizo hincapié en el valor de la familia y en la necesidad de una mayor socialización en los espacios públicos. Así, en un esfuerzo por mejorar su modo de vida y su bienestar mental, están a favor de la introducción de programas de servicios de ayuda a los estudiantes. (31)

Se propusieron estudiar la relación entre los estilos de vida de los estudiantes y la calidad de vida en una universidad peruana en el artículo “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19” de Veramendi-Villavicencios et al. (2020). Tras entrevistar a 163 estudiantes, descubrimos que la mayoría de ellos llevaban una vida saludable. Además, se demostró que el estilo de vida y la calidad de vida están correlacionados. Los autores llegan a la conclusión de que el estilo de vida de los estudiantes se correlaciona directamente con un aumento de su calidad de vida. (32)

Un estudio de Mogollón-García et al. (2020) titulado “Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado” evaluó el grado de salud de 330 estudiantes universitarios de Perú. El 53,3% de los encuestados presentaba un estado de salud deficiente, mientras que el 45,2% mostraba un grado de salud moderado. Se encontró que el éxito académico depende de llevar un estilo de vida saludable. (33)

La evaluación de la vida de los estudiantes de ciencias de la salud fue el objetivo principal del artículo “Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud” de Cedillo-Ramírez et al. (2016). Este análisis muestra que el 40% de los estudiantes de las 33 investigaciones que se analizaron en promedio no realizaban ningún tipo de ejercicio físico, y la mayoría de ellos tenían malas dietas debido a su alto consumo de carbohidratos. Además, se descubrió que el 20% de los alumnos había consumido alguna sustancia peligrosa, lo que estaba relacionado con indicadores de enfermedad mental. (34)

## 2.2. Bases teóricas

### **Estilos de vida**

Los desacuerdos académicos sobre las definiciones de estilo de vida plantean un reto al concepto. Con él se puede describir el modo de vida o la manera de vivir deseada por una persona, al igual que ciertos teóricos sociales definen el estilo de vida. (35) "Un conjunto integrado de prácticas que un individuo adopta porque dan forma material a una narrativa particular de autoidentidad" es como Giddens (1991) describió el estilo de vida. Por lo tanto, el estilo de vida se considera en el contexto de una idea sociológica en la que un individuo elige hábitos particulares que caracterizan su individualidad y forman un aspecto fundamental de su identidad. (36) Según algunos expertos, la alimentación de una persona, su nivel de actividad física y sus redes sociales son factores que contribuyen a su estilo de vida y, en última instancia, afectan a su salud. (37)

Los investigadores han dividido así el concepto de estilos de vida en cuatro categorías: Nivel global, nivel estructural o nacional, nivel posicional o subcultural y nivel individual son los dos primeros niveles. (38) Describe al estilo de vida como expresión de la clase consumista global dominante en el primer nivel. Se denomina segundo nivel, estructural o nacional, a la manifestación nacionalista que se ha visto afectada significativamente por la actual administración. El tercer nivel, denominado posicional o subcultural, el estilo de vida es una expresión de las diversas culturas presentes en una zona determinada y está influido por movimientos de diversa índole, como por la familia (clase social) y los amigos (género y generación). El último nivel, el individual, lo define como la manifestación externa que distingue a una persona de las demás. Es el conjunto de acciones que ayudan a las personas a reconocer su propia identidad. (39) La investigación actual se enmarca en este último nivel, sobre todo en relación con los comportamientos que afectan a la salud del individuo.

El estilo de vida de una persona tiene un impacto significativo en su salud, disminuyendo sus posibilidades de enfermar o morir joven. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 50% de las enfermedades y dolencias que merman la calidad de vida de una persona están influidas por su estilo de vida personal. (40) Aunque no todas las enfermedades pueden prevenirse, sí pueden evitarse muchas muertes, especialmente las relacionadas con cardiopatías coronarias y cáncer de pulmón. Debido a sus estilos de vida poco saludables, millones de personas en todo el mundo tienen más probabilidades de desarrollar trastornos metabólicos, cardiovasculares y musculoesqueléticos. (41)

A la hora de evaluar los estilos de vida desde el punto de vista de la salud, hay que tener en cuenta diversos elementos. Así lo establecen Walker y Hill-Polerecky (1996): a) Responsabilidad sanitaria: se refiere a asumir la responsabilidad personal de la propia limpieza y salud, lo que incluye investigar y, si es necesario, visitar a un médico; b) Actividad física: indica un compromiso constante con el ejercicio físico de intensidad ligera a moderada; c) Nutrición: hace hincapié en el valor de una dieta rica en alimentos que sigan la pirámide nutricional; d) Relaciones interpersonales: implica establecer y preservar los vínculos con las personas e) Gestión del estrés, que consiste en localizar y gestionar con éxito los factores que provocan que una persona se ponga tensa o ansiosa. (42)

### **Trastornos de salud mental**

El bienestar subjetivo, la autonomía individual y la conciencia de las propias capacidades emocionales y cognitivas se incluyen en la definición de salud mental. Por lo tanto, estar en buenas condiciones de salud mental implica algo más que no estar mentalmente enfermo (43,44) Haciendo hincapié en las cualidades positivas del bienestar mental, la Organización Mundial de la Salud define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (45) Por todas estas razones, la salud mental se considera la condición de bienestar que permite a una persona reconocer sus talentos únicos y ser capaz de manejar el estrés diario, lo que permite trabajar con eficacia y contribuir positivamente a la sociedad. A través de este bienestar se pueden alcanzar metas autodeterminadas, ya que permite el logro y la mejora de las capacidades personales y comunitarias. (46,47)

El tema de la salud mental de los estudiantes se debate con frecuencia porque muchos universitarios se enfrentan a problemas difíciles y persistentes, como las discapacidades del desarrollo. Los problemas más frecuentes a los que se enfrentan los estudiantes universitarios son las enfermedades emocionales, los comportamientos poco saludables, los problemas interpersonales y la baja autoestima. (48,49) Los estudiantes universitarios luchan a menudo contra las preocupaciones y el estrés, que pueden provocar trastornos alimentarios y síntomas de depresión. Estos trastornos influyen gravemente en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes. (50,51) La mayoría de los alumnos con problemas no buscan asesoramiento ni tratamiento. La reducción de la capacidad laboral es uno de los efectos a corto y largo plazo de los problemas de salud mental entre los universitarios.

## 2.3. Formulación de hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis alterna

- Existe asociación entre estilos de vida saludable en estudiantes y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

### 2.3.2. Hipótesis nula

- No existe asociación entre estilos de vida saludable y trastorno de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

### **3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de investigación**

Según Sánchez (2019) en "Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos" define el método hipotético-deductivo como la formación de hipótesis como resultado de dos variables a contrastar empíricamente. El objetivo es dilucidar el origen y los factores que lo originan. (52) En la presente investigación se empleó el método hipotético-deductivo.

#### **3.2. Enfoque investigativo**

Yucra et al (2020) en "Epistemología e investigación cuantitativa" indica que, desde el punto de vista del establecimiento de algunos conocimientos, el enfoque cuantitativo es un proceso de investigación. Es necesario confirmarlo, ordenarlo y organizarlo. (53) En la presente investigación se empleó el enfoque cuantitativo.

#### **3.3. Tipo de investigación**

En la investigación de Muntané (2010) "Introducción a la investigación básica" señala que el estudio puro, teórico o dogmático con un fundamento teórico destacado y duradero es lo que se denomina investigación básica. Este tipo de investigación pretende ampliar la comprensión científica sin sopesarla con ninguna aplicación en el mundo real. (54) El presente trabajo es una investigación básica.

