



Universidad

Privada Norbert

Wiener

**Facultad de Farmacia y Bioquímica
Escuela Académico Profesional de Farmacia y Bioquímica**

Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad
durante la pandemia Covid-19 en los egresados de la
facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad
Norbert Wiener 2021-I

Tesis para optar el título profesional de Químico Farmacéutico

Presentado por:

García Aguila, Leydi Natali

Código ORCID: 0000-0001-5248-7496

Tintaya Ortiz, Jeanett Raquel

Código ORCID: 0000-0002-4444-7459

Asesor (a): Dra. Alvarado Chávez, Britt

Código ORCID: 0000-0002-0601-6973

Lima – Perú

2022

Tesis

Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I

Línea de investigación

Uso de plantas medicinales, medicina tradicional y complementaria.

Asesor (a):

Dra. ALVARADO CHÁVEZ, BRITT
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0601-6973

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón este trabajo de tesis a Dios por su amor y misericordia que me sustenta todos los días. A mi Madre quien me regaló momentos maravillosos a su lado, inculcándome valores y deseos de superación profesional. A mí familia y amigos que han sido mi soporte durante todo este tiempo de preparación profesional.

Bach. García Aguila, Leydi Natali

En primer lugar dedico nuestra tesis a Dios por ser mi guía y atribuirnos la fortaleza y constancia para dar por culminada esta etapa de mi vida, en segundo lugar a mi hija Cielo por ser mi motivación de ser su ejemplo a seguir, y finalmente a toda mi familia en especial a mis padres por inculcar en mi vida valores, deseo de superación y por el apoyo y amor incondicional.

Bach. Tintaya Ortiz, Jeanett Raquel

AGRADECIMIENTO

Agradecemos de manera especial a nuestra asesora de tesis, la Dra. Alvarado Chávez, Britt por sus aportaciones y experiencia profesional hizo posible el desarrollo de este trabajo y a todo el equipo humano de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener.

Gracias a nuestra familia y amigos por su apoyo moral, emocional y económico.

Bach. García Aguila, Leydi Natali

Bach. Tintaya Ortiz, Jeanett Raquel

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
TESIS	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	6
1.2.1. Problema general	6
1.2.2. Problemas específicos	6
1.3. Objetivos de la investigación	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos	7
1.4. Justificación de la investigación	8
1.4.1. Teórica	8
1.4.2. Metodológica	9
1.4.3. Práctica	9
	5

1.5.	Limitaciones de la investigación	10
1.5.1.	Temporal	10
1.5.2.	Espacial	10
1.5.3.	Recursos	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO		11
2.1.	Antecedentes de la investigación	11
2.1.1.	Internacionales	11
2.1.2.	Nacionales	16
2.2.	Bases teóricas	18
2.2.1.	Terapia alternativa	18
2.2.2.	Estrés	26
2.2.3.	Ansiedad	28
2.2.4.	COVID-19	31
2.3.	Formulación de hipótesis	32
2.3.1.	Hipótesis general	32
2.3.2.	Hipótesis específicas	32
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		33
3.1.	Método de investigación	33
3.2.	Enfoque investigativo	33
3.3.	Tipo de investigación	33
3.4.	Diseño de la investigación	34
3.5.	Población, muestra y muestreo	34

3.5.1.	Población	34
3.5.2.	Muestra	35
3.5.3.	Muestreo	36
3.6.	Variables y operacionalización	36
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.7.1.	Técnica	39
3.7.2.	Descripción	39
3.7.3.	Validación	41
3.7.4.	Confiabilidad	42
3.8.	Procesamiento y análisis de datos	42
3.9.	Aspectos éticos	42
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		44
4.1.	Resultados	44
4.1.1.	Análisis descriptivo de resultados	44
4.1.2.	Prueba de hipótesis	57
4.1.3.	Discusión de resultados	66
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		71
5.1.	Conclusiones	71
5.2.	Recomendaciones	72
REFERENCIAS		73
ANEXOS		81
Anexo 1: Matriz de consistencia		81

Anexo 2: Instrumento de recolección de Datos	79
Anexo 3: Validez del instrumento	84
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	87
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	88
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	89
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	90
Anexo 8: Informe del asesor de turnitin	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Recuento del grupo de estudio según género y edad.....	44
Tabla 2:	Uso de terapias alternativas de egresados universitarios durante la pandemia.....	45
Tabla 3:	Niveles de estrés y ansiedad y sus respectivas dimensiones.....	46
Tabla 4:	Recuento del uso de los sistemas integrales y terapias biológicas.....	47
Tabla 5:	Recuento del uso de los métodos de manipulación basado en el cuerpo...	48
Tabla 6:	Recuento del uso de métodos sobre la mente y cuerpo.....	49
Tabla 7:	Relación entre el uso de las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	50
Tabla 8:	Relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	51
Tabla 9:	Relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	52
Tabla 10:	Relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	53
Tabla 11:	Relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y	

los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	54
Tabla 12: Relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	55
Tabla 13: Relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.....	56
Tabla 14: Chi-cuadrado para terapias alternativas versus los niveles de estrés y ansiedad.....	57
Tabla 15: Chi-cuadrado para sistemas integrales y terapias biológicas versus niveles de estrés.....	59
Tabla 16: Chi-cuadrado para los métodos de manipulación basado en el cuerpo versus niveles de estrés.....	60
Tabla 17: Chi-cuadrado para enfoques sobre la mente y cuerpo versus niveles de estrés.....	61
Tabla 18: Chi-cuadrado para sistemas integrales y terapias biológicas versus niveles de ansiedad.....	63
Tabla 19: Chi-cuadrado para métodos de manipulación basado en el cuerpo versus niveles de ansiedad.....	64
Tabla 20: Chi-cuadrado para enfoques sobre la mente y cuerpo versus niveles de ansiedad.....	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	Conteo del grupo de estudio según género.....	44
Figura 2:	Conteo del grupo de estudio según edad.....	45
Figura 3:	Uso de terapias alternativas de egresados universitarios durante la pandemia.....	45
Figura 4:	Porcentaje de los egresados que utilizan terapias alternativas de los sistemas integrales y terapias biológicas.....	47
Figura 5:	Porcentaje de los egresados que utilizan los métodos de manipulación basado en el cuerpo.....	48
Figura 6:	Porcentaje de los egresados que utilizan terapias alternativas de enfoques sobre la mente y cuerpo.....	49

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I. **Metodología:** Se realizó un estudio de alcance correlacional de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 109 egresados a quienes se les aplicó encuestas en escala tipo Likert para medir los niveles de estrés y ansiedad. Se utilizó Prueba de independencia Chi-Cuadrado (p valor < 0.05) (SPSS-26). **Resultados:** El 13.8% de egresados que utilizaron alguna terapia alternativa presentaron altos niveles de estrés, mientras que los que no utilizaron ninguna terapia presentaron 13.6%, por otro lado, se muestra que el 1.5% de egresados que utilizaron alguna terapia alternativas presentaron niveles altos de ansiedad, mientras que los que no utilizaron presentaron un 6.8%, lo que evidencia un incremento significativo de síntomas de ansiedad en egresados que no utilizaron ninguna terapia alternativa. Según la Prueba Chi-Cuadrado se obtuvo un (p valor = 0.571) asociado al nivel de estrés y un p valor de 0.355 asociado al nivel de ansiedad. **Conclusiones:** Se acepta la (H_0), es decir no existe relación significativa entre la variable terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021, sin embargo, se evidencia un patrón en el aumento de los niveles tanto de estrés y ansiedad en aquellos egresados que no utilizaron ninguna terapia alternativa.

Palabras clave: Terapias alternativas, estrés, ansiedad, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between alternative therapies and stress and anxiety levels during the COVID-19 pandemic in graduates of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry of Norbert Wiener University 2021-I. Methodology: A cross-sectional study of correlational scope was carried out, the sample consisted of 109 graduates who were given surveys on a Likert-type scale to measure levels of stress and anxiety. The Chi-Square test of independence (p -value < 0.05) (SPSS-26) was used. Results: 13.8% of the graduates who used some alternative therapy presented high levels of stress, while those who did not use any therapy presented 13.6%, on the other hand, it is shown that 1.5% of the graduates who used an alternative therapy presented high levels of stress of anxiety, while those who did not use presented 6.8%, which shows a significant increase in anxiety symptoms in graduates who did not use any alternative therapy. According to the Chi-Square Test, a (p -value = 0.571) associated with the stress level and a p -value of 0.355 associated with the level of anxiety were obtained. Conclusions: The (H_0) is accepted, that is, there is no significant relationship between the alternative therapies variable and the levels of stress and anxiety during the COVID-19 pandemic in graduates of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry of Norbert Wiener University. 2021, however, there is evidence of a pattern of increased levels of stress and anxiety in those graduates who did not use any alternative therapy.

Keyword: Alternative therapies, stress, anxiety, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la situación económica, social y la crisis sanitaria causada por la pandemia COVID-19 ha provocado un gran impacto en la salud mental de la población en general produciendo un incremento preocupante de los niveles de estrés y ansiedad, especialmente en los estudiantes universitarios, dado que los mismos están expuestos a una serie de exigencias académicas, experimentando cambios como es en el ciclo del sueño y vigilia; también, deben tener la capacidad y habilidad para adaptarse a las necesidades, lo cual puede generar en la gran mayoría problemas relacionados al estrés y ansiedad. Ante esta situación es necesario plantearnos alternativas para tratar los síntomas de estrés y ansiedad como una opción al tratamiento farmacológico o complementario. En la actualidad, el tratamiento farmacológico del estrés postraumático y ansiedad como son las benzodiacepinas tipo Alprazolam y Clonazepam, proporcionan un rápido alivio de la sintomatología, pero sus efectos secundarios son la razón por la que proyectamos una nueva ruta de actuación con el objetivo de “Determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I”, la investigación está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo 1 El problema, en esta primera sección se describe la situación problemática en tres enfoques: Mundial, nacional y local, bajo esta realidad planteamos el problema general y los específicos, de igual modo el objetivo general y los específicos. Asimismo, se detalla la justificación de la investigación en sus enfoques: Teórica, metodológica y práctica, también se describe la delimitación de la investigación de manera: Temporal y espacial. Además de los diferentes recursos necesarios para la investigación.

Capítulo 2 Marco teórico, en esta sección destacan los antecedentes, obtenidos de artículos científicos, tesis y/o revistas indexadas relevantes para esta investigación. La base teórica está estructurada según las variables y sus dimensiones respectivas del estudio.

Capítulo 3 Metodología, en esta sección se detalla la metodología: Enfoque, Tipo de investigación, nivel de la investigación, diseño, población de estudio, muestra, muestreo y variables. Así mismo, se encuentran las técnicas estadísticas que se utilizaron y la descripción de los instrumentos de recolección de datos.

Capítulo 4 Presentación y discusión de los resultados, en esta sección se realizó el análisis estadístico de los datos para cada uno de los objetivos y se presentó mediante tablas y figuras. En la discusión se interpretó los hallazgos mediante discrepancias y coincidencias con resultados de otras investigaciones similares.

Capítulo 5 Conclusiones y recomendaciones, en esta sección cada conclusión responde a un objetivo. Las recomendaciones surgen de los puntos débiles encontrados en los resultados.

Finalmente, las referencias fueron citadas según el estilo Vancouver, con una antigüedad no mayor a 5 años.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En el plano internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que “la pandemia COVID-19 ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas, en el cual algunos grupos como los trabajadores de la salud, personas con afecciones mentales preexistentes, los estudiantes universitarios, etc. se han visto especialmente afectados”. Asimismo, a fines del año 2021 nos informa sobre el déficit mundial de inversión en salud mental en el cual sostiene que al año 2020 no se alcanzó la mayoría de las metas fijadas. Por lo cual la OMS, dibuja un decepcionante panorama de fracaso mundial a la hora de prestar servicios de salud mental a los pacientes, en un momento en que la pandemia de la COVID-19 está poniendo de manifiesto la creciente necesidad de apoyo en esta materia. (1)

En el continente americano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostiene que “las tasas de ansiedad, depresión y estrés se han disparado en todo su territorio, de tal manera que en una encuesta realizada en el 2021, más de la mitad de los participantes de Chile, Brasil, Perú y Canadá expusieron que su salud mental había empeorado desde el comienzo de la pandemia” (2). En efecto, la población ha tenido que enfrentar la pérdida de sus seres queridos por COVID-19, una crisis económica que en muchas ocasiones ha causado desempleo y deudas. Adicionalmente, la gran mayoría ha experimentado el aislamiento social obligatorio, el trabajo remoto, el miedo a contagiarse o contagiar a otros y una gran incertidumbre sobre el futuro, los cuales contribuyen a la generación de estrés y ansiedad.

En el Perú, el Instituto Nacional de Salud (INS) indica que “la salud mental atraviesa una preocupante situación por el aumento progresivo de casos de estrés, ansiedad y depresión, especialmente en los peruanos que han visto cambiar su estilo de vida y hábitos como consecuencia de la pandemia por la COVID-19” (3). De similar forma, en Lima metropolitana el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM/ MINSA), sostiene que el 57.2% de limeños sufre de estrés de moderado a severo, causado principalmente por la pandemia de la COVID-19”. En este contexto, el INSM, refiere que “El estrés no es una enfermedad, pero puede tornarse en un trastorno mental cuando la persona estresada empieza a desarrollar cuadros de ansiedad y de depresión”.