#### **3.4. Diseño de la investigación**

Cvetkovik-Vega et al (2021) en "Estudios transversales" se refiere a estudios observacionales en los que el investigador no alteró el resultado que se iba a evaluar. Puede ser analítico o descriptivo. Los estudios de cohortes, transversales y de casos y controles son ejemplos del tipo analítico. La evaluación de un punto concreto en el tiempo es lo que caracteriza a un estudio transversal. (55) El presente trabajo es una investigación observacional de corte transversal analítico.

#### **3.5. Población, muestra y muestreo**

La población del estudio fue conformada por estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana, matriculados durante el período 2023-II. La población total fue de 4402 alumnos correspondientes para ese ciclo. La muestra se estimó mediante la fórmula de poblaciones finitas de Fisher, con una confianza de 95%, margen de error de 0.5 y se empleó la comparación de grupos muestrales para la obtención de la muestra. El tamaño de la muestra fue estimado en 352 alumnos. Se utilizó un muestreo de conveniencia no probabilístico para contactar con el mayor número

posible de estudiantes. Para el presente estudio se tuvo como criterios de inclusión y exclusión los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Alumnos pertenecientes a la Escuela Académico Profesional Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.
- Alumnos inscritos durante el semestre 2023-2.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que realizaron intercambio universitario.
- Alumnos que no hayan estudiado los tres ciclos previos continuamente.
- Alumnos que no firmen el consentimiento informado.

### 3.6. Variables y operacionalización

Variable independiente:

- Estilos de vida
- Edad
- Sexo
- Años de estudios
- Antecedente personal de salud mental
- Antecedente familiar de salud mental
- Familiar fallecido por COVID-19
- Acompañamiento de vivienda
- Desaprobación de cursos
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Consumo de drogas
- Antecedente de insomnio
- Antecedente de anorexia u obesidad
- Horas de ejercicio físico

Variable dependiente:

- Depresión
- Ansiedad
- Estrés

## Cuadro de operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALOR
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>					
<b>Estilo de vida</b>	Estilo de vida saludable es el puntaje obtenido mayor o igual a 125.	Físico / Mental	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre	Cualitativa ordinal	Nivel bajo [34 a 79] Nivel medio [80 a 124] Nivel alto [125 a 170]
		Social	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre	Cualitativa ordinal	Nivel bajo [34 a 79] Nivel medio [80 a 124] Nivel alto [125 a 170]
		Ético-Moral	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre	Cualitativa ordinal	Nivel bajo [34 a 79] Nivel medio [80 a 124] Nivel alto [125 a 170]
		Académico / Familiar	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre	Cualitativa ordinal	Nivel bajo [34 a 79] Nivel medio [80 a 124] Nivel alto [125 a 170]
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>					
<b>Depresión</b>	Puntaje superior a 4 puntos obtenido de la sumatoria a respuestas obtenidas del cuestionario DASS-21	Depresión leve, depresión moderada, depresión severa, depresión extremadamente severa		Cualitativo ordinal	5-6 depresión leve 7-10 depresión moderada 11-13 depresión severa 14 o más, depresión extremadamente severa.
<b>Ansiedad</b>	Puntaje superior a 3 puntos obtenido de la sumatoria a respuestas obtenidas del cuestionario DASS-21	Ansiedad leve, ansiedad moderada, ansiedad severa, ansiedad extremadamente severa.		Cualitativo ordinal	4 ansiedad leve 5-7 ansiedad moderada 8-9 ansiedad severa 10 o más, ansiedad extremadamente severa.
<b>Estrés</b>	Puntaje superior a 7 puntos obtenido de la sumatoria a respuestas obtenidas del cuestionario DASS-21	Estrés leve, estrés moderado, estrés severo, estrés extremadamente severo.		Cualitativo ordinal	8-9 estrés leve 10-12 estrés moderado 13-16 estrés severo 17 o más, estrés extremadamente severo

VARIABLES INDEPENDIENTES SECUNDARIAS					
<b>Edad</b>	Tiempo de años desde nacimiento reportado por el participante		Edad en años	Cuantitativa discreta	Numérica
<b>Sexo</b>	Género registrado en el documento nacional de identidad reportado por el participante		Masculino Femenino	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Año de estudios</b>	Mayor grado en años de estudio en la universidad al momento de la encuesta reportado por el participante		Año de estudio	Cuantitativa discreta	Numérica
<b>Antecedente personal de salud mental</b>	Historial propio de alguna enfermedad mental o psiquiátrica (depresión, psicosis, etc) reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Antecedente familiar de salud mental</b>	Historial familiar de alguna enfermedad mental o psiquiátrica (depresión, psicosis, etc) reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Familiar fallecido por COVID-19</b>	Pariente que haya fallecido debido a COVID-19 y/o sus complicaciones reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Acompañamiento de vivienda</b>	Encuestado vive o solo o acompañado de algún familiar o amigos reportado por el participante		Solo Acompañado	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Desaprobación de cursos</b>	Encuestado haya desaprobado algún curso durante la carrera reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Consumo de tabaco</b>	Encuestado haya fumado o siga fumando cigarros reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Consumo de alcohol</b>	Encuestado haya ingerido o siga ingiriendo alcohol reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Consumo de drogas</b>	Encuestado haya ingerido o siga ingiriendo drogas recreativas (cocaína, marihuana) reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Antecedente de insomnio</b>	Historial de trastorno del sueño reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Antecedente de anorexia u obesidad</b>	Historial de trastorno de conducta alimentaria, ya sea obesidad o anorexia reportado por el participante		No Sí	Cualitativo nominal	Dicotómica
<b>Horas de ejercicio físico</b>	Número de horas que el encuestado realiza ejercicio físico a la semana reportado por el participante		Numérico	Cuantitativa discreta	Numérica

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

#### 3.7.1. Técnica

Técnica análisis documental

#### 3.7.2. Descripción

Se empleó el Cuestionario de estilo de vida saludable (CEVS): este cuestionario está compuesto por 34 ítems y presenta cuatro dimensiones: 1) salud física/mental (consumo de alimentación saludable, actividad física, mental), 2) social: relaciones sociales, 3) Ético/moral: Actitud hacia las normas, solidaridad entre el grupo, tolerancia, 4) Académico/familiar: actividad académica y familiar. La presente escala consta de 34 ítems, cada elemento contiene 5 alternativas de opción múltiple (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre). Esta escala se ha validado previamente para su uso en Perú y tiene una confiabilidad óptima debido a que en la dimensión físico mental tiene un  $\alpha = 0,77$ ; social  $\alpha = 0,75$ ; ético-moral  $\alpha = 0,74$  y académico/familiar  $\alpha = 0,80$ . Los resultados se dicotomizaron en a) estilos de vida saludable; b) estilos de vida no saludable. (56)

El DASS 21 (escala de depresión, ansiedad y estrés) es una escala que contiene 21 ítems entre los que se evalúan 3 subescalas: Depresión, Ansiedad y Estrés. Los ítems determinan síntomas que se han experimentado en la semana previa cuando el encuestado responde el cuestionario. Las respuestas son en formato tipo Likert, y las respuestas varían de 0 a 3 puntos. La puntuación total de DASS 21 oscila entre 0 y 63 puntos. DASS-21 se ha validado previamente para su aplicación en universitarios y su confiabilidad se ha estimado en  $\alpha = 0,78$  (depresión); 0,82 (ansiedad) y 0,80 (estrés). (57) Se tuvo como formato de respuesta a la depresión: a) sí (>4 puntos), b) no ( $\leq 4$  puntos); a la ansiedad: a) sí (>3 puntos), b) no ( $\leq 3$  puntos); y al estrés: a) sí (>7 puntos), b) no ( $\leq 7$  puntos).