(4)

En cuanto al sector académico, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), sostiene que “más de 1.370 millones de estudiantes y jóvenes de todo el mundo han sido afectados por el cierre de escuelas y universidades debido a la pandemia de la COVID-19” aludiendo ser uno de los sectores más afectados (5). Asimismo, afirma que en el Perú alrededor de 1.895.907 universitarios, entre hombres y mujeres, han sido perjudicados con respecto a los cambios en las modalidades de estudio, llegando a sentir estrés, ansiedad y depresión (6). Adicionalmente, los estudiantes universitarios deben cumplir con una serie de exigencias académicas y experimentan cambios del ciclo del sueño y vigilia; los mismos deben tener la capacidad y habilidad para adaptarse a las necesidades, lo cual puede generar en la gran mayoría problemas relacionados al estrés y ansiedad.

Por consiguiente, un estudio avalado por la UNESCO refiere que “la educación en línea que se ha venido desarrollando debido a la crisis sanitaria por COVID-19

afecta la salud mental de los estudiantes universitarios. De la misma forma, las restricciones para evitar el contagio como la incertidumbre debido al incremento de los casos de infectados pueden desencadenar cuadros de estrés y ansiedad en los estudiantes”(7). En este panorama, un estudio sobre ansiedad en estudiantes universitarios de Lima, en tiempos de pandemia COVID-19 indican que el 75,4% de los estudiantes manifestaron algún grado de ansiedad; encontrando asociación estadísticamente significativa con el sexo femenino (8).

De igual importancia, un estudio realizado en la Universidad Agraria La Molina concluyó que “los niveles de ansiedad y estrés de los jóvenes universitarios en situación crítica de pandemia por el COVID-19 son de 64,1% y 61,9% respectivamente.” (9). En consecuencia, los efectos de la pandémica covid-19 pueden desencadenar problemas de estrés y ansiedad en los estudiantes, de tal manera que los mismos requieran de intervención médica para que no se convierta en un problema de salud mental más complejo. En este sentido, la OMS refiere que es previsible que la prevalencia de los trastornos mentales frecuentes, como la depresión y la ansiedad, se duplique durante las crisis humanitarias. Asimismo nos indican que la ansiedad, depresión y estrés postraumático son los trastornos con mayor índice de prevalencia. Para ello, el tratamiento farmacológico es el más utilizado para disminuir los síntomas (10). Cabe mencionar, que de este modo surge el uso excesivo de benzodiazepinas a nivel de todo el mundo.

En este contexto, Cantos Azorín en un estudio de revisión exploratoria sostiene que las benzodiazepinas han sido, y siguen siendo en la actualidad, los fármacos de primera elección para tratar los síntomas de ansiedad e insomnio. En consecuencia, son de los

fármacos más prescritos en el mundo. Sin embargo, hoy en día se pone en tela de juicio la correcta utilización de este grupo farmacológico, debido al enorme abuso que se evidencia sobre su uso, llegando incluso a convertirse en un tratamiento prolongado y sin tener un adecuado seguimiento fármaco-terapéutico. Además, del uso de medicamento por iniciativa propia, sin previa consulta al médico, lo cual es una problemática que acompaña al abuso de las benzodiazepinas poniendo en riesgo de sufrir interacciones medicamentosas (11).

Por otro lado, Díaz Peñaloza sostiene que la utilización de benzodiazepinas de forma continuada puede producir dependencia, reacciones adversas, interacciones medicamentosas y también pueden conllevar a riesgos de aparición de un fenómeno de efecto rebote de la sintomatología al suspender el tratamiento ya sea drásticamente o de forma gradual (12). En este contexto, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) afirma que “las benzodiazepinas causan reacciones adversas frecuentes como: depresión, estado de confusión, sedación, somnolencia, ataxia, alteración de la memoria, mareo, cefalea, alteración del equilibrio, estreñimiento, fatiga e irritabilidad. Así mismo, argumenta que el uso concomitante de benzodiazepinas con opioides aumenta el riesgo de sedación, depresión respiratoria, coma y muerte debido a la potenciación del efecto depresor sobre el SNC” (13).

En efecto, las investigaciones con universitarios nos revelan una alta prevalencia de trastornos mentales por lo que es necesario estudiar las terapias alternativas como una opción o terapia complementaria al tratamiento farmacológico frente al estrés y ansiedad. Ante esta situación problemática, nos planteamos alternativas al uso excesivo de ansiolítico que se evidencia en la actualidad, como son las

benzodicepinas tipo Alprazolam y Clonazepam, ambos proporcionan un rápido alivio de la sintomatología, pero sus efectos secundarios son la razón por la que proyectamos una nueva ruta de actuación para disminuir los niveles de estrés y ansiedad.

En este sentido, cabe resaltar que “durante los últimos años se ha observado un significativo aumento del uso de sistemas y terapias de medicina tradicional y complementarias, la cual se encuentra reconocida oficialmente por la OMS como terapias de amplio uso por la población mundial” (14). Al respecto, en el 2019 la OMS Y OPS reconoce a la Gerencia de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud (EsSalud) como centro colaborador en medicina tradicional y complementaria, convirtiéndose así en la primera institución del Perú que logra esa distinción (15). Sin embargo, falta reforzar las bases científicas y la importancia de las diversas terapias alternativas tanto en el ámbito universitario como en los diferentes centros de salud mental en el Perú. Entre las terapias alternativas tenemos Sistemas integrales y Terapias biológicas, Métodos de manipulación basados en el cuerpo y Enfoques sobre la mente y cuerpo. Las mismas son herramientas útiles y fáciles de llevar a la práctica, sin producir efectos adversos. En vista de lo cual se plantea la siguiente interrogante:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?
- b. ¿Cuál es la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?
- c. ¿Cuál es la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?
- d. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?
- e. ¿Cuál es la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener-2021?
- f. ¿Cuál es la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los

egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Evaluar la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- b. Evaluar la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- c. Evaluar la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- d. Evaluar la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- e. Evaluar la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- f. Evaluar la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

A nivel teórico, es importante realizar este trabajo de investigación puesto que en el Perú actualmente existe poca evidencia científica publicada en el cual hayan relacionado el uso de “Terapias alternativas” y los “niveles de estrés y ansiedad” en la población universitaria. Al respecto, la OMS considera a las terapias alternativas dentro de la medicina tradicional para tratar y prevenir las enfermedades o preservar la salud. En este sentido, en el 2014 publicó nuevas estrategias sobre la medicina tradicional 2014-2023, en el cual ante la poca evidencia científica e importancia uno de sus objetivos es desarrollar una base de conocimientos y la formulación de políticas nacionales para la integración de los servicios de MTyC en los sistemas nacionales de salud (16).

Por otro lado, a escala internacional se evidenció estudios en donde se investigan las “Terapias alternativas” como parte de la medicina alternativa o complementaria para los trastornos mentales como es el “estrés y ansiedad”, los mismos que han referido resultados estadísticamente significativos. De hecho, la OMS estima que 100 millones de personas las utilizan en Europa y, en EE.UU. Del mismo modo, considera que hasta

el año 2012 más de 145,000 médicos profesionales practican la MTyC en la Unión Europea , además tienen por objetivo adoptar una legislación uniforme sobre productos de MTyC que los profesionales de la región puedan prescribir o recomendar(17). Por lo cual, se pretende conocer el comportamiento de las variables anteriormente mencionadas en la población de estudio, dado que los resultados podrán sumar al conocimiento científico.

1.4.2. Metodológica

Para lograr el cumplimiento de los objetivos de estudio, se acudirá a la formulación de los instrumentos para medir la variable 1 “Terapias Alternativas” y su repercusión en la variable 2 “Estrés y ansiedad”, estos instrumentos serán elaborados y/o adaptados en cuestionario escala tipo Likert y, antes de su aplicación, serán filtrados mediante el juicio de expertos para, luego, ser tamizados mediante la validez y confiabilidad.

A través de la aplicación de los instrumentos de medición y su procesamiento mediante el *software*, se busca conocer los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, que utilizan algún tipo de terapias alternativas. Al mismo tiempo, nos permite conocer los niveles de estrés y ansiedad de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, que no utilizan ningún tipo de terapias alternativas frente al estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19.

1.4.3. Práctica

Los resultados de la investigación serán puestos a consideración de los profesionales sanitarios y de la población en general que padezca de estrés y ansiedad, los mismos serán los que tomen las decisiones sobre el uso de las terapias alternativas para disminuir la sintomatología del estrés y ansiedad, como una opción al tratamiento

farmacológico o terapia complementaria. Por otro lado, los resultados de esta investigación servirán como sustento científico para futuras investigaciones y de este modo aportar con más conocimientos.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El estudio se realizó en el periodo 2022 y se fundamenta en que es una investigación de corte transversal, ya que se limita al recojo de los datos en un mismo tiempo.

1.5.2. Espacial

Los instrumentos fueron auto-aplicados vía online en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, en los cuales se realizó un muestreo probabilístico.

1.5.3. Recursos

Se utilizaron recursos bibliográficos referentes a las terapias alternativas, estrés y ansiedad para estructurar la presente investigación. Asimismo, la estructura estadística de la presente tesis se realizó con la enseñanza de un profesor estadista. Por otro lado, se utilizaron recursos económicos autofinanciados por los autores. Además, la población en estudio tuvo que contar con los recursos que se necesitan para aplicar los instrumentos, como son: teléfono móvil, Tablet, laptop o computadora con conexión a internet. Para finalizar, todos estos recursos se usaron para que la investigación sea desarrollada de calidad.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Nativitat O., Inma S., en el año 2021 en su investigación tuvieron por objetivo “*Analizar la efectividad de una intervención mediante acupuntura y auriculoterapia para la reducción clínica de síntomas de estrés y ansiedad en personal sanitario durante la pandemia de COVID-19*”, en el cual aplicaron la “versión abreviada de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)” antes y después de brindar 6 sesiones de acupuntura y auriculoterapia al grupo de intervención (GI). Entre las variables a medir incluyen el sexo, edad, nivel profesional, estrés, ansiedad y depresión. En cuanto a los resultados, se evidenció una reducción significativa de la ansiedad en un 81,8% del (GI) frente al 63,6% (GC). Finalmente, concluyeron que la acupuntura es un tratamiento que mejora los niveles de estrés y ansiedad de los profesionales sanitarios frente a la COVID-19” (18).

Batistella, et al., en el 2021 desarrollaron un estudio que tuvo por objetivo “*investigar la puntuación y las clasificaciones de ansiedad en estudiantes con terapia floral a través de un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego*”. La muestra estuvo conformada por 62 estudiantes de ambos sexos entre 18 y 30 años de la Universidad Estatal de Paraná Occidental. Para medir los niveles de ansiedad aplicaron el instrumento “Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI-T)”. Para ello, la muestra fue dividida en tres grupos: grupo de tratamiento (GT), grupo placebo (GP) y grupo control (GC). Para el GT utilizaron una fórmula de terapia floral (*Basilicum, Foeniculum, Lavandula, Momordica, Rosmarinus, Sonchus y Tabebuia*); para el GP sólo agua conservante y el

GC solo respondió el cuestionario antes y después de 30 días. El análisis que realizaron antes y después de la intervención demostró que la fórmula floral tuvo una mejor respuesta en comparación con el placebo, ya que exhibió una mayor reducción de la ansiedad. (19).

Wemrell M., et al., en el años 2020 realizó un estudio con el objetivo de “*conocer el grado actual del uso de la Medicina alternativa y complementaria (MAC) en unidades psiquiátricas para pacientes hospitalizados y ambulatorios en Suecia*”. Los autores sostienen que en este país, es común utilizar la MAC en los establecimientos de atención psiquiátrica convencional. Sin embargo, desconocen hasta que medida las utilizan. En este estudio, aplicaron una encuesta a todos los jefes de las unidades de psiquiatría que tratan con pacientes con síntomas de estrés, ansiedad y depresión, tanto del sector privado y estatal de todas las regiones de Suecia. Los resultados indicaron que el 62% de 489 unidades encuestadas si utilizan MAC específicamente para trastornos de ansiedad, estrés y depresión. Los mismos, afirmaron haber visto una reducción significativa del uso de medicamentos farmacéuticos y pacientes satisfechos con buenos resultados. Por otro lado, refieren que una de las razones para cortar con el uso de MAC en una de las unidades de psiquiatría es por falta de profesionales capacitados. En suma, este estudio puso de manifiesto la necesidad de realizar más investigaciones respecto la MAC y la formación de profesionales de salud con conocimientos sobre la MAC (20).

González C., Estaún F., Cladellas P., en el año 2020 llevaron a cabo un estudio en el cual tuvieron como objetivo “*analizar los efectos de escuchar una música subjetivamente agradable/desagradable para el oyente sobre los niveles de ansiedad*”.

Los síntomas fueron medidos a través del inventario STAI Rasgo/Estado. La muestra estuvo constituida por 20 participantes en los cuales se aplicó el instrumento antes y después de la audición con medidas repetidas en tres condiciones: música agradable y música desagradable, ambas músicas y sin música. Los resultados indicaron que la audición de música agradable genera estados de ánimo positivo y reducción de la ansiedad, en cambio cuando la música es desagradable produce efectos contrarios. Finalmente concluyeron que la música agradable es una herramienta importante para hacer frente a la ansiedad y estimular el estado de ánimo (21).