Los datos socioeducativos estarán conformados por 14 preguntas, las cuales son: 1) edad en años, 2) sexo (masculino, femenino), 3) año de estudios, 4) antecedente personal de salud mental, 5) Antecedente familiar de salud mental, 6) Familiar fallecido por COVID-19, 7) Acompañamiento de vivienda, 8) Desaprobación de cursos, 9) Consumo de tabaco, 10) Consumo de alcohol, 11) Consumo de drogas, 12) Antecedente de insomnio, 13) Antecedente de anorexia u obesidad, 14) Horas de ejercicio físico.

### 3.7.3. Validación

El Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) ha sido previamente validado en una investigación por once expertos temáticos y es factible su aplicación en alumnos universitarios del Perú. (58) Para este proceso, se midió la claridad, suficiencia, criterios coherentes, y grado de relevancia. Asimismo, se evaluó la validez estadística con el coeficiente de Kendall el cual presentó una tendencia al 1 (resultado óptimo).

### 3.7.4. Confiabilidad

En una investigación se ha medido la confiabilidad del Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) en las cuatro dimensiones que tiene mediante el alfa de Cronbach. (58) Se obtuvieron valores en la dimensión físico mental ( $\alpha= 0,77$ ), social ( $\alpha= 0,75$ ), ético-moral ( $\alpha= 0,74$ ) y académico/familiar ( $\alpha= 0,80$ ). Por lo tanto, los resultados que se obtuvieron corroboran la confiabilidad de aplicar este instrumento en universitarios del Perú.

## 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Se desarrolló una base de datos en una plantilla del programa Microsoft Excel v.2016. Se depuraron datos mal digitados duplicado, valores no plausibles, valores fuera de rango y valores inconsistentes. Se empleó el software estadístico STATA v.17 para la estadística.

Para la estadística descriptiva, se revisó la distribución normal de cada una de las variables cuantitativas y se presentaron medidas de resumen con medias, mediana o desviación estándar. Se presentaron las frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas.

Para el análisis bivariado se utilizó la prueba de Chi<sup>2</sup> para las variables categóricas. Se utilizó la prueba t de Student o la prueba U de Mann-Whitney en el caso de variables cuantitativas, según evaluación de supuesto de distribución normal y homocedasticidad.

### 3.9. Aspectos éticos

El presente proyecto fue evaluado por el Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener y fue aprobado con folio N° 1016-2023. Se preservó la autonomía y confidencialidad de los participantes pues los datos fueron anónimos. Asimismo, en el momento de aplicar el cuestionario, se compartió un consentimiento informado a las personas para conocer la voluntad de participar en el estudio. Esta investigación cumplió con los principios dispuestos en la Declaración de Helsinki para estudios de investigación.

## 4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

##### 4.1.1.1. Características de los estudiantes encuestados

De los 352 estudiantes encuestados, se obtuvo que el 67,6% eran mujeres mientras el 32,4% fueron hombres. La media de edad fue de 23 años y la media de año de estudio era el tercer año. Se evidenció que el 90.6% de los encuestados no tuvo antecedente personal de enfermedad mental y el 86.4% no tuvo antecedente familiar con enfermedad mental. Asimismo, el 90.1% de alumnos reportó que no tuvieron un familiar que falleció por COVID-19. Se encontró que el 62.8% de encuestados vivieron acompañados en su vivienda, mientras que el 37.2% vivía solo. Solo el 29.8% de alumnos había desaprobado algún curso previamente. Se encontró que 18.2% consumía tabaco, 24.1% consumía alcohol y 6.0% consumía drogas. El 23.3% de alumnos reportó tener problemas de insomnio y el 7.1% tuvo antecedente de obesidad o anorexia. Por último, la media de ejercicio físico fue de una hora. La Tabla 1 muestra estos resultados.

**Tabla 1.** Características de los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.

Características		N (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino		114 (32.4)
Femenino		238 (67.6)
<b>Edad*</b>		
		23.30 ± 4.60
<b>Año de estudio</b>		
		3.60 ± 2.0
<b>Antecedente personal de salud mental</b>		
No		319 (90.6)
Sí		33 (9.4)
<b>Antecedente familiar de salud mental</b>		
No		304 (86.4)
Sí		48 (13.6)
<b>Familiar fallecido por COVID-19</b>		
No		317 (90.1)
Sí		35 (9.9)
<b>Acompañamiento de vivienda</b>		
No		131 (37.2)
Sí		221 (62.8)
<b>Desaprobación de cursos</b>		
No		247 (70.2)
Sí		105 (29.8)

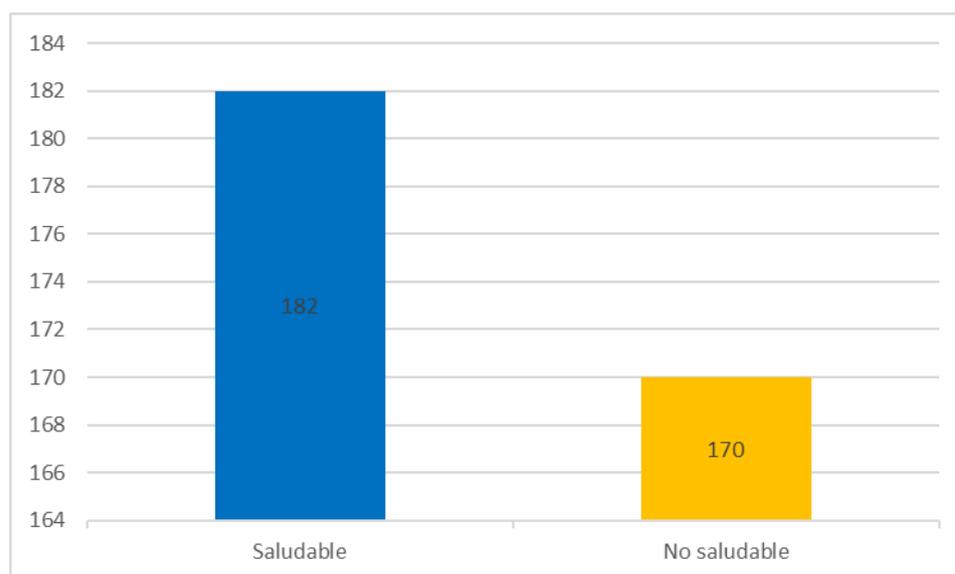
<b>Consumo de tabaco</b>		
No		288 (81.8)
Sí		64 (18.2)
<b>Consumo de alcohol</b>		
No		267 (75.9)
Sí		85 (24.1)
<b>Consumo de drogas</b>		
No		331 (94.0)
Sí		21 (6.0)
<b>Antecedente de insomnio</b>		
No		270 (76.7)
Sí		82 (23.3)
<b>Antecedente de anorexia u obesidad</b>		
No		327 (92.9)
Sí		25 (7.1)
<b>Horas de ejercicio físico</b>		1.20 ± 1.10
<b>* Media ± desviación estándar</b>		

Fuente: Base de datos, elaboración propia

#### 4.1.1.2. Estilos de vida

En cuanto al estilo de vida de los alumnos, se descubrió que 182 (51,7%) de los alumnos que respondieron a las preguntas académicas de la encuesta tenían un estilo de vida saludable, mientras que 170 (48,3%) no lo tenían. Estos resultados se muestran en la Figura 1.