Hodann C. Serrano P., en el año 2016 en su investigación tuvieron como objetivo *“hacer una revisión sistemática de la bibliografía científica actual que mostrará la evidencia disponible respecto a la eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness cuando son aplicados específicamente en trastornos de ansiedad”*. En este estudio, realizaron una búsqueda bibliográfica en el cual consideraron 269 artículos potencialmente relevantes, de los cuales 8 cumplieron con los criterios de inclusión. En base al análisis, concluyeron que las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness son muy eficaces para tratar los trastornos de ansiedad generalizada, fobia social y estrés postraumático cuando se complementa con el tratamiento farmacológico. Así mismo, sugirieron que se realicen más investigaciones al respecto con metodologías más rigurosas que permitan establecer conclusiones sólidas (22).

Gallego A., et al., en el año 2015 en su estudio tuvo como objetivo *“comparar el efecto de tres programas mente/cuerpo que gozan de amplia popularidad en la actualidad, como son Mindfulness, Taichí y Yoga, en el estrés, ansiedad y depresión de una muestra de estudiantes universitarios”*. La muestra estuvo constituida por 282

estudiantes de los cuales 85 fueron seleccionados aleatoriamente para el grupo de yoga; 68 conformaron el grupo de taichí, 84 pertenecieron al grupo Mindfulness y 45 estudiantes formaron parte del grupo control. Los resultados de este estudio nos indican que Taichí y yoga lograron reducir significativamente la ansiedad, mientras que Mindfulness logró reducir el estrés. Por tanto, concluyeron que los 3 programas ayudaron a reducir los síntomas psicológicos tanto del estrés como de la ansiedad en comparación con el grupo control. Asimismo, evidencian que el Mindfulness ofreció un mayor efecto en cuanto a la salud mental general. Al mismo tiempo, observaron que el grupo control no experimentó cambios significativos, si no que hubo un empeoramiento (23).

Ciniglia et al., en el 2020 en su estudio tuvo por objetivo “*identificar la efectividad de Valeriana officinalis en el control de la ansiedad y sus manifestaciones*”. Para ello, realizaron una búsqueda de la literatura en siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO) y Cochrane, en los idiomas: portugués, español, inglés y francés, publicadas desde el año 2000 hasta 2020. Los resultados evidenciaron un total de 11 estudios, entre revisiones sistemática, estudios clínicos y experimentales, en los cuales la *Valeriana officinalis* tuvo una acción ansiolítica y moduladora de la calidad del sueño, siendo eficaz en diferentes grupos de personas para disminuir los síntomas de la ansiedad, incluidas aquellas con VIH/SIDA. Finalmente concluyeron que la evidencia sugiere que esta planta puede ser una estrategia alternativa en el tratamiento de la ansiedad, incluso para las personas con VIH (24).

Li et al., en el año 2019 tuvo por objetivo “*evaluar la efectividad de la aromaterapia y el masaje para aliviar el estrés en enfermeras*” para ello realizaron una revisión *sistemática* cuantitativa utilizando métodos Cochrane. Hicieron búsquedas en la literatura existente en las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO, Embase, Web of Science y Cochrane Library, para examinar cualquier estudio de diseño experimental publicado desde la fecha más temprana disponible hasta agosto de 2017 en inglés. Los resultados arrojaron un total de 10 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión, incluyendo aromaterapia ($n = 4$), masaje ($n = 4$) y masaje con aromaterapia ($n = 2$). La mayoría de los estudios informaron que la aromaterapia y el masaje ejercen un efecto beneficioso sobre el estrés de las enfermeras. Sin embargo, el número de estudios es limitado y tiene un riesgo de sesgo alto o incierto. En conclusión, la revisión reveló que la evidencia no prueba suficientemente que la aromaterapia, el masaje y el masaje con aromaterapia sean efectivos para reducir el estrés relacionado con el trabajo de las enfermeras. Los autores recomiendan realizar estudios de alta calidad con herramientas apropiadas que evidencien la efectividad de las terapias alternativas (25).

Lemay et al., en el 2019 “*evaluó el impacto de una intervención de yoga y meditación de seis semanas en la percepción del estrés, los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios*”. Método: el estudio consta de un programa piloto cuasi experimental en donde los estudiantes universitarios fueron sometidos a prueba y evaluados antes, durante y después del programa para identificar los niveles de estrés y ansiedad. Los resultados demuestran que los cambios en los datos categóricos desde antes hasta después de la intervención en el BAI y el PSS fueron significativos, sin que ningún estudiante puntúe en la categoría "alta" de estrés o ansiedad en el cuestionario posterior a la intervención. En conclusión Los estudiantes experimentaron una reducción en los

niveles de estrés y ansiedad después de completar un programa de yoga y meditación de seis semanas antes de los exámenes finales. (26)

2.1.2. Nacionales

Asian C., et al., en el 2020 en su investigación tuvo como objetivo “*Determinar el alcance del impacto de la práctica de la danza sobre el estrés, que fue desarrollada en 2017 por estudiantes de pregrado de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*”. La muestra estuvo constituida por los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio fue de diseño cuasi experimental, en el cual se dividió en 2 partes: grupos de 200 estudiantes en cada grupo experimental (GE) y grupo de control (GC). Para esta investigación científica diseñaron una Encuesta para poder identificar la variación entre los grupos de estudio, el mismo que fue aplicado antes y después de practicar la danza. En base a los resultados, concluyeron que existe una relación directa y significativa entre las variables: “práctica de la danza” y “estrés académico” en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentando un coeficiente de significancia de 0.05 (27).

Jiménez G. & Márquez C. en el año 2019 en su investigación tuvieron por objetivo: “*Analizar la efectividad del mindfulness para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad*”. Para llevar a cabo dicho estudio realizaron una revisión sistemática que consta de 10 artículos científicos registrados en las siguientes bases de datos: Pubmed y epistemonikos. Dentro de las 10 evidencias el diseño de investigación pertenece el 90% (5/10) revisión sistemática y meta-análisis, el 40% (4/10) ensayo controlado, el 10% (1/10) cuasi experimental. En base a los resultados encontraron que

9 de cada 10 evidencias encontradas señalaron que la terapia de mindfulness demuestra una tendencia positiva para involucrar y motivar la participación y el apoyo organizacional para disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión. Asimismo, evidenciaron que 1 de cada 10 investigaciones señala que la intervención basada en mindfulness requiere más investigación para determinar de manera más definitiva que formas de terapia basada en mindfulness pueden ser efectivas en este contexto. Concluyeron que el mindfulness ayuda a mejorar los síntomas de la ansiedad porque aumenta la resiliencia individual, así como también reduce los niveles de estrés y depresión (28).

Vásquez et al., en el año 2016 realizó la presente investigación con el objetivo de *“evaluar el efecto de la aromaterapia en base al aceite esencial de Melissa officinalis L. y la meditación mindfulness en los niveles de ansiedad de voluntarios humanos”*. Para este fin realizaron un estudio experimental con mediciones pre test y post test, en una muestra de 52 participantes, divididos aleatoriamente en un grupo control y tres grupos experimentales; siendo el primer grupo tratado con meditación mindfulness, el segundo fue tratado con aromaterapia en base al aceite esencial estudiado; mientras que al tercer grupo fue tratado con aromaterapia y mindfulness conjuntamente. Los niveles de ansiedad fueron evaluados mediante el cuestionario STAI. Los resultados evidenciaron que los niveles de ansiedad disminuyeron significativamente después de los tratamientos; siendo el tercer grupo el que presentó mayor reducción de los síntomas de la ansiedad donde se usó la aromaterapia en conjunto con la meditación mindfulness. Concluyeron que los tres tratamientos utilizados pueden ser considerados como alternativas promisorias para el tratamiento de la ansiedad (29)

Franchi M., en el año 2020 en su investigación tuvo por objetivo “*determinar si las terapias complementarias tienen influencia en los niveles de ansiedad en adultos del CAMEC – EsSalud. 2020*”. La investigación fue de tipo aplicado, longitudinal, observacional, la población estuvo compuesta por todos los pacientes que acudieron a CAMEC a quienes se diagnosticó ansiedad. Para medir los niveles de ansiedad utilizaron el test de Zung, el mismo fue aplicado antes y después de recibir las terapias complementarias. Los resultados mostraron que en el pre-test el 82.9% de los pacientes se clasificó como normal, mientras que el 17.1% presentó ansiedad mínima a moderada, por otro lado, luego de su aplicación de las terapias resultaron el 87.8% de los pacientes clasificó como normal, y tan solo el 12.2% en ansiedad mínima a moderada. En conclusión, existe eficacia en la disminución de los niveles de ansiedad posterior a las terapias ($p=0.031$). **(30)**

2.2. Bases teóricas

Los estudiantes universitarios están expuestos a diversos cambios y asumen mayores retos y responsabilidades tanto en lo académico como en su vida cotidiana, con el fin de desarrollarse de forma profesional. Por esta razón las estadísticas corroboran que los estudiantes de educación superior desarrollan altos niveles de estrés y ansiedad, lo cual es una problemática que es necesario estudiar y buscar terapias alternativas que ayuden a disminuir los síntomas que repercuten a nivel físico, emocional y psicológico.

2.2.1. Terapia alternativa

2.2.1.1. Definición

La OMS sostiene que “la medicina complementaria o medicina alternativa se emplean

de manera intercambiable con medicina tradicional en muchos países. Se refieren a un amplio conjunto de prácticas sanitarias que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario prevaleciente” (31)

Por otro lado, el Centro Nacional de Salud Intercultural, define como Medicina Alternativa y Complementaria “un conjunto de sistemas, terapias y prácticas de atención de salud que buscan el bienestar biopsicosocial y espiritual de la persona, su familia y su comunidad; basados en los conocimientos tradicionales y modernos validados, con un enfoque holístico, recomendado por la OMS para articularse en los sistemas de salud de los países” (32).

2.2.1.2. Tipos de terapias alternativas

El Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria de Estados Unidos, organismo gubernamental, clasifica estas terapias en cinco categorías: (33).

A. Sistemas integrales

Los sistemas integrales se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica.

-Acupuntura: es una técnica terapéutica que como otras tantas, integra a la muy conocida Medicina Tradicional China. “La acupuntura se fundamenta en la inserción y la manipulación de agujas en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar del paciente.”(34). Además, la inserción de agujas se realiza en lugares específicos, firmemente determinados, en los canales de energía por los que circula el Qi, la energía vital del cuerpo, y la Xue, o sangre. “Estos canales se conectan con los órganos y con el exterior por medio de los puntos acupunturales que son 361, en los cuales son introducidas las agujas que restablecen la energía del cuerpo en caso de enfermedad y con esto se vuelve al equilibrio” (35)

-Auriculoterapia: Es una técnica que también forma parte de la Medicina Tradicional

China y como muchas se “basan a restablecer el flujo de energía, en este caso, por medio de la oreja, que según los principios de esta práctica mantiene conexión con todo el cuerpo por medio de los meridianos, por donde fluye la energía vital del organismo” (35). Por lo antes mencionado, se considera otro pilar de las Terapias Alternativas y/o complementarias, los estudios recientes evidencian que puede utilizarse para tratar síntomas de la ansiedad y estrés producidos por el impacto de la pandemia Covid-19 en la salud mental de la población. Además, se define que es una terapia alternativa basada en la idea de que el oído es un microsistema que refleja todo el cuerpo.

-Hidroterapia: la hidroterapia consiste en la utilización de diferentes técnicas o formas de aplicación del agua con finalidad terapéutica. “Es el uso de agua corriente en sus diferentes formas de aplicación, tanta a nivel externo como interno” (36)

Estas técnicas pueden clasificarse por “las propiedades del agua, como su temperatura, puede ser fría, tibia, caliente y alternadas o de contraste, es decir, turnar el agua de temperatura caliente y fría. También existen diferentes técnicas de baja y alta presión con el efecto de percusión o masaje, actuando de relajante muscular, analgesia, sedación, entre otros” (37). En base a este contexto, la OMS enfatiza la importancia de la implementación de medicinas tradicionales y complementarias como solución a los problemas sanitarios que vive el mundo a causa de la crisis producida por la pandemia COVID-19. Señalando que dentro de este grupo de medicina alternativa, incluye la hidroterapia y en general la medicina termal (38).

B. Terapias biológicas

Estas terapias son obtenidas de la naturaleza que son utilizadas para potencializar el cuerpo.

Fitoterapia: conocida también como herbolaria es el uso extractivo de plantas

medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, en es el caso de las esencias florales, descubiertas por el doctor Edward Bach. “Muchas de las plantas se usan de múltiples formas. Y pueden complementarse o tener efectos similares. Podemos beneficiarnos de las propiedades de las plantas por medio de los alimentos o bebidas, infusiones, baños, inhalaciones, colutorios, gargarismos, masajes, emplastos”. (39)

Entre las plantas medicinales más usadas para los síntomas de ansiedad y estrés tenemos:

✓ **Raíz de valeriana**

El género *Valeriana* es parte de la familia *Caprifoliaceae* (antes *Valerianaceae*) y se encuentra distribuido en gran parte del mundo, sin embargo, es originaria de las regiones montañosas de Asia, aunque las investigaciones filogenéticas han encontrado especies vegetales endémicas en otros continentes (40)

Actividad farmacológica: La raíz de valeriana presenta actividad sedante e hipnótica por lo que está indicada en casos de nerviosismo o ansiedad y en trastornos del sueño (41)

Indicaciones. La OMS sostiene que la valeriana “Está indicada como una alternativa suave o sustituta de sedantes como las benzodiazepinas y en procesos de deshabitación a ellas. A diferencia de las benzodiazepinas, no produce somnolencia residual al día siguiente. Igualmente, está indicada en la ansiedad (procesos de deshabitación tabáquica) y en las alteraciones del sueño causadas por la ansiedad” (42).

✓ **Hojas de Toronjil**

Melissa officinalis L. pertenece a la familia *Lamiaceae*, es conocida en nuestro país como toronjil y en otros como *melissenblat* o *lemon balm* por su olor a limón, es una planta medicinal muy estudiada para la que se describen como principales compuestos los ácidos hydroxycinámicos (rosmarinico, p-coumarico, clorogénico) y los aceites

esenciales, donde los mayores constituyentes son los terpenoides como el citral (mezcla de los isómeros neral y geranial), citronelal, geraniol, nerol y linalol. Otros compuestos de interés presentes en esta especie son flavonoides y taninos (43)

Actividad farmacológica: En Perú, un estudio realizado en la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la universidad nacional mayor de san marcos demostró que el extracto alcohólico de hojas y flores de *Melissa officinalis* “Toronjil” es sedante en ratones, y sin toxicidad en ratas (44)

Por otro lado, diversos estudios han evaluado las propiedades de *M. officinalis*, encontrando importantes propiedades sedativas, calmantes y ansiolíticas. “Un tónico compuesto por 13 plantas medicinales y cuyo componente principal fue la *M. officinalis* mostró mejorar significativamente en las palpitations e inquietud de pacientes con ansiedad” (45)

✓ **Terapia floral de Bach**

Las flores de Bach se clasifican en 7 grupos de acuerdo a las manifestaciones que tratan: temores, incertidumbre, desinterés por lo actual, soledad, susceptibilidad a influencia y opiniones, abatimiento o desesperación y sufrimiento por los demás.

Bach sostiene que “La terapia floral constituye un sistema terapéutico compuesto de 38 esencias de flores, es decir, 38 esencias para 38 estados emocionales negativos, más una fórmula envasada de origen compuesta de 5 flores del sistema: Impatiens, Star of Bethlehem, Rack Rose, Clematis y Cherry Plum”. (46)

Mecanismo de acción

El mecanismo de acción de la terapia floral de Bach es a través de la vibración, produciendo una interacción entre las reacciones bioquímicas y moleculares lo que explica la transferencia de energía entre dos cuerpos a través de vibraciones con frecuencias semejantes (47).

Un estudio realizado en el Centro de Medicina Complementaria EsSalud Trujillo, confirma que “La terapia floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico es más efectiva frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada” (47)

C. Métodos de manipulación basados en el cuerpo

Se centran en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo, es decir se basa en los sistemas y estructuras del cuerpo.

- Aromaterapia

“Es el arte curativo que emplea la capacidad terapéutica de los aceites esenciales, originada en diversas plantas y obtenida a través de métodos de extracción que conservan su pureza”. (36) Estos aceites se pueden utilizar mediante masajes, en baños o aromatizando ambientes.

Beneficios atribuidos:

Los aromas en sus diversas aplicaciones “brindan efectos en la vida del ser humano para ayudarlo a lograr el equilibrio emocional y físico, lo que podría disminuir varios síntomas mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión” (48).

- Masoterapia

Se define como “una práctica que se basa en la manipulación manual es decir en el masaje de los tejidos blandos del cuerpo aplicando presión móvil o fija, sujetando y/o moviendo el cuerpo normaliza los tejidos” (49). El masaje suele combinarse con otras terapias, como música, aromaterapia, acupresión o tacto suave; por ello es difícil diferenciar los efectos específicos del masaje producidos por las otras terapias aplicadas.

Beneficios atribuidos: Favorece la relajación, disminuye las conductas agresivas, promueve el sueño, reduce la fatiga, facilita la comunicación, alivia el dolor, mejora la movilidad, Aumenta el bienestar psicológico, reducir la ansiedad **(36)**

- Reflexología

Es la práctica de estimular puntos reflejos localizados en los pies, las manos, o los pabellones auriculares, mediante la aplicación de presión con el objetivo de obtener efectos beneficiosos reactivos sobre otros órganos y funciones del cuerpo. Asimismo “la presión aplicada en cada punto estimula la circulación de la sangre y la energía como un sensor y proporciona una sensación de relajación y homeostasis” **(50)**.

D. Enfoques sobre la mente y cuerpo

La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales de forma positiva. Entre ellos incluyen los siguientes:

- Yoga

Es un conjunto de técnicas milenarias, que tiene su base en la meditación, relajación y la respiración. Esta técnica, proveniente de la cultura hindú, propicia un mayor condicionamiento del control físico y mental, de las personas que lo practican de forma sistemática. “El principio mecánico y fisiológico del yoga, se centra en la combinación de la contemplación, el éxtasis y la inmovilidad absoluta, con la finalidad de llegar a la perfección espiritual y al estado beatífico” **(51)**.

- Meditación (Mindfulness)

Mindfulness es un término que proviene de la traducción al inglés de la palabra «sati» del idioma Pali. Originalmente esta palabra servía para connotar «conciencia», «atención» y «recuerdo»

Se define como “un estado o rasgo de la personalidad relacionado con la capacidad de

prestar atención a la experiencia del momento presente con una actitud de aceptación y no juicio". Asimismo, comprende el conjunto de prácticas, técnicas y programas para cultivar y mejorar la habilidad de prestar atención y, basadas en estos programas, se desarrollan diferentes intervenciones y terapias para trastornos y contextos específicos” (52).

- Musicoterapia

La musicoterapia es un proceso constructivo en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas (53).

- Relajación progresiva de Jacobson

La técnica de relajación de Jakobson que lleva su nombre estaba orientada a suprimir la tensión muscular, de forma que se produjera naturalmente una sensación de relajación. Su técnica se basaba en el principio de que la ansiedad siempre venía acompañada de tensión en los músculos. Por ello, sugirió que a través del control de los músculos sería posible desaparecer la ansiedad. En la actualidad esta argumentación ha sido corroborada por diversos estudios científicos (54).

- Chi kung

El Chi kung comprende 2 palabras cuyo significado más cercano es: chi, que significa “aliento” y “aire”, por generalización, es equivalente a “energía” y vitalidad” y “kung “, que significa “trabajo”, literalmente “trabajo de la energía”.

El Chi kung o Quigong es un sistema que comprende movimientos dinámicos y posturas estáticas, coordinados con métodos de respiración y visualizaciones, a través de los cuales se pretende incrementar, almacenar y direccionar la energía con fines terapéuticos a fin de mantener y restablecer la salud (55).

- Tai chi

Es un ejercicio mente - cuerpo. “Implica una serie de posturas fluidas, continuas y elegantes, semejantes a la danza; la realización de sus movimientos se denomina formas. Estos gráciles desplazamientos del cuerpo requieren de la rotación continua del cuerpo y el tronco, la flexión y la extensión de las caderas y las rodillas, la alineación postural y la coordinación de los brazos; éstos se integran a través de la concentración mental, el desplazamiento equilibrado del peso corporal, la relajación muscular el control de la respiración”. Se llevan a cabo de una manera lenta, rítmica y bien controlado **(56)**.

2.2.2. Estrés

2.2.2.1. Definición

La OMS define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas, que prepara el organismo para la acción”. En términos generales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la sobrevivencia ante una diversidad de exigencias como estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, preocupado y encontrarse en situaciones en las que no es fácil para el individuo. Es necesario aclarar que también dependerá del estado físico y psicológico **(57)**

2.2.2.2. Estrés Académico en estudiantes universitarios

Se define como un “un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno” **(58)**. En otras palabras, el estudiante considera como una carga angustiante a la mayoría de las situaciones a las que se enfrenta en su proceso de formación profesional. En efecto, intuye que sus estrategias de afrontamiento son deficientes para hacer frente a las exigencias académicas, lo que favorece la aparición de síntomas de estrés, ansiedad; bajo rendimiento académico y desinterés por la carrera. Estudios actuales confirman que el estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia COVID-19 se ha incrementado debido al cambio de la educación

presencial a virtual, causando disminución de motivación y aumento de ansiedad en los estudiantes (59).

2.2.2.3. Causas

Las principales causas de estrés en los estudiantes universitarios se asocian a eventos académicos, psicosociales y económicos. Los que más destacan son los académicos, principalmente el alta carga académica expresada en cantidad de cursos y largas horas, tanto presenciales como virtuales, que deben dedicar al estudio (60).

2.2.2.4. Fases del estrés

Según el Dr. Hans Selye señala que existen tres fases en el modo de producción del estrés: reacción de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento.

- A. Fase de Alarma:** en esta etapa el individuo toma conciencia del agente nocivo.
- B. Fase de resistencia:** en este momento el organismo busca hacer frente al estresor.
- C. Fase de desgaste:** en esta última etapa la característica principal es la imposibilidad de hacer frente al estresor.

2.2.2.5. Manifestaciones del estrés

Las manifestaciones del estrés tienen su origen en el cerebro generando efectos determinados en el resto de sistemas que conforman el organismo del ser humano.

A. Síntomas físicos

Se manifiestan a través de:

- Dolores y enfermedades (migraña, diarrea, estreñimiento, náuseas, mareos, afecciones respiratorias, etc.)
- Cansancio permanente

B. Síntomas emocionales

Se manifiestan a través de:

- Trastornos del sueño

- Irritabilidad
- Inquietud: Agitación, incapacidad para relajarse o sensación de tensión permanente
- Sensación de soledad, Angustia o desesperación

C. Síntomas cognitivos

Se manifiestan a través de:

- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Indecisión

D. Síntomas conductuales

Se manifiestan a través de:

- Trastornos de alimentación
- Hábitos nerviosos (morderse las uñas, rascarse, etc.)
- Aislamiento social

2.2.2.6. Consecuencias del estrés en estudiantes universitarios

Existen consecuencias físicas y psicológicas. Entre las que encontramos lo siguiente sintomatología:

A. Fisiológicas: se puede encontrar niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño.

B. Psicológicas: se puede encontrar niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación (61).

2.2.3. Ansiedad

2.2.3.1. Definición

Spielberg define a la ansiedad como “una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo una respuesta fisiológica, cognitiva y conductual” (62).

2.2.3.2. Causas

Existen varios motivos que causan la ansiedad, entre los cuales destacamos los factores genéticos, físicos y ambientales en los que influyen también las alteraciones psíquicas o uso de fármacos y sustancias generando un cambio notablemente en el comportamiento del individuo (63).

2.2.3.3. Tipos de trastornos de ansiedad

A. Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

El individuo que padece este tipo de trastorno siente extremada preocupación o nervios cuando existe algún problema ya sea de salud, dinero o familiares; incluso cuando no existe ningún motivo.

Activadores de la ansiedad:

- Los grandes cambios que experimenta en su vida.
- Algunas medidas restrictivas.
- Problemas en relaciones cercanas: matrimonio, amistad, familia.
- Exagerada exposición a situaciones de estrés en el trabajo.
- Exposición a situaciones de discriminación, abusos o maltratos en el colegio.
- Pasar por una situación económica preocupante.
- Padecer alguna enfermedad que provoque la subida de los niveles de ansiedad.
- Efectos secundarios de determinados medicamentos.
- Sistema de apoyo inadecuado
- Bajo rendimiento y fracaso escolar.
- Habilidades ineficaces para afrontar los problemas
- Abuso de ciertas sustancias peligrosas.
- Intoxicación por algún tipo de droga, como la cocaína o anfetaminas.
- Causas genéticas: algún familiar padece el trastorno.
- Algún tipo de acontecimiento importante: negativo o positivo, como la boda o un embarazo.

B. Trastorno de pánico:

En este tipo de trastorno el individuo siente miedo y terror intenso repentinamente sin que exista un peligro aparente, puede durar varios minutos y limitar sus actividades.

C. Trastorno obsesivo compulsivo:

El paciente que padece este tipo de trastorno presenta pensamientos persistentes de anticipación e incontrolables, así como sentimientos negativos de sí mismo.

D. Trastorno de estrés postraumático:

Aquí el individuo experimenta pensamientos, sentimientos y patrones afectados por recuerdos de algún suceso desafortunado. Este trastorno puede durar meses o incluso años (64).

2.2.3.4. Teoría Tridimensional de Lang

Una de las teorías más importantes es la de Peter Lang, cuyos aportes ayudaron a muchos investigadores para entender los factores que producen la ansiedad. Por ello, Lang (1971) sostiene que “las emociones son un fenómeno multidimensional que incluye, de forma explícita e interrelacionada, tres manifestaciones ante un estímulo que la desencadena: los procesos cognitivos, los cambios fisiológicos y el comportamiento” (63).