**Figura 1.** Estilos de vida de los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.



Fuente: Base de datos, elaboración propia

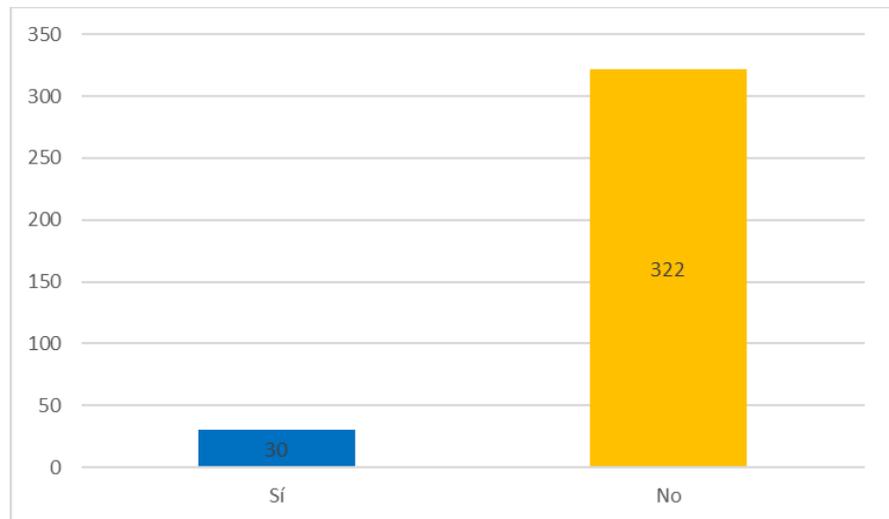
#### 4.1.1.3. Trastornos de salud mental

Se realizó un estudio sobre la prevalencia de los trastornos de salud mental, con especial hincapié en la depresión, la ansiedad y el estrés.

##### 4.1.1.3.1. Depresión en estudiantes de medicina

En lo que respecta a la prevalencia de la depresión, 30 (8.5%) estudiantes sí presentaron depresión; por el contrario, 322 (91.5%) estudiantes no presentaron depresión. Figura 2.

**Figura 2.** Prevalencia de depresión en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.

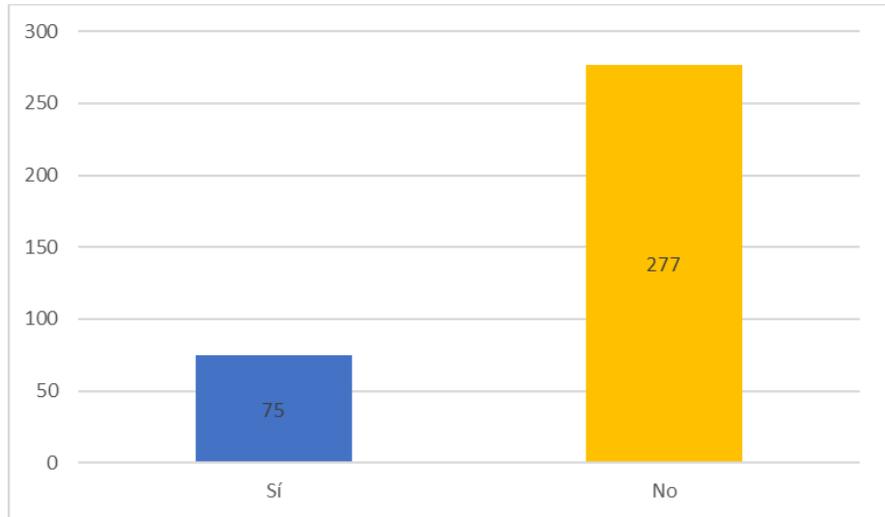


Fuente: Base de datos, elaboración propia

##### 4.1.1.3.2. Ansiedad en estudiantes de medicina

En cuanto a la prevalencia de la ansiedad, 75 (21.3%) estudiantes sí presentaron ansiedad; por el contrario, 277 (78.7%) estudiantes no presentaron ansiedad. Figura 3.

**Figura 3.** Prevalencia de ansiedad en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.

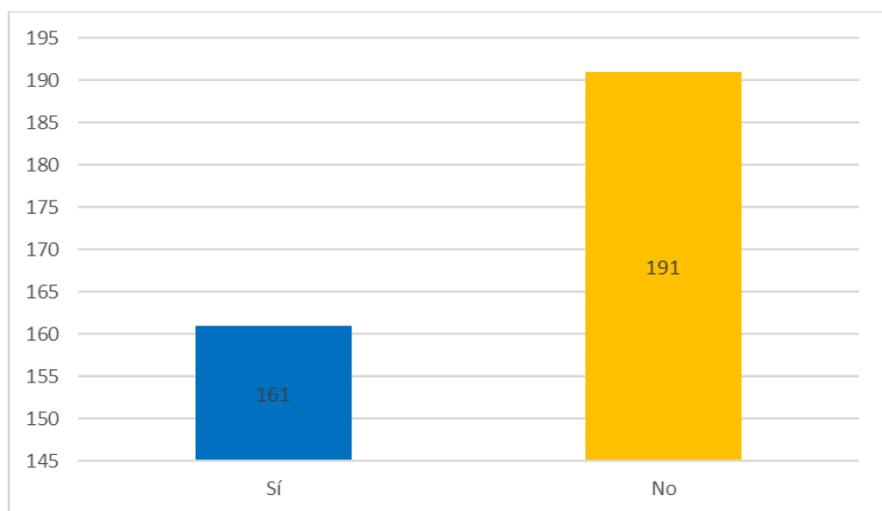


Fuente: Base de datos, elaboración propia

#### 4.1.1.3.3. Estrés en estudiantes de medicina

Con relación a la prevalencia del estrés, 161 (45.7%) estudiantes sí presentaron estrés; por el contrario, 191 (54.3%) estudiantes no presentaron estrés. Figura 4.

**Figura 4.** Prevalencia de estrés en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.



Fuente: Base de datos, elaboración propia

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

##### 4.1.2.1. Hipótesis general

**H1:** Existe asociación entre estilos de vida saludable en estudiantes y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

**H0:** No existe asociación entre estilos de vida saludable en estudiantes y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Estadístico de prueba:** Prueba de chi cuadrado

El análisis bivariado de los trastornos de salud mental asociados a los estilos de vida saludable en los alumnos encuestados se muestra en la Tabla 2. Se encontró asociación significativa entre depresión ( $p < 0.001$ ) y estrés ( $p < 0.001$ ) al ser comparados con los estilos de vida saludable en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana. Por lo tanto, con estos resultados se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 2.** Análisis bivariado de los trastornos de salud mental asociados a los estilos de vida en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.

Variables	Estilos de vida		p*
	No saludable (n=170) 48.3(%)	Saludable (n=182) 51.7(%)	
<b>Depresión</b>			<b>&lt;0.001</b>
No	167 (51.9)	155 (48.1)	
Sí	3 (10.0)	27 (90.0)	
<b>Ansiedad</b>			<b>0.795</b>
No	135 (48.7)	142 (51.3)	
Sí	35 (46.7)	40 (53.3)	
<b>Estrés</b>			<b>&lt;0.001</b>
No	49 (25.7)	142 (74.3)	
Sí	121 (75.2)	40 (24.8)	
<b>*Valores p calculados con la prueba Chi Cuadrado de independencia</b>			

El análisis bivariado de los factores sociodemográficos y clínicos asociados a los estilos de vida se presenta en la Tabla 3. Se encontró asociación entre consumo de alcohol ( $p < 0.001$ ) y antecedente de insomnio ( $p < 0.001$ ) al ser comparados con los estilos de vida saludable en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana.

**Tabla 3.** Análisis bivariado de los factores sociodemográficos y clínicos asociados a los estilos de vida en los estudiantes de una escuela de medicina humana, Lima metropolitana 2023.