2.2.3.5. Manifestaciones de la ansiedad

A. Síntomas fisiológicos

Se manifiestan a través de:

- Cambios y la activación fisiológica de tipo externo (sudoración, temblores, rubor facial, respiración agitada, tensión muscular, etc.)
- Cambios y la activación fisiológica de tipo interno (Aceleración cardiaca, sensación de ahogo, opresión en el pecho, molestias abdominales, hormigueo etc.)
- Cambios y la activación fisiológica de tipo involuntario o parcialmente voluntario (palpitaciones, náuseas, vómito, diarrea, desmayos, temblor, etc.

B. Síntomas cognitivos

Se manifiestan a través de:

- Pensamientos de anticipación, irracionales o negativos y sentimientos negativos sobre uno mismo, etc.
- Ideas obsesivas de tipos catastróficos o amenazantes, sensaciones de miedo, inseguridad, opresión ansiosa (miedo al miedo), sensación de alarma etc.
- Efectos en las funciones superiores como dificultad para la toma de decisiones, atención, concentración y memoria.

C. Síntomas conductuales

Se manifiestan a través de:

- Expresiones de movimientos y posturas de evitación, escape y lucha.

2.2.3.6. Tratamiento farmacológico

Según la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastorno de ansiedad, refiere que “los antidepresivos son fármacos de primera elección como es la imipramina, venlafaxina, paroxetina, sertralina, escitalopram, duloxetina y opipramol que han demostrado ser eficaces en el tratamiento de la ansiedad”.

Por otro lado, señala que los antidepresivos pueden ir acompañados de los ansiolíticos benzodiazepinas (BZD) como el alprazolam, bromazepam, clonazepam, lorazepam y diazepam, los mismos que también han demostrado ser eficaces en el tratamiento de la ansiedad. Sin embargo, alude que estos medicamentos pueden producir efectos adversos potenciales en tratamientos de larga duración, por ello recomienda su utilización a corto plazo (65).

2.2.4. COVID-19

COVID-19 es una pandemia de proporciones sin precedentes en la historia humana reciente, que a la actualidad ha causado un gran impacto en todo el mundo en la salud y en lo socioeconómico.

A raíz de esta **pandemia**, muchos países continúan luchando contra las nuevas infecciones causadas por la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), acelerando la producción y desarrollo de vacunas para lograr inmunidad al virus y detener la transmisión **(66)**.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

2.3.2. Hipótesis específicas

- a. Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- b. Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- c. Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- d. Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- e. Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

f. Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.Método de investigación

Nuestra investigación se fundamenta en el método deductivo, al respecto Bernal Torres sostiene que “este método de razonamiento consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares y se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares” (67). Es decir, que esta investigación inicia con la formulación de hipótesis derivados de la teoría el cual son sometidas a prueba, se miden las variables y luego deben ser interpretadas sujetas al diseño concebido con antelación. Finalmente, se debe admitir que, si las inferencias son verdaderas la conclusión será verídica (68).

3.2.Enfoque investigativo

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, puesto que “Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación” (Hernández, Fernández y Baptista (2014) (68).

3.3.Tipo de investigación

En base a la teoría de Valderrama M. (2010). El presente estudio es de tipo básico puesto que auscultamos las diferentes teorías científicas existentes en relación al problema de estudio. Estas teorías constituirán los soportes teóricos-científicos del marco teórico; luego, formulamos nuestra hipótesis y contrastaremos con la realidad problemática para arribar a conclusiones teóricas entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I. De tal manera, que en este estudio nos preocupamos por el desarrollo del conocimiento

científico y por recoger la información de nuestra realidad (69)

3.4. Diseño de la investigación

Según sus características y su naturaleza, la presente investigación es de diseño no experimental, transversal, de alcance correlacional, ya que busca determinar si existe relación entre la variable “Terapias alternativas” y la variable “ansiedad y estrés”, es decir, en qué medida la variable ansiedad y estrés varía cuando también varía la variable terapia alternativa. Es transversal porque se va a recolectar los datos en un solo momento, tanto en tiempo y espacio haciendo un corte en el tiempo. (Hernández S., *et al.* (2018) (70)

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población estuvo conformada por todos los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, que cumplen con los criterios de inclusión, que en total sumaron 187 estudiantes.

Criterios de inclusión:

- Alumnos egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.
- Alumnos egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I de ambos sexos.
- Alumnos egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I que cuenten con al menos un dispositivo (teléfono móvil, Tablet, laptop o computadora) con conexión a internet.
- Alumnos egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I que desean participar del estudio.

Criterios de exclusión:

- Alumnos egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, que no deseen participar en el estudio.
- Alumnos egresados de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la universidad Norbert Wiener 2021 que no estén dentro de la muestra seleccionada.

3.5.2. Muestra

Cálculo del tamaño de la muestra: Se utilizó la fórmula para población finita o conocida.

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

Parámetros estadísticos:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población =187 estudiantes

Z= Nivel de confianza: 1.96 al cuadrado (seguridad de 95%)

d= Margen de error: 6% = 0.06

P= Probabilidad de éxito del evento estudiado: 70% = 0.7

En base a las revisiones bibliográficas de estudios similares se toma como referencia un 70% de probabilidad de éxito.

q= Probabilidad de fracaso del evento estudiado: 1 – 0.7 = 0.3

$$n = \frac{187 \times 1.96^2 \times 0.7 \times 0.3}{0.06^2 \times (187 - 1) + 1.96^2 \times 0.7 \times 0.3}$$

Tamaño de muestra=103

Luego se consideró un porcentaje de pérdidas del 5%, con lo cual se corrige el tamaño de muestra, obteniendo:

$$n_c = \frac{n}{1 - \text{pérdida}} = \frac{103}{1 - 0.05} = 108,4$$

Finalmente se necesitan como mínimo 109 egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, que cumplen con los criterios de inclusión.

3.5.3. Muestreo

El tipo de muestreo es Probabilístico y se aplicó la técnica de muestreo aleatorio simple para seleccionar la muestra de estudio usando la función en Excel “*aleatorio entre*”. Para la obtención de la lista de estudiantes egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, se solicitó al Decano de dicha facultad, el cual nos indica un marco muestral de 187 egresados.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Terapias alternativas

Variable 2: Niveles de estrés y ansiedad

TERAPIAS ALTERNATIVAS Y LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS EGRESADOS DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER 2021-I

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Variable 1 Terapias alternativas	Las terapias alternativas que son utilizadas por los estudiantes de la facultad de farmacia y bioquímica UNW-2021 frente al estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19.	<ul style="list-style-type: none"> - Sistemas integrales y Terapias biológicas - Métodos de manipulación basados en el cuerpo - Enfoques sobre la mente y cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acupuntura - Auriculoterapia - Hidroterapia - Fitoterapia: Raíz de valeriana, hojas de Toronjil. - Terapia floral : Esencias de las flores de Bach - Aromaterapia - Masoterapia - Reflexología - Yoga - Meditación (Mindfulness) - Danzaterapia - Musicoterapia - Técnica de relajación progresiva de Jacobson - <i>Tai chi</i>, - <i>Chi kung</i> 	Nominal Dicotómica	<ul style="list-style-type: none"> - Si - no
Variable 2 ESTRÉS Y ANSIEDAD	Estrés: Es el conjunto de reacciones fisiológicas, que prepara el organismo para la acción ante una diversidad de exigencias como estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, preocupado y encontrarse en situaciones en las que no es	<ul style="list-style-type: none"> - Síntomas físicos y emocionales - Síntomas cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor riesgo de dolores y enfermedades (migraña, diarrea, estreñimiento, náuseas, mareos, afecciones respiratorias, etc.) - Cansancio permanente - Trastornos del sueño - Irritabilidad - Inquietud: Agitación, incapacidad para relajarse o sensación de tensión permanente - Sensación de soledad, Angustia o desesperación - Problemas de concentración - Problemas de memoria - Indecisión 	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre

	<p>fácil el control de estas durante la pandemia.</p> <p>Ansiedad: Es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo durante la pandemia covid-19, considerado como amenazador, produciendo una respuesta fisiológica, cognitiva y conductual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Síntomas conductuales - Síntomas fisiológicos - Síntomas cognitivos - Síntomas conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos de alimentación - Hábitos nerviosos (morderse las uñas, rascarse, etc. - aislamiento social - Identifica los cambios y la activación fisiológica de tipo externo (sudoración, temblores, rubor facial, respiración agitada, tensión muscular, etc.) - Identifica los cambios y la activación fisiológica de tipo interno (Aceleración cardíaca, sensación de ahogo, opresión en el pecho, molestias abdominales, hormigueo etc.) - Identifica los cambios y la activación fisiológica de tipo involuntario o parcialmente voluntario (palpitaciones, náuseas, vómito, diarrea, desmayos, temblor, etc. - Identifica pensamientos de anticipación, irracionales o negativos y sentimientos negativos sobre uno mismo, etc. - Identifica ideas obsesivas de tipos catastróficos o amenazantes, sensaciones de miedo, inseguridad, opresión ansiosa (miedo al miedo), sensación de alarma etc. - Identifica los efectos en las funciones superiores como dificultad para la toma de decisiones, atención, concentración y memoria. - Identifica las expresiones de movimientos y posturas - - de evitación, escape y lucha. 	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre
--	--	--	--	---------	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos se utilizaron encuestas que nos permitieron reunir los datos sociodemográficos, uso de terapias alternativas, niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de la facultad de Farmacia y Bioquímica. Los mismos que fueron auto aplicados de manera virtual.

3.7.2. Descripción

Para la recolección de datos sobre el *uso de terapias alternativas* para el estrés y ansiedad en los egresados de la facultad de Farmacia y Bioquímica durante la Pandemia Covid-19, se formuló el presente instrumento conformado por 5 ítems, el cual incluye datos sociodemográficos como es la edad y el sexo. Así mismo, se formularon preguntas sobre el uso de las terapias alternativas. Las instrucciones están incluidas al inicio del cuestionario y para su análisis se estima que mientras más terapias alternativas utilice el participante, tendrá menores niveles de estrés y/o ansiedad. Por el contrario, si utiliza terapias alternativas y los niveles de estrés y/o ansiedad son altos se acepta la hipótesis nula.

Para medir los niveles de estrés, se utilizó el *inventario SISCO del estrés académico* adaptado en escala tipo Likert para los egresados universitarios durante la pandemia covid-19. Para ello se adaptaron y diseñaron 15 ítems presentados en forma de afirmaciones y tiene por objetivo evaluar el nivel de estrés analizándolas a través de las evidencias psicométricas del inventario SISCO. La evaluaciones se realizaron en tres dimensiones que incluyen: 8 ítems que evalúan la dimensión síntomas físicos (ítem 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 y 8), los siguientes 3 evalúan la dimensión síntomas cognitivos (ítem 9,10 y 11) y los 4 finales, evalúan la dimensión síntomas conductuales (ítem 12, 13, 14 y 15). El tiempo promedio para su autoaplicación es de 3 min y será realizada de

forma individual y virtual. No existe un límite de tiempo para su resolución.

Las instrucciones están incluidas al inicio del cuestionario, seguido de las 5 alternativas de la escala en donde cada estudiantes debe indicar la frecuencia con que presentan cada ítem, marcando según corresponda, para ello, se asignó un valor desde el más frecuente (siempre=5), (casi siempre=4), (a veces=3), (casi nunca=2) hasta el menos frecuente (nunca=1). Se asume que los puntajes más altos representan un mayor rango de estrés. Así el alumno evaluado obtiene una puntuación respecto a la afirmación y luego se obtiene su puntuación final sumando las puntuaciones obtenidas en relación a todas las afirmaciones (71). Este instrumento fue adaptado con el fin de realizar la recolección de datos y relacionar la variable “estrés” y “terapias alternativas”

Para establecer los niveles de estrés se consideran las siguientes puntuaciones:

NIVELES DE ESTRÉS

<i>PUNTAJE</i>	<i>NIVEL</i>
45-75	Alto
34-44	Medio
15-33	Bajo

Este instrumento fue adaptado con el fin de realizar la recolección de datos y relacionar la variable “estrés” y “terapias alternativas”

Para medir los niveles de ansiedad, se adaptó el cuestionario *Escala Tipo Likert Sobre Ansiedad (CETLA)* para los egresados Universitarios durante la pandemia COVID-19. Este instrumento está diseñado de 20 ítems presentados en forma de afirmaciones y tiene por objetivo evaluar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios en sus tres dimensiones que incluyen: 7 ítems que evalúan la dimensión fisiológica (ítem

1,2,3,4,5,6 y 7), los siguientes 8 evalúa la dimensión cognitiva (ítem 8,9,10,11,12,13,14 y 15) y los 5 finales evalúa la dimensión conductual (ítem 16,17,18,19 y 20). El tiempo promedio para su aplicación es de 5 min y fue realizada de forma individual y virtual. También es importante mencionar que no existe un límite de tiempo para su resolución.

Las instrucciones están incluidas al inicio del cuestionario, seguido de las 5 alternativas de la escala en donde cada estudiante debe indicar la frecuencia con que presentan cada ítem, marcando según corresponda, para ello, se asignó un valor desde el más frecuente (siempre=5), (casi siempre=4), (a veces=3), (casi nunca=2) hasta el menos frecuente (nunca=1). Se asume que los puntajes más altos representan un mayor rango de ansiedad. Así el alumno evaluado obtiene una puntuación respecto a la afirmación dada y luego se obtiene su puntuación final sumando las puntuaciones obtenidas en relación a todas las afirmaciones, los mismos que se evaluarán de la siguiente manera:

NIVELES DE ANSIEDAD

<i>PUNTAJE</i>	<i>NIVEL</i>
76-100	Ansiedad alta
48-75	Ansiedad moderada
20-47	Baja ansiedad

Este instrumento fue adaptado con el fin de realizar la recolección de datos y relacionar la variable ansiedad y terapias alternativas (72).