Variables	Estilos de vida		p*
	No saludable (n=170) 48.3(%)	Saludable (n=182) 51.7(%)	
<b>Sexo</b>			0.087
Masculino	88 (77.2)	26 (22.8)	
Femenino	82 (34.5)	156 (65.5)	
<b>Edad**†</b>	23 (18-45)	23 (18-45)	0.149
<b>Año de estudio**†</b>	3 (1-7)	3 (1-7)	0.280
<b>Antecedente personal de salud mental</b>			0.278
No	151 (47.3)	168 (52.7)	
Sí	19 (57.6)	14 (42.4)	
<b>Antecedente familiar de salud mental</b>			0.087
No	141 (46.4)	163 (53.6)	
Sí	29 (60.4)	19 (39.6)	
<b>Familiar fallecido por COVID-19</b>			0.157
No	149 (47.0)	168 (53.0)	
Sí	21 (60.0)	14 (40.0)	
<b>Acompañamiento de vivienda</b>			0.036
No	73 (55.7)	58 (44.3)	
Sí	97 (43.9)	124 (56.1)	
<b>Desaprobación de cursos</b>			0.907
No	120 (48.6)	127 (51.4)	
Sí	50 (47.6)	55 (52.4)	
<b>Consumo de tabaco</b>			0.679
No	141 (49.0)	147 (51.0)	
Sí	29 (45.3)	35 (54.7)	
<b>Consumo de alcohol</b>			<0.001
No	85 (31.8)	182 (68.2)	
Sí	85 (100.0)	0 (0.0)	
<b>Consumo de drogas</b>			0.181
No	163 (49.2)	168 (50.8)	
Sí	7 (33.3)	14 (66.7)	
<b>Antecedente de insomnio</b>			<0.001
No	115 (42.6)	155 (57.4)	
Sí	55 (67.1)	27 (32.9)	
<b>Antecedente de anorexia u obesidad</b>			0.684
No	159 (48.6)	168 (51.4)	
Sí	11 (44.0)	14 (56.0)	
<b>Horas de ejercicio físico**†</b>	1 (0-3)	1 (0-3)	0.097

\*Valores p calculados con la prueba Chi Cuadrado de independenciam  
\*\*Valor p calculado con la prueba T de Student  
†Mediana (mínimo – máximo)

#### 4.2. Discusión de resultados

Según los resultados del presente estudio, el 51.7% de estudiantes tuvieron estilos de vida saludable. Este resultado coincide con el de Quispe-Mayhua et al. (2022), que descubrieron que el 60.0% de alumnos de una universidad en Perú tuvieron estilos de vida saludable.(59) Lo encontrado puede explicarse por la forma en que está organizado el plan de estudios del programa de medicina humana, ya que incentiva una conciencia particular sobre la importancia de la salud y fomenta propiciar hábitos saludables, dado que los estudiantes necesitan mantener un equilibrio entre las demandas académicas rigurosas y el cuidado personal.(60,61) Además, el conocimiento adquirido sobre prácticas de vida saludable podría influir positivamente en sus actividades diarias.(62) Este hallazgo, sin embargo, no concuerda con el de Araujo-Tuesta et al. (2022) y Huerta-Escobedo (2018), quienes descubrieron que, respectivamente, el 21,3% y el 33,5% de los estudiantes universitarios de medicina humana tenían un estilo de vida saludable. (63,64)

Se demostró que el 8.5% de los estudiantes presentaron depresión, mientras que 21.3% y 45.7% presentaron ansiedad y estrés, respectivamente. Respecto a la depresión, esta cifra puede explicarse a la carga académica intensa, el estrés inherente al entorno universitario y las exigencias emocionales vinculadas al ejercicio de la medicina. (65) Además, la naturaleza competitiva y perfeccionista del ambiente médico puede generar una presión adicional. (66) No obstante, esta baja prevalencia, puede deberse a una subestimación de síntomas depresivos por parte de los alumnos. La complejidad y severidad del plan de estudios, las largas sesiones de estudio, las altas expectativas académicas y la presión por el rendimiento pueden contribuir a la ansiedad y el estrés.(67,68) Sin embargo, la disparidad comparada con la depresión es que, tanto el estrés como la ansiedad pueden estar más directamente vinculados a las exigencias inmediatas del programa, mientras que la depresión puede tener raíces más profundas y multifactoriales.(69) Además, a diferencia de la depresión, la percepción de la competencia y la necesidad de mantener un rendimiento excepcional pueden exacerbar los síntomas de ansiedad y estrés. Asimismo, lo hallado se asemeja al estudio de Leiva-Nina et al. (2022), que indicaron que la ansiedad estaba presente en el 44% de los estudiantes de medicina;(70) mientras que Indacochea-Cáceda (2020) encontró 25% de estrés en alumnos de medicina del Perú. (71)

En cuanto a las enfermedades de salud mental relacionadas con el estilo de vida, el estudio encontró una correlación entre los estilos de vida saludables y la depresión. Este resultado se alinea con los hallazgos de Acuña-Samaritano (2019), quien descubrió una correlación entre las dos variables en su investigación realizada en Lima, Perú. (72) Este vínculo podría explicarse por la interacción recíproca entre el bienestar psicológico y el estilo de vida. Un estilo de vida sano, como seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio con frecuencia y dormir lo suficiente, beneficiará mentalmente a los estudiantes y les ayudará a evitar la depresión. (73) Además, estos comportamientos fomentan la liberación de hormonas y neurotransmisores que favorecen el equilibrio emocional. (74) Sin embargo, la depresión también puede repercutir en el estilo de vida, lo que puede dar lugar a malos hábitos alimentarios, inactividad y problemas para dormir. (75)

El estrés y los estilos de vida saludables estaban asociados. Castilla-Chauca (2021) en su investigación reportó asociación entre ambas variables en estudiantes universitarios de Lima, Perú, por lo cual se correlaciona con lo hallado en la presente tesis. (76) Este resultado podría explicarse por el hecho de que mantener un estilo de vida saludable, que incluya dormir lo suficiente, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio con frecuencia, puede ser una forma eficaz de controlar el estrés. (77) Estas prácticas promueven la liberación de endorfinas y reducen la acumulación de tensiones físicas y mentales. (78) La relación entre ambos aspectos apunta a la necesidad de tratamientos que apoyen una vida sana como componente crucial de los métodos para que los estudiantes de medicina controlen y eviten el estrés. La gestión del estrés es fundamental para los estudiantes de medicina, ya que su salud mental repercute directamente en su rendimiento académico y profesional. (79,80) De forma similar, el consumo de alcohol se relacionó con una vida sana. Este hallazgo coincide con el de Telumbre-Terrero et al. (2020), que descubrieron un vínculo entre la vida de los estudiantes universitarios y el consumo de alcohol. (81) Esto podría explicarse por la posibilidad de que el estrés y la presión académica hagan que algunos alumnos recurran a estrategias de afrontamiento poco saludables, como el consumo de alcohol. (82) Además, el ambiente universitario a menudo incluye eventos sociales donde el alcohol puede ser accesible y utilizado como forma de relajación. (83) Este patrón de conducta podría reflejar una falta de prácticas saludables de afrontamiento y resiliencia en respuesta a las demandas académicas. El consumo excesivo de alcohol puede tener efectos perjudiciales en la

alimentación, el ejercicio físico y la calidad del sueño. (82,84) Socialmente, la ingestión excesiva de alcohol puede conducir a hábitos perjudiciales en entornos sociales y académicos, afectando la concentración, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. (85)

Por último, se descubrió una correlación entre una vida sana y un historial de insomnio. Esto concuerda con la investigación de Perotta et al. (2021), que descubrieron un vínculo entre la vida de los estudiantes universitarios y la calidad del sueño en relación con el insomnio. (86) Sin embargo, no se alinea con la investigación de García-López et al. (2017), que no encontró correlación entre los estilos de vida saludables y la calidad del sueño. (87) Gutiérrez-Sierra (2023) afirma que el sueño es necesario para que los universitarios lleven una vida saludable. (88) Dormir lo suficiente es esencial para mantener el bienestar físico y mental, ya que ayuda a concentrarse, a controlar el estrés y a tomar decisiones. (89) La falta de sueño afecta negativamente a la dieta y a los hábitos de ejercicio, así como a la capacidad de mantener el equilibrio en la vida diaria. (90) Por ello, se propone que fomentar unos hábitos de sueño saludables es una estrategia crucial para mejorar el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. (91)

## 5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Se demostró que las condiciones de salud mental vinculadas a estilos de vida saludables eran la depresión y el estrés.

Se determinó que el porcentaje de estudiantes que llevaban estilos de vida saludables era de 51,7%, mientras que el 48,3% de estudiantes no llevaban estilos de vida saludables.

Se determina que entre los estudiantes de medicina que asisten a una universidad privada del área metropolitana de Lima, 2023, existe una correlación entre los trastornos de salud mental y los estilos de vida saludables.

### 5.2. Recomendaciones

**Primero:** Se aconseja crear campañas educativas que hagan hincapié en la importancia de llevar un estilo de vida saludable y ofrezcan consejos sobre cómo afrontar el estrés y la tristeza. Estos programas podrían consistir en charlas, talleres y material didáctico que promuevan una vida sana y proporcionen apoyo emocional.

**Segundo:** Se aconseja que, para ayudar a los estudiantes a comprender y resolver sus propios retos emocionales, la educación en salud mental debería incorporarse regularmente a los cursos de medicina. Estas clases podrían abarcar el autocuidado, la reducción del estrés y los mecanismos de afrontamiento, fortaleciendo las habilidades necesarias para manejar las exigencias tanto académicas como profesionales.

**Tercero:** Se aconseja que la universidad establezca servicios de apoyo a los estudiantes, como asesoramiento psiquiátrico privado y de fácil acceso, ya que así los estudiantes disponen de un recurso esencial. Los especialistas en salud mental pueden ayudar en la detección precoz de problemas y ofrecer el apoyo necesario para preservar la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas. OMS/OPS; Intibucá; 2016.
2. Mascherini G, Petri C, Calà P, Bini V, Galanti G. Lifestyle and resulting body composition in young athletes. *Minerva Pediatr.* 2021; 73(5):391-397.
3. Li Y, Schoufour J, Wang DD, Dhana K, Pan A, Liu X et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ.* 2020;368: l6669.
4. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One.* 2017;12(11):e0187668.
5. Ganz F, Hammam N, Pritchard L. Sedentary behavior and children with physical disabilities: a scoping review. *Disabil Rehabil.* 2021; 43(20):2963-2975.
6. Roque-Garay A, Segura-Segura ME. Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2017; 37(4):183-188.
7. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2012; 30(1): 95-101.
8. Cockerham WC, Hamby BW, Oates GR. The Social Determinants of Chronic Disease. *Am J Prev Med.* 2017; 52: S5-S12.
9. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos C, DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Rev Hac Prom Salud.* 2012; 17(2): 169-185.
10. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6567.
11. Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18(5):2470.
12. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramírez L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Rev Fac Med Hum.* 2020; 20(4): 568-573.

13. Chouhan S, Das S, Niwariya Y, Malhotra V, Shamnani G, Raghuwanshi B. Health Promoting Lifestyle Profile Assessment among Medical and Nursing Students of Central India. *Mymensingh Med J.* 2022 Apr;31(2):531-538.
14. Suwalska J, Kolasieńska K, Łojko D, Bogdański P. Eating Behaviors, Depressive Symptoms and Lifestyle in University Students in Poland. *Nutrients* [Internet]. 2022 Mar 6;14(5):1106.
15. Moriarty T, Bourbeau K, Fontana F, McNamara S, Pereria Da Silva M. The Relationship between Psychological Stress and Healthy Lifestyle Behaviors during COVID-19 among Students in a US Midwest University. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18(9): 4752.
16. Lee J, Solomon M, Stead T, Kwon B, Ganti L. Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychol.* 2021; 9(1):95.
17. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021;18(2):369.
18. Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM, Bin Abbas FB, Alanezi OT. The Lifestyle of Saudi Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021 Jul 25;18(15):7869.
19. Soriano-Ayala E, Amutio A, Franco C, Mañas I. Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* 2020;12(8):2450.
20. Alzahrani SH, Malik AA, Bashawri J, Shaheen SA, Shaheen MM, Alsaib AA et al. Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Med.* 2019; 7: 2050312119838426.
21. Velten, J., Bieda, A., Scholten, S. et al. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health* 18, 632 (2018).
22. Endo-Collazos N, Mayor-Obregón TA, Correa-Pepicano A, Cruz-Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión.* 2021; 6(4): 12-18.
23. Chávez-Márquez IL. Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex.* 2021; 11(1): 1-26.

24. Jiménez-Diez O, Ojeda-López RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. 2017; 4(8): 1-15.
25. Tamayo-Cardona JA, Rodríguez K, Escobar K, Mejía AM. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia Promoc Salud*. 2015; 20(2): 147-160.
26. Zapana R. Salud mental asociado al promedio académico de estudiantes universitarios de la carrera de medicina humana de la universidad privada de Tacna en el semestre I, 2023 [Internet]. 2023 [citado 25 sep]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2981>
27. Paricahua-Peralta J, Estrada-Araoz E et al. Explorando las prácticas saludables: estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Journal of Law and sustainable development*. 2023; 11(4):01-17.
28. Velastegui-Mendoza MA, Touriz-Bonifaz MA, Cando-Caluña WW, Herrera-Tutiven JD. Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. *Pol Con*. 2022; 7(2): 2324-2344.
29. Peralta N, Franco K. Relación del índice de alimentación saludable y de la actividad física con la salud mental durante confinamiento-COVID 19 en universitarios, Lima - 2021 [Tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022.
30. Esteves Villanueva AR, Hañari Mormontoy JO, Ramos Turpo M, Incacutipa Limachi DJ. Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental. *Apunt Univ*. 2022; 12(4):366-78.
31. Huaman H, Soto K. Efectos de la pandemia COVID-19 en las emociones y la salud mental de los universitarios de la facultad de sociología de la UNCP, 2021 [Tesis de grado]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro; 2022.
32. Veramendi-Villavicencios NG, Portocarrero-Merino E, Espinoza-Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y Sociedad*. 2020; 12(6): 246-251.
33. Mogollón-García FS, Becerra-Rojas LD, Ancajima-Mauriola JSA. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*. 2020; 16(75): 69-75.
34. Cedillo-Ramirez L, Correa-Lopez LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Rev Fac Med Hum*. 2016; 16(2):57-65.
35. Van Acker V. Defining, Measuring, and Using the Lifestyle Concept in Modal Choice Research. *Transp Res Rec*. 2015; 2495 (2495): 74-82.