3.7.3. Validación

Los instrumentos aplicados a la presente investigación fueron validados por el juicio de tres expertos especialistas en la línea de investigación de estudio, quienes atribuyeron la validez del instrumento y su aplicabilidad (**ver anexos 3**).

3.7.4. Confiabilidad

Al respecto Hernández & Baptista, sostiene que la confiabilidad es la capacidad que tiene un instrumento para ofrecer resultados iguales tras su aplicación de manera repetida a un mismo sujeto (1).

En base a los datos estadísticos, los instrumentos son altamente confiables para medir el grado de relación que existe entre las “terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19”, cada vez que la estadística de fiabilidad Alfa de Cronbach nos da un valor superior a 0,9 (**ver anexos 3**).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

La información contenida en el cuestionario fue trasladada a una hoja de datos del programa Excel de Office 2013, luego de validar la información fue trasladada al programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 26.0 para su respectivo análisis de datos.

Para alcanzar los objetivos, debido a que las variables son cualitativas se elaboraron tablas cruzadas las cuales fueron graficadas mediante diagramas de barras agrupadas, mientras que para la contratación de las hipótesis se utilizaron técnicas no paramétricas, en este caso por tratarse de hipótesis correlacionales se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado de Pearson con una significancia del 5%.

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación fue ejecutada con plena autorización y consentimiento del decano de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert

Wiener, asimismo se consideró el consentimiento informado de la población en estudio. La información recolectada se guarda en absoluta reserva con el fin de proteger la identidad de los egresados evaluados. De esta manera, la presente investigación se ha realizado apegado a las normas éticas exigidas por la actividad investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener. Tomándose en cuenta lo siguiente:

- Protección y Respeto de los intervinientes y diversidad sociocultural
- Consentimiento informado y expreso
- Divulgación responsable de la investigación:
- Contribución:
- Rigor científico:
- Honestidad científica
- . Integridad
- Objetividad e imparcialidad
- Transparencia

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1: Recuento del grupo de estudio según género y edad.

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	28	25.7
	Femenino	81	74.3
	Total	109	100.0
Edad	De 21 a 30 años	59	54.1
	De 31 a 40 años	41	37.6
	De 41 a más	9	8.3
	Total	109	100.0

Interpretación: La tabla 1 muestra la distribución de la población de estudio por género y edad, la cual está conformada mayoritariamente por egresados del género femenino en un porcentaje del 74.3% (n=81), Asimismo se observa un porcentaje mayor de egresados con edades entre 21 a 30 años con 54.1% (n=59).

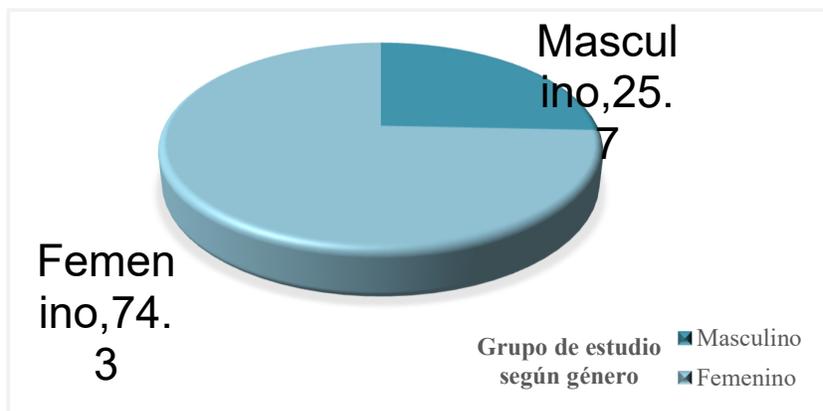


Figura 1: Conteo del grupo de estudio según género.

Interpretación: En la figura 1 muestra la distribución de la población de estudio por género, la cual está conformada por egresados del género femenino con un porcentaje mayor del 74.3% y egresados del género masculino con un porcentaje del 25.7%.

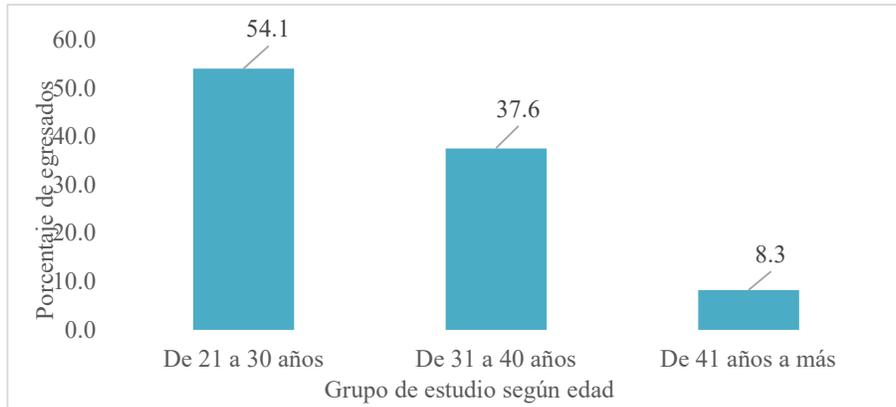


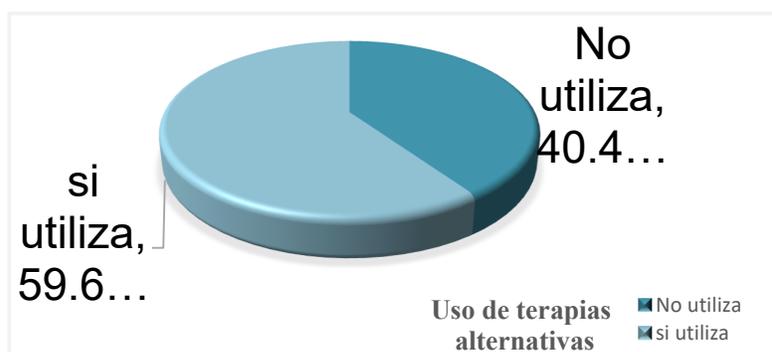
Figura 2: Conteo del grupo de estudio según edad

Interpretación: La figura 2 muestra la distribución de la población de estudio por edades, la cual está conformada mayoritariamente por egresados con edades entre 21 a 30 años con 54.1%, seguido por los egresados entre 31 a 40 años con 37.6%.

Tabla 2: Uso de terapias alternativas de egresados universitarios durante la pandemia.

		Frecuencia	Porcentaje
		a	e
Uso de las terapias alternativas	No utiliza	44	40.4
	Si utiliza	65	59.6
Total		109	100.0

Figura 3: Uso de terapias alternativas de egresados universitarios durante la pandemia



Interpretación: La tabla 2 y figura 3, indica que el 59.6% de los egresados universitarios utilizaron al menos una terapia alternativa durante la pandemia COVID-19, mientras que el 40.4% de los egresados universitarios no utilizaron terapias alternativas durante la pandemia COVID-19.

Tabla 3: Niveles de estrés y ansiedad y sus respectivas dimensiones.

			n	%
Estrés	Nivel de signos físicos y emocionales	Bajo	45	41.3
		Medio	45	41.3
		Alto	19	17.4
	Nivel síntomas cognitivos	Bajo	51	46.8
		Medio	43	39.4
		Alto	15	13.8
	Nivel de síntomas conductuales	Bajo	74	67.9
		Medio	31	28.4
		Alto	4	3.7
Nivel de estrés	Bajo	58	53.2	
	Medio	36	33.0	
	Alto	15	13.8	
Ansiedad	Nivel síntomas fisiológicos	Bajo	65	59.6
		Medio	38	34.9
		Alto	6	5.5
	Nivel síntomas cognitivos	Bajo	69	63.3
		Medio	35	32.1
		Alto	5	4.6
	Nivel síntomas conductuales	Bajo	65	59.6
		Medio	41	37.6
		Alto	3	2.8
Nivel de ansiedad	Bajo	72	66.1	

Medio	33	30.3
Alto	4	3.7
Total	109	100.0

Interpretación: En la parte superior de la tabla 3 se observa que un preocupante 13.8% de los egresados presentaron altos niveles de estrés, sin embargo, este porcentaje se incrementó hasta un 17.4% en la dimensión signos físicos y emocionales de estrés, por el contrario, observamos la disminución del porcentaje a un 3.7% en la dimensión síntomas conductuales del estrés. Asimismo en la parte inferior de la tabla indica que un 30.3% de los egresados presentaron niveles medios de ansiedad, asimismo se observó un 37.6% en la dimensión síntomas conductuales de ansiedad, seguida por un 34.9% correspondiente a la dimensión síntomas fisiológicos de ansiedad.

Tabla 4: Recuento del uso de los sistemas integrales y terapias biológicas

Sistemas integrales y terapias biológicas			
		Frecuencia	Porcentaje
Esencias de las flores de Bach	No utiliza	99	90.8
	Si utiliza	10	9.2
Raíz de valeriana	No utiliza	89	81.7
	Si utiliza	20	18.3
Acupuntura	No utiliza	103	94.5
	Si utiliza	6	5.5
Auriculoterapia	No utiliza	107	98.2
	Si utiliza	2	1.8
Hidroterapia	No utiliza	102	93.6
	Si utiliza	7	6.4
Sistemas integrales y terapias biológicas	No utiliza	70	64.2
	Si utiliza	39	35.8
	Total	109	100.0

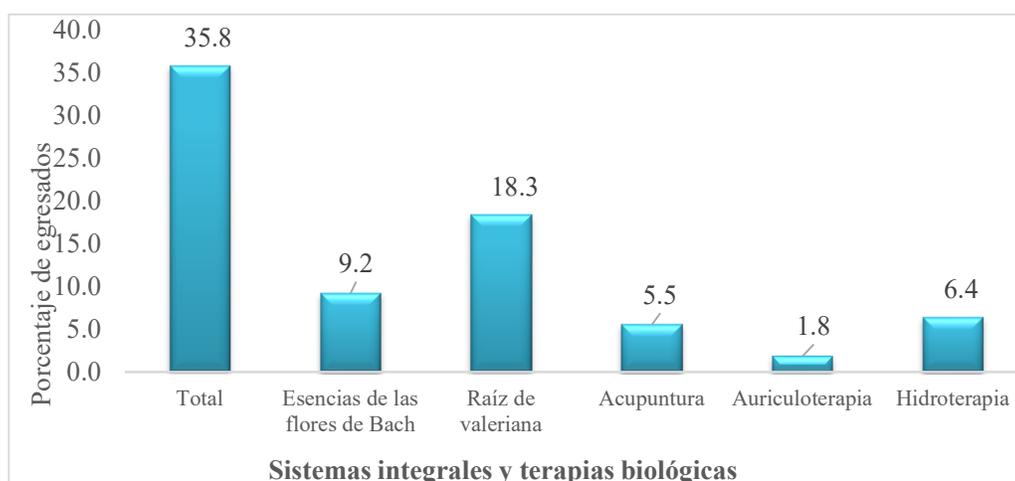


Figura 4: Porcentaje de los egresados que utilizan terapias alternativas de los sistemas integrales y terapias biológicas

Interpretación: La tabla 4 y la figura 4, muestra la distribución del uso de los sistemas integrales. En la última fila de la tabla 04 indica que el 35.8% de los egresados utilizan al menos un sistema integral y/o terapia biológica, siendo la raíz de valeriana la terapia biológica más mencionada por los egresados, seguido como la más usada las esencias de las flores de Bach con un 9.2%.

Tabla 5: Recuento del uso de los métodos de manipulación basado en el cuerpo.

Métodos de manipulación basado en el cuerpo			
		Frecuencia	Porcentaje
Aromaterapia	No utiliza	91	83.5
	si utiliza	18	16.5
Masoterapia	No utiliza	81	74.3
	si utiliza	28	25.7
Reflexología	No utiliza	99	90.8
	si utiliza	10	9.2
Métodos de manipulación basado en el cuerpo	No utiliza	58	53.2
	si utiliza	51	46.8

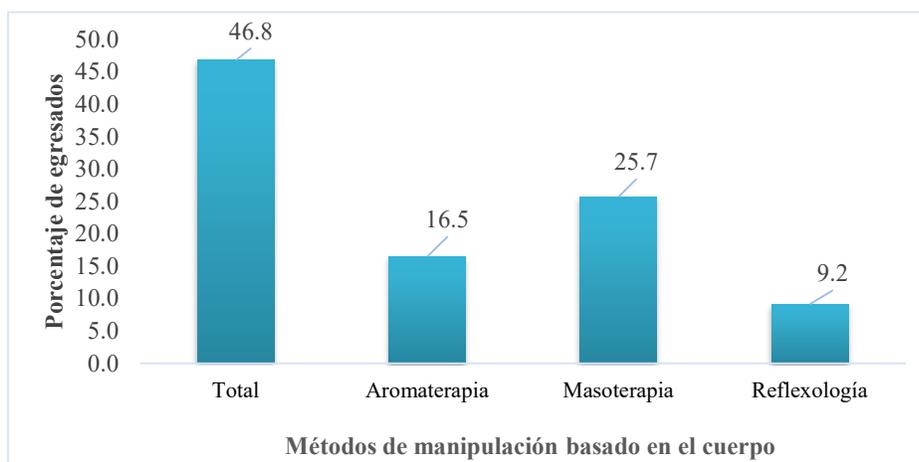


Figura 5: Porcentaje de los egresados que utilizan los métodos de manipulación basado en el cuerpo.

Interpretación: La tabla 5 y la figura 5 muestran la distribución del uso de los métodos de manipulación basado en el cuerpo. La última fila de la tabla 05 muestra que el 46,8% de los egresados utiliza al menos un método de manipulación basado en el cuerpo, sobresaliendo la masoterapia por ser la más utilizada por los egresados, seguido como la más mencionada la aromaterapia con un 16.5%.

Tabla 6: Recuento del uso de métodos sobre la mente y cuerpo

Enfoques sobre la mente y cuerpo		Frecuencia	Porcentaje
Yoga	No utiliza	100	91.7
	si utiliza	9	8.3
Meditación (mindfulness)	No utiliza	99	90.8
	si utiliza	10	9.2
Danzaterapia	No utiliza	97	89.0
	si utiliza	12	11.0
Musicoterapia	No utiliza	79	72.5
	si utiliza	30	27.5
Técnica de relajación progresiva de Jacobson	No utiliza	101	92.7
	si utiliza	8	7.3

Tai chi	No utiliza	106	97.2
	si utiliza	3	2.8
Chi kung	No utiliza	108	99.1
	si utiliza	1	0.9
Enfoques sobre la mente y cuerpo	No utiliza	54	49.5
	si utiliza	55	50.5

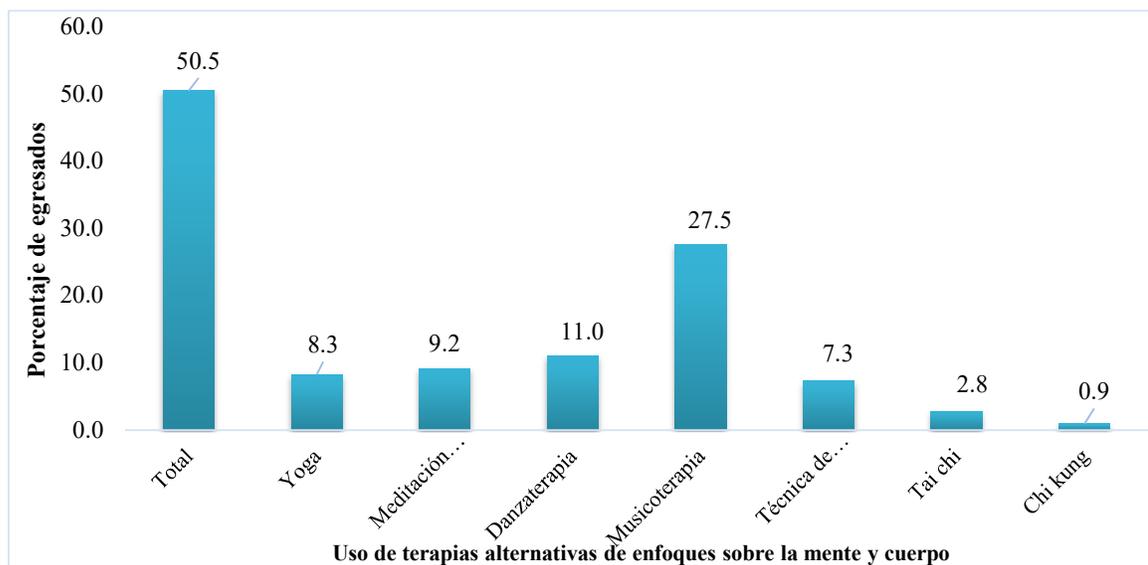


Figura 6: Porcentaje de los egresados que utilizan terapias alternativas de enfoques sobre la mente y cuerpo.

Interpretación: La tabla 6 y el gráfico 6, muestra la distribución del uso de los enfoques sobre la mente y cuerpo. La última fila de la tabla 07 muestra que el 50.5% de los egresados utiliza al menos un enfoque sobre la mente y cuerpo, resaltando de manera importante la musicoterapia con un 27.5% demostrando ser la más utilizada de esta clase de terapia alternativa por los egresados, seguida como la más mencionada la danzaterapia con un 11%.

Tabla 7: Relación entre el uso de las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

Uso de las terapias alternativas
No utiliza Si utiliza

		n	%	n	%
Nivel de estrés	Bajo	21	47.7	37	56.9
	Medio	17	38.6	19	29.2
	Alto	6	13.6	9	13.8
Nivel de ansiedad	Bajo	28	63.6	44	67.7
	Medio	13	29.5	20	30.8
	Alto	3	6.8	1	1.5
Total		44	100.0	65	100.0

Interpretación: En la tabla 7 se observa que el 13.8% de egresados que utilizaron alguna terapia alternativa presentaron altos niveles de estrés, mientras que los que no utilizaron presentaron un 13.6%, por otro lado, se muestra que el 1.5% de egresados que utilizaron terapias alternativas presentaron niveles altos de ansiedad, mientras los que no utilizan presentaron un 6.8% lo que evidencia un incremento de la ansiedad en egresados que no utilizaron ninguna terapia alternativa; además la tabla indica un 29.2% de egresados que sí utilizan terapias alternativas presentaron niveles medios de estrés, no obstante este último porcentaje aumenta hasta un 38.6% en egresados que no ninguna terapia alternativa.

Tabla 8: Relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Sistemas integrales y terapias biológicas			
		No utiliza		Si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel de signos físicos y emocionales	Bajo	28	40.0	17	43.6
	Medio	25	35.7	20	51.3
	Alto	17	24.3	2	5.1
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	31	44.3	20	51.3
	Medio	27	38.6	16	41.0
	Alto	12	17.1	3	7.7
Nivel de síntomas conductuales	Bajo	45	64.3	29	74.4
	Medio	23	32.9	8	20.5
	Alto	2	2.9	2	5.1
Nivel de estrés	Bajo	35	50.0	23	59.0
	Medio	22	31.4	14	35.9
	Alto	13	18.6	2	5.1
Total		70	100.0	39	100.0

Interpretación: La tabla 8 indica que el 5.1% de los egresados que utilizaron sistemas integrales y terapias biológicas, presentaron altos niveles de estrés, sin embargo, este porcentaje aumenta hasta un 18.6% en aquellos egresados que no utilizaron sistemas integrales y terapias biológicas; este mismo patrón en el aumento del estrés se repite en las dimensiones signos físicos y emocionales y síntomas cognitivos a excepción de las dimensiones síntomas conductuales del estrés.

Tabla 9: Relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Métodos de manipulación basado en el cuerpo			
		No utiliza		Si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel de signos físicos y emocionales	Bajo	24	41.4	21	41.2
	Medio	23	39.7	22	43.1
	Alto	11	19.0	8	15.7
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	26	44.8	25	49.0
	Medio	25	43.1	18	35.3
	Alto	7	12.1	8	15.7
Nivel de síntomas conductuales	Bajo	39	67.2	35	68.6
	Medio	18	31.0	13	25.5
	Alto	1	1.7	3	5.9
Nivel de estrés	Bajo	30	51.7	28	54.9
	Medio	21	36.2	15	29.4
	Alto	7	12.1	8	15.7
Total		58	100.0	51	100.0

Interpretación: En los datos de la tabla 9 indica que el 29.4% de los egresados que utilizaron métodos de manipulación basados en el cuerpo, presentaron altos niveles de estrés, sin embargo este porcentaje aumenta hasta un 36.2% en aquellos egresados que no utilizaron dichos métodos de manipulación basados en el cuerpo; este mismo patrón en el aumento del estrés se repite en la dimensión signos físicos y emocionales a excepción de las dimensiones síntomas cognitivos y síntomas conductuales del estrés.

Tabla 10: Relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Enfoques sobre la mente y cuerpo			
		No utiliza		Si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel de signos físicos y emocionales	Bajo	23	42.6	22	40.0
	Medio	20	37.0	25	45.5
	Alto	11	20.4	8	14.5
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	22	40.7	29	52.7
	Medio	24	44.4	19	34.5
	Alto	8	14.8	7	12.7
Nivel de síntomas conductuales	Bajo	34	63.0	40	72.7
	Medio	19	35.2	12	21.8
	Alto	1	1.9	3	5.5
Nivel de estrés	Bajo	26	48.1	32	58.2
	Medio	21	38.9	15	27.3
	Alto	7	13.0	8	14.5
Total		54	100.0	55	100.0

Interpretación: Los datos de la tabla 10 indica que el 27.3% de los egresados que utilizaron terapias alternativas de enfoques sobre la mente y cuerpo, presentaron niveles medios de estrés, sin embargo este porcentaje se incrementa hasta un 38.9% en aquellos egresados que no utilizaron dichas terapias alternativas de enfoques sobre la mente y cuerpo; este patrón en el aumento del estrés, se repite en los niveles altos en sus dimensiones signos físicos y emocionales y síntomas cognitivos a excepción de la dimensión síntomas conductuales del estrés.

Tabla 11: Relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Sistemas integrales y terapias biológicas			
		No utiliza		si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel síntomas fisiológicos	Bajo	41	58.6	24	61.5
	Medio	25	35.7	13	33.3
	Alto	4	5.7	2	5.1
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	41	58.6	28	71.8
	Medio	25	35.7	10	25.6
	Alto	4	5.7	1	2.6
Nivel síntomas conductuales	Bajo	40	57.1	25	64.1
	Medio	28	40.0	13	33.3
	Alto	2	2.9	1	2.6
Nivel de ansiedad	Bajo	44	62.9	28	71.8
	Medio	23	32.9	10	25.6
	Alto	3	4.3	1	2.6
Total		70	100.0	39	100.0

Interpretación: La última columna de la tabla 11 indica que el 2.6% de los egresados que utilizaron terapias alternativas sobre los sistemas integrales y terapias biológicas, presentaron altos niveles de ansiedad, sin embargo este porcentaje se incrementa hasta un 4.3% en aquellos egresados que no utilizaron dichas terapias alternativas sobre los sistemas integrales y terapias biológicas; este mismo patrón en el aumento de la ansiedad se repite en las dimensiones síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales de la ansiedad.

Tabla 12: Relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Métodos de manipulación basado en el cuerpo			
		No utiliza		si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel síntomas fisiológicos	Bajo	38	65.5	27	52.9
	Medio	18	31.0	20	39.2
	Alto	2	3.4	4	7.8
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	36	62.1	33	64.7
	Medio	18	31.0	17	33.3
	Alto	4	6.9	1	2.0
Nivel síntomas conductuales	Bajo	34	58.6	31	60.8
	Medio	22	37.9	19	37.3
	Alto	2	3.4	1	2.0
Nivel de ansiedad	Bajo	39	67.2	33	64.7
	Medio	16	27.6	17	33.3
	Alto	3	5.2	1	2.0
Total		58	100.0	51	100.0

Interpretación: En la tabla 12, muestra que el 2.0% de los egresados que utilizaron terapias alternativas de manipulación basados en el cuerpo, presentaron altos niveles de ansiedad, sin embargo, este porcentaje aumenta hasta un 5.2% en aquellos egresados que no utilizaron ninguna terapia alternativa de manipulación basados en el cuerpo; este mismo patrón en el aumento de la ansiedad se repite en las dimensiones síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales de la ansiedad.

Tabla 13: Relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

		Enfoques sobre la mente y cuerpo			
		No utiliza		si utiliza	
		n	%	n	%
Nivel síntomas fisiológicos	Bajo	32	59.3	33	60.0
	Medio	19	35.2	19	34.5
	Alto	3	5.6	3	5.5
Nivel síntomas cognitivos	Bajo	32	59.3	37	67.3
	Medio	18	33.3	17	30.9
	Alto	4	7.4	1	1.8
Nivel síntomas conductuales	Bajo	31	57.4	34	61.8
	Medio	21	38.9	20	36.4
	Alto	2	3.7	1	1.8
Nivel de ansiedad	Bajo	34	63.0	38	69.1
	Medio	17	31.5	16	29.1
	Alto	3	5.6	1	1.8
Total		54	100.0	55	100.0

Interpretación: En la tabla 12, muestra que el 1.8% de los egresados que utilizaron terapias alternativas de enfoques sobre la mente y cuerpo, presentaron altos niveles de ansiedad, sin embargo, este porcentaje aumenta hasta un 5.6% en aquellos egresados que no utilizaron ninguna terapia alternativa de manipulación basados en el cuerpo; este mismo patrón en el aumento de la ansiedad se repite en las dimensiones síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales de la ansiedad.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis General: Existe relación entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado.
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error.
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla 14: Chi-cuadrado para terapias alternativas versus los niveles de estrés y ansiedad

	Chi - cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Niveles de estrés	1.121	2	0.571
Niveles de ansiedad	2.071	2	0.355

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0.05 (p valor = 0.571) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no es posible probar que exista una relación entre la variable terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia

COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, como el p valor asociado al nivel de ansiedad es mayor que 0.05 (p valor = 0.355) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no es posible probar que exista una relación entre la variable terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

Hipótesis específica 1: Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla 15: Chi-cuadrado para sistemas integrales y terapias biológicas versus niveles de estrés.