36. Giddens A. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age.* 1st ed. Standford, USA: Stanford University Press; 1991.
37. Stonerock GL, Blumenthal JA. Role of Counseling to Promote Adherence in Healthy Lifestyle Medicine: Strategies to Improve Exercise Adherence and Enhance Physical Activity. *Prog Cardiovasc Dis.* 2017; 59(5): 455-462
38. Jensen M. Defining lifestyle. *Environ Sci.* 2007; 4(2): 63-73.
39. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr.* 2014; 27(1): 129-142.
40. Liu T, Luo H, Tang JY, Wong GH. Does lifestyle matter? Individual lifestyle factors and their additive effects associated with cognitive function in older men and women. *Aging Ment Health.* 2020; 24(3): 405-412.
41. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health.* 2015;44(11):1442-1444.
42. Walkers SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. University of Nebraska Medical Center. 1996.
43. Henderson G. Addressing the public's mental health. *J Public Health (Oxf).* 2015 Sep;37(3): 370-372. 9
44. Thistlethwaite J. Mental health and clinical education. *Clin Teach.* 2016 Feb;13(1): 5-6.
45. World Health Organization: Constitution of the World Health Organization. WHO, Geneva, 1946.
46. Eales S. A focus on mental health. *Br J Nurs.* 2019 Oct 10;28(18):1213.
47. Manwell LA, Barbic SP, Roberts K, Durisko Z, Lee C, Ware E, McKenzie K. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open.* 2015; 5(6): e007079.
48. Saleem S, Mahmood Z, Naz M. Mental health problems in university studentes: a prevalence study. *FWU J Social Sc.* 2013; 7(2): 124-130.
49. Keyes CL, Eisenberg D, Perry GS, Dube SR, Kroenke K, Dhingra SS. The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *J Am Coll Health.* 2012; 60(2): 126-33.
50. Mortier P, Auerbach RP, Alonso J, Axinn WG et al. Suicidal thoughts and behavior among college students and same-aged peers: results from the world health organization world mental health surveys. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2018; 53(3): 279–288.

51. Mortier P, Kiekens G, Auerbach RP, Cuijpers P, Demyttenaere K et al. A Risk Algorithm for the Persistence of Suicidal Thoughts and Behaviors During College. *J Clin Psychiatry*. 2017; 78(7): e828-e836.
52. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos [Internet]. 2019 [citado 20 oct]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1>
53. Yucra Quispe T, Bernedo Villalta LZ. Epistemología e Investigación Cuantitativa. *igob* [Internet]. 14 de diciembre de 2020 [citado 26 de octubre de 2023];3(12):107-20.
54. Muntané. Introducción a la investigación básica. *Rapd online*. 2010; 33(3):221-227.
55. Cvetkovic-Vega A, Maguiña JL. Estudios transversales. *Rev Fac Med Hum*. 2021; 21(1): 179-185.
56. Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*. 2019; 31(1): 23-28.
57. Valencia PD. Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): ¿miden algo más que un factor general? *Avances en Psicología*. 2019; 27(2): 177-190.
58. Herrera-Pinzón MA, Castro L, Herreño D, Argüello P, Aguirre D, Sánchez I. Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios. *Per J Health Care Global Health*. 2023; 7(2): 28-38.
59. Quispe-Mayhua BJ, Ramírez-Prado M. Estilos de vida y autocuidado en los estudiantes de la carrera de farmacia en el Instituto “Santiago Antúnez de Mayolo” Palián 2021. [Tesis de grado]. Huancayo: Universidad Continental; 2022.
60. Malatskey L, Essa-Hadad J, Willis TA, Rudolf MCJ. Leading Healthy Lives: Lifestyle Medicine for Medical Students. *Am J Lifestyle Med*. 2017;13(2):213-219.
61. Lai IJ, Chang LC, Lee CK, Liao LL. Nutrition Literacy Mediates the Relationships between Multi-Level Factors and College Students' Healthy Eating Behavior: Evidence from a Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2021;13(10):3451.
62. Melnyk BM, Hsieh AP, Tan A, Gawlik KS, Hacker ED, Ferrell D et al. The state of mental health and healthy lifestyle behaviors in nursing, medicine and health sciences faculty and students at Big 10 Universities with implications for action. *J Prof Nurs*. 2021;37(6):1167-1174.

63. Araujo-Tuesta DI, Tantalean-Delgado AJ. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad lambayecana, setiembre-diciembre 2020. [Tesis de grado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022.
64. Huerta-Escobedo JL. Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de ingeniería industrial de la universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017. [Tesis de grado]. Arequipa: Universidad Alas Peruanas; 2018.
65. Moreira de Sousa J, Moreira CA, Telles-Correia D. Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students. *Acta Med Port.* 2018;31(9):454-462.
66. Capdevila-Gaudens P, García-Abajo JM, Flores-Funes D, García-Barbero M, García-Estañ J. Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PLoS One.* 2021;16(12):e0260359.
67. Aloufi MA, Jarden RJ, Gerdtz MF, Kapp S. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Educ Today.* 2021;102:104877.
68. Azad N, Shahid A, Abbas N, Shaheen A, Munir N. Anxiety And Depression In Medical Students Of A Private Medical College. *J Ayub Med Coll Abbottabad.* 2017; 29(1):123-127.
69. Penner-Goeke S, Binder EB. Epigenetics and depression<sup>[P]</sup><sub>SEP</sub>. *Dialogues Clin Neurosci.* 2019;21(4):397-405.
70. Leiva-Nina M et al. Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021. *Rev Fac Med Hum.* 2022; 22(4): 735-742.
71. Indacochea-Cáceda S. Factores asociados a la presencia de somnolencia en estudiantes de medicina humana de una universidad peruana privada año 2019. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020.
72. Acuña-Samaritano JM. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al club del adulto mayor en el distrito de Surco. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019.
73. Xu C, Cao Z, Huang X, Wang X. Associations of healthy lifestyle with depression and post-depression dementia: A prospective cohort study. *J Affect Disord.* 2023; 327:87-92.

74. Mace RA, Greenberg J, Stauder M, Reynolds G, Vranceanu AM. My Healthy Brain: a multimodal lifestyle program to promote brain health. *Aging Ment Health.* 2022;26(5):980-991.
75. Kris-Etherton PM, Petersen KS, Hibbeln JR, Hurley D, Kolick V, Peoples S, Rodriguez N, Woodward-Lopez G. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutr Rev.* 2021;79(3):247-260.
76. Castilla-Chauca TP. Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2021.
77. Nmadu AG. Lifestyle Habits, Stress Perception and Quality of Life. *West Afr J Med.* 2022; 39(4):323-325.
78. Baban KA, Morton DP. Lifestyle Medicine and Stress Management. *J Fam Pract.* 2022; 71(1):24-29.
79. Thun-Hohenstein L, Höbinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students. *Neuropsychiatr.* 2021;35(1):17-27.
80. Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019; 55:36-42.
81. Telumbre-Terrero JY et al. Estilo de vida y su asociación con el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Eureka.* 2020; 17(1): 10-25.
82. Romero-Rodríguez E, Pérula de Torres LÁ, Fernández García JÁ, Camarelles Guillem F. Consumo de alcohol de los estudiantes de Medicina, Enfermería y residentes de Medicina Familiar y Comunitaria. *Aten Primaria.* 2021 ;53(1):111-113.
83. O'Hara RE, Armeli S, Tennen H. Alcohol and cannabis use among college students: Substitutes or complements? *Addict Behav.* 2016; 58:1-6.
84. Sinclair J, Vaccari E, Tiwari A, Saville F, Ainsworth B, Woods-Townsend K. Impact of Personal Alcohol Consumption on Aspects of Medical Student Alcohol-Related Competencies. *Alcohol Alcohol.* 2019;54(3):325-330.
85. Buckner JD, Lewis EM, Walukevich-Dienst K. Drinking Problems and Social Anxiety among Young Adults: The Roles of Drinking to Manage Negative and Positive Affect in Social Situations. *Subst Use Misuse.* 2019;54(13):2117-2126.
86. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, Lorenzi-Filho G, Martins MA, Tempski PZ. Sleepiness, sleep deprivation, quality of

- life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Med Educ.* 2021; 21(1):111.
87. García-López SJ, Navarro-Bravo B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Rev Clin Med Fam.* 2017; 10(3): 170-178.
88. Gutiérrez-Sierra M. Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Rev Med Hered.* 2023; 34(1): 32-39.
89. Seoane HA, Moschetto L, Orliacq F, Orliacq J, Serrano E, Cazenave MI, Vigo DE, Perez-Lloret S. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2020; 53:101333.
90. Armas-Elguera F, Talavera JE, Cárdenas MM, de la Cruz-Vargas JA. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM.* 2021; 24(3): 133-138.
91. Aguilar-Mendoza LA, Caballero S, Ormea V, Salazar G, Loayza L, Muñoz A. La importancia del sueño en el aprendizaje vistos desde la perspectiva de la neurociencia. *Av Psicol.* 2017; 25(2): 129-137.

## 7. ANEXOS

### Anexo I. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuáles es la asociación entre los estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la asociación entre estilos de vida saludable y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.</p>	<p><b>Hipótesis alterna</b></p> <p>Existe asociación entre estilos de vida saludable en estudiantes y trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.</p>	<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Estilos de vida saludable</p> <p>Dimensiones:</p> <p>1) Físico/Mental 2) Social 3) Ético-Moral 4) Académico/Familiar</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Investigación básica</p> <p><b>Método</b></p> <p>Método hipotético-deductivo</p> <p><b>Diseño</b></p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuáles son las características de los estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?</p> <p>¿Cuáles son los trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Describir las características de los estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.</p> <p>Determinar la prevalencia de trastornos de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023</p>	<p><b>Hipótesis nula</b></p> <p>No existe asociación entre estilos de vida saludable y trastorno de salud mental en estudiantes de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana en el año 2023.</p>	<p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Trastornos de salud mental</p> <p>1) Depresión 2) Ansiedad 3) Estrés</p>	<p>Observacional de corte transversal</p> <p><b>Población y Muestra</b></p> <p>La población del estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios de la carrera de medicina humana de una universidad privada en Lima metropolitana durante el 2023. La muestra fue conformada por 352 estudiantes.</p>

## Anexo II. Instrumentos

### FICHA DE RECOPIACIÓN DE DATOS

1. **Edad:** \_\_\_\_ años
2. **Sexo:** Masculino\_\_ Femenino\_\_
3. **Año de estudio académico:** \_\_\_\_\_
4. **¿Tiene algún antecedente de enfermedad mental? (ejemplo: Depresión, psicosis, ansiedad, etc.)** No\_ Si\_
5. **¿Tiene algún familiar con alguna enfermedad mental o psiquiátrica? (ejemplo: depresión, psicosis, ansiedad, etc.)** No\_ Si\_
6. **¿Tiene algún pariente que haya fallecido debido a COVID-19 y/o sus complicaciones?** No\_ Si\_
7. **Usted vive:** Solo\_ Acompañado\_
8. **¿Usted ha desaprobado algún curso durante la carrera?** No\_ Si\_
9. **¿Usted ha fumado o fuma?** No\_ Si\_
10. **¿Usted ha consumido o consume alcohol?** No\_ Si\_
11. **¿Usted ha ingerido o ingiere drogas recreativas (ejemplo: cocaína, marihuana, etc.)?** No\_ Si\_
12. **¿Usted tiene algún trastorno de sueño (ejemplo: insomnio)?** No\_ Si\_
13. **¿Usted tiene algún antecedente de trastorno de conducta alimentaria (ejemplo: anorexia, obesidad)?** No\_ Si\_ \_
14. **¿Cuántas horas de ejercicio realiza a la semana?** \_\_ horas

## **CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE (CEVS)**

N°	Enunciado	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra.					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3	Consumo alcohol.					
4	Consumo cigarrillos.					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7	Disfruto de mi tiempo libre.					
8	Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
11	Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas					
15	Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo					
16	Solo realizo mis actividades académicas.					
17	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental					
18	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
21	Siento que estoy con unos kilos más.					
22	Me siento menos que los demás. porque no hago actividad física.					
23	Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas					
24	Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
25	Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema					
26	Me solidarizo con los demás.					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
28	Realizo algún deporte durante la semana.					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33	Como haciendo mis tareas académicas.					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					

## ESCALA DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS (DASS-21)

Nº	Enunciado	0: No me ha ocurrido	1: Me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo	2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo	3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo
1	Me ha costado mucho descargar la tensión				
2	Me di cuenta que tenía la boca seca				
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo				
4	Se me hizo difícil respirar				
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas				
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones				
7	Sentí que mis manos temblaban				
8	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía				
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo				
10	He sentido que no había nada que me ilusionara				
11	Me he sentido inquieto				
12	Se me hizo difícil relajarme				
13	Me sentí triste y deprimido				
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo				
15	Sentí que estaba al punto de pánico				
16	No me pude entusiasmar por nada				
17	Sentí que valía muy poco como persona				
18	He tendido a sentirme enfadado con facilidad				
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico				
20	Tuve miedo sin razón				
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido				

### Anexo III. Aprobación del Comité de Ética



#### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 27 de octubre de 2023

Investigador(a)  
**Nila Yolanda Valeria Ayala Laurel**  
**Exp. N°: 1016-2023**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“ASOCIACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2023” Versión 02** con fecha **26/10/2023**.
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 01** con fecha **28/09/2023**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Nila Yolanda Valeria Ayala Laurel y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
Yenny Marisol Bellido Fuente  
Presidenta del CIEI-UPNW



## Anexo IV. Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Nombre del investigador principal: Nila Yolanda Valeria Ayala Laurel

Título: Asociación entre Estilos de Vida Saludable y Trastornos de Salud Mental en Estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Propósito del estudio: Se le invita a usted a participar en este estudio de investigación titulado: "Asociación entre Estilos de Vida Saludable y Trastornos de Salud Mental en Estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023". Cuyo propósito es determinar la asociación entre los estilos de vida y los trastornos de salud mental en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima Metropolitana en el año 2023.

Procedimientos: Se le realizará algunas preguntas con opciones distintas, para determinar datos generales, además dentro de la encuesta se incluirá el cuestionario de estilo de vida saludable – CEVS y la escala DASS 21 – depresión, ansiedad y estrés. Le tomará aproximadamente 15 minutos completar la encuesta.

Beneficios y riesgos por participar: Usted podrá conocer los resultados de este estudio. Al participar del estudio no generará ningún riesgo para su persona.

Costos e incentivos: Usted no hará gasto alguno durante el estudio. No recibirá ningún incentivo económico por su participación.

Confidencialidad: La información obtenida en este estudio es con fines académicos. Misma que estará debidamente protegida, la cual no será divulgada ninguna información en la que permita la identificación de su persona.

Derechos del participante: Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Si usted no se siente cómodo con la encuesta puede retirarse del estudio en cualquier momento, no existirá ninguna sanción por ello. Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede consultar al responsable del estudio. Puede comunicarse con Nila Yolanda Valeria Ayala Laurel, investigadora principal (celular: 941772778, correo electrónico: valeria.ayala.laurel@gmail.com) y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comite.etica@unwiener.edu.pe

Asimismo, solicito su consentimiento para su participación en esta investigación.

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Manifiesto haber comprendido lo estipulado en este documento, por tanto, señalo mi voluntad de querer ser parte de esta investigación.

-----

Firma

Lima..... de..... del 2023

● **19% de similitud general**

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	2%
3	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-22</b> Submitted works	<1%
4	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Internet	<1%
5	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2023-10-23</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-07-28</b> Submitted works	<1%

Descripción general de fuentes

## ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	2%
3	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-22</b> Submitted works	<1%
4	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Internet	<1%
5	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2023-10-23</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Nacional del Centro del Peru on 2023-07-28</b> Submitted works	<1%