Chi-cuadrado de Pearson			
	Valor	df	p valor
Nivel de signos físicos y emocionales	6.822	2	0.033
Nivel síntomas cognitivos	1.926	2	0.382
Nivel de síntomas conductuales	2.068	2	0.356
Nivel de estrés	3.82	2	0.148

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0.05 (p valor = 0.148) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no es posible probar que exista una relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; sin embargo, en la dimensiones niveles de signos físicos y emocionales si se observa un p valor significativo (p valor = 0.033), lo cual indicaría que existe una relación entre los sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de signos físicos y emocionales del estrés.

Hipótesis específica 2: Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla 16: Chi-cuadrado para los métodos de manipulación basado en el cuerpo versus niveles de estrés.

	Chi-cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Nivel de signos físicos y emocionales	0.247	2	0.884
Nivel síntomas cognitivos	0.779	2	0.677
Nivel de síntomas conductuales	1.58	2	0.454
Nivel de estrés	0.689	2	0.709

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0,05 (p valor = 0,709) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no existe relación entre la dimensión método de manipulación basado en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, el p valor de las dimensiones niveles de signos físicos y emocionales, síntomas cognitivos y síntomas conductuales de estrés no resulta significativo (p valor >0.05), lo cual indicaría que no existe una relación entre los métodos de manipulación basado en el cuerpo y las dimensiones del estrés.

Hipótesis específica 3: Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado
- Nivel de significancia: 5%
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla N° 17: Chi-cuadrado para enfoques sobre la mente y cuerpo versus niveles de estrés.

	Chi-cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Nivel de signos físicos y emocionales	1.042	2	0.594
Nivel síntomas cognitivos	1.6	2	0.449
Nivel de síntomas conductuales	3.058	2	0.217
Nivel de estrés	1.678	2	0.432

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0,05 (p valor =

0,0432) se acepta la H_0 y se rechaza la H_1 , es decir no existe relación entre la dimensión enfoques sobre la mente y cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, el p valor de las dimensiones niveles de signos físicos y emocionales, síntomas cognitivos y síntomas conductuales de estrés no resulta significativo (p valor >0.05), lo cual indicaría que no existe una relación entre los enfoques de la mente y cuerpo y las dimensiones del estrés.

Hipótesis específica 4: Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H_1 : Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado

- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error

- Criterios:

- ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1).

- ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_1)

Tabla 18: Chi-cuadrado para sistemas integrales y terapias biológicas versus niveles de ansiedad.

	Chi-cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Nivel de síntomas fisiológicos	0.093	2	0.954
Nivel síntomas cognitivos	2.025	2	0.363
Nivel de síntomas conductuales	0.507	2	0.776
Nivel de ansiedad	0.936	2	0.626

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de ansiedad es mayor que 0,05 (p valor = 0,626) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, el p valor de las dimensiones niveles de síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales no resulta significativo (p valor >0.05), lo cual indicaría que no existe una relación entre los métodos de manipulación basado en el cuerpo y las dimensiones de la ansiedad.

Hipótesis específica 5: Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de

ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla 19: Chi-cuadrado para métodos de manipulación basado en el cuerpo versus niveles de ansiedad.

	Chi-cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Nivel de síntomas fisiológicos	2.193	2	0.334
Nivel síntomas cognitivos	1.516	2	0.469
Nivel de síntomas conductuales	0.243	2	0.886
Nivel de ansiedad	1.085	2	0.581

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0,05 (p valor = 0,581) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no existe relación entre la dimensión métodos de manipulación basado en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, el p valor de las dimensiones niveles de síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales no resulta significativo (p valor >0,05), lo cual indicaría que no existe una relación entre los métodos de manipulación basado en el cuerpo y las dimensiones de la ansiedad.

Hipótesis específica 6: Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

H1: Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

- Técnica estadística: Prueba de independencia Chi-Cuadrado
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error
- Criterios:
 - ✓ Si el p valor es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1).
 - ✓ Si el p valor es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alterna (H1)

Tabla 20: Chi-cuadrado para enfoques sobre la mente y cuerpo versus niveles de ansiedad.

	Chi-cuadrado de Pearson		
	Valor	df	p valor
Nivel síntomas fisiológicos	0.006	2	0.997
Nivel síntomas cognitivos	2.182	2	0.315
Nivel de síntomas conductu	0.487	2	0.784
Nivel de ansiedad	1.243	2	0.537

Interpretación: Como el p valor asociado al nivel de estrés es mayor que 0,05 (p valor = 0,537) se acepta la Ho y se rechaza la H1, es decir no existe relación entre la dimensión enfoques sobre la mente y cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I; asimismo, las dimensiones niveles de síntomas fisiológicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales no resulta significativo (p valor >0.05), lo cual indicaría que no existe una relación entre los métodos de manipulación basado en el cuerpo y las dimensiones de la ansiedad.

4.1.3. Discusión de resultados

A partir de los hallazgos encontrados en la Tabla 14, aceptamos la hipótesis nula general que establece que no existe relación significativa entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, obteniendo un P valor de 0.571 en los niveles de estrés y en los niveles de ansiedad un P. valor= 0.355.

Estos resultados no guardan relación con lo que sostiene **Franchi M.**, en el año 2020 quien señala en su estudio que las terapias alternativas lograron disminuir los niveles de ansiedad significativamente luego de su aplicación en pacientes adultos a quienes se les diagnosticó ansiedad y acudieron al Centro de Atención de Medicina Complementaria del EsSalud, obteniendo un P=0.031. En base a estos resultados podemos observar que este estudio es una investigación de tipo aplicada, en el cual las terapias alternativas fueron aplicadas de manera profesional en una determinada población que padecía ansiedad, pudiendo medir y controlar dicho estudio en un

tiempo determinado, asimismo cabe mencionar que fue realizado antes de la pandemia lo cual significa que la población no estuvo expuesta a altas condiciones de ansiedad y estrés en comparación con nuestra población universitaria. Por el contrario, en nuestra investigación nos limitamos en recoger información de nuestra realidad, por lo cual explicamos que las diferencias podrían deberse a que nuestro estudio fue realizado en tiempo de pandemia COVID-19 en donde las restricciones de cuarentena fueron estrictas debido a los contagios y que además nuestra población estuvo constituida por universitarios recién egresados expuestos a niveles altos de estrés y ansiedad por consecuencias socioeconómicas y de salud causados por la pandemia. Por esta razón, argumentamos que los alumnos egresados no tuvieron opciones para llevar terapias de manera correcta y guiadas por un experto. Por lo tanto, los resultados indican que en la mayoría de los casos las terapias alternativas que usaron los estudiantes universitarios de la universidad Norbert Wiener 2021-I durante la pandemia covid-19, no lograron reducir significativamente los síntomas del estrés y ansiedad.

En este mismo contexto, **Gallego A., et al., 2015** logró comparar el efecto de tres programas mente y cuerpo (Mindfulness, Taichí y Yoga) en el estrés y ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios. En base a los resultados los autores argumentaron que las terapias alternativas aplicadas lograron reducir significativamente el estrés y la ansiedad con un p valor de 0.025 y un p valor de 0.023 respectivamente. Luego, concluyeron que los tres programas ayudaron a reducir los síntomas tanto del estrés como de la ansiedad. No obstante, este estudio no es acorde con lo que indica este autor puesto que no existe una relación significativa entre los enfoques de la mente y cuerpo y las dimensiones del estrés y ansiedad de los egresados universitarios. Este hecho podría deberse a las circunstancias en el cual fue

desarrollada la investigación y/o terapias alternativas mal llevadas.

En la tabla 8, nos indica que las terapias alternativas que corresponden a la dimensión “sistemas integrales y terapias biológicas” no lograron reducir los síntomas cognitivos y conductuales del estrés. Sin embargo, estas terapias lograron reducir significativamente con un p valor = 0.033, los síntomas físicos y emocionales como son: irritabilidad, trastorno del sueño, inquietud, angustia, cansancio, etc. del estrés en los egresados de la facultad farmacia y bioquímica 2021-I. Este guarda relación con lo que afirma **Nativitat O.** (2021) en el cual concluye que las terapias integrales (acupuntura y auriculoterapia) disminuyen los niveles de estrés en los profesionales sanitarios durante la pandemia COVID-19 obteniendo un p valor de 0,003.

En la tabla 16 se evidenció que no se encuentra relación alguna entre los métodos de manipulación basado en el cuerpo y los niveles de estrés. Estos resultados guardan similitud con lo que sostienen **Li et al.**, 2019 quien argumenta en base una revisión sistemática de estudios de diseño experimental que la evidencia encontrada no prueba suficientemente que la aromaterapia, el masaje y el masaje con aromaterapia sean efectivos para reducir el estrés relacionado con el trabajo del personal de enfermería. Ello es acorde con lo que en este estudio se evidencia y cabe explicar que esta similitud podría deberse a que ambas poblaciones están sometidas a altos niveles de estrés por el entorno laboral como profesionales de la salud.

Se evidencio en nuestra investigación que no existe relación entre la dimensión enfoques sobre la mente y cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad

Norbert Wiener 2021-I. Por el contrario, **Asian C., et al., (2020)** sostienen que existe una relación directa y significativa entre las variables: “práctica de la danza” y “estrés académico” en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentando un coeficiente de significancia de 0.05. Estos resultados no guardan relación con nuestro estudio, por lo que se infiere que los egresados universitarios por motivo de las restricciones de la pandemia, utilizaron terapias alternativas mal llevadas, menos profesionales y no consecutivas en base a programas, por lo que no lograron reducir los síntomas del estrés de manera significativa. En este mismo contexto, **Lemay et al., (2019)** investigó sobre el impacto de una intervención de yoga y meditación en la percepción del estrés en estudiantes universitarios, en el cual utilizó un programa de yoga y meditación con una duración de 6 semanas, luego de su aplicación concluyó que los alumnos experimentaron una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad.

En lo que respecta a la relación entre la dimensión “sistemas integrales y terapias biológicas” y los “niveles de ansiedad” durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I, nos indica un p valor de 0.626 lo cual revela que no existe una relación significativa entre ambas variables. No obstante, en base a esta dimensión **Batistella, et al., (2021)** en su estudio demostró que una fórmula de terapia floral tuvo una mejor respuesta en comparación con un placebo, ya que exhibió una mayor reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios. Estos resultados discrepan con lo que se halla en este estudio. En este mismo contexto, **Ciniglia et al., (2020)** sostienen que la *Valeriana officinalis* tiene una acción ansiolítica y moduladora de la calidad del sueño, siendo eficaz en diferentes grupos de personas para disminuir los síntomas de la

ansiedad. Asimismo, concluyeron que esta planta puede ser una estrategia alternativa en el tratamiento de la ansiedad.

Por otro lado, en la tabla 19 nuestro estudio nos indica que no existe relación entre la dimensión métodos de manipulación basada en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I. Sin embargo **Vásquez et al., (2016)** argumenta que los niveles de ansiedad disminuyen significativamente después de aplicar terapias de manipulación basadas en el cuerpo; siendo la aromaterapia efectiva en la reducción de los síntomas de la ansiedad.

En la tabla 20 se evidenció que no existe relación entre la dimensión enfoques sobre la mente y cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I. Estos resultados no guardan relación con los hallazgos de **Jiménez G. & Márquez C., este** expone que mindfulness ayuda a mejorar de forma significativa los síntomas de la ansiedad porque aumenta la resiliencia individual, así como también reduce los niveles de estrés. Estos resultados se contraponen con los de este estudio, ya que el p valor es mayor de 0.05. De igual importancia, **Wemrell M., et al., (2020)** menciona que el uso de la Medicina alternativa y complementaria (MAC) en unidades psiquiátricas para pacientes hospitalizados y ambulatorios en Suecia, reduce significativamente el uso de medicamentos farmacéuticos y paciente satisfecho con buenos resultados. Este estudio nos aclara que las terapias alternativas bien llevadas y guiadas por profesionales especializados, son estadísticamente significativas en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad. Estos resultados son opuestos a lo que

en este estudio se halla, por ello se pone de manifiesto la necesidad de realizar más investigaciones respecto a las terapias alternativas relacionadas con el estrés y ansiedad.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. El 59.6% de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I usaron terapias alternativas, no presentándose relación significativa con el nivel de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19.
2. Existe relación entre la dimensión de sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés únicamente en su dimensión síntomas físicos y emocionales durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I. (p valor = 0.033).
3. Se observó que el 15.7% de los egresados que usaron estas terapias presentaron altos niveles de estrés, por lo cual no existe relación significativa con los métodos de manipulación basado en el cuerpo durante la pandemia COVID-19.
4. Asimismo, se determinó que el 14.5% de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I que usaron estas terapias de enfoques sobre la mente y cuerpo presentaron altos niveles de estrés, los cuales no indican relación significativa con esta dimensión durante la pandemia COVID-19.
5. Se observó que el 25.6% de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I presentaron niveles medios de ansiedad, no existiendo relación significativa con la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas durante la pandemia COVID-19.
6. Se determinó que el 33.3% de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I presentaron niveles medios de ansiedad, los cuales no indican relación significativa con la dimensión métodos de

manipulación basados en el cuerpo de las terapias alternativas durante la pandemia covid-19.

7. Finalmente, se observó que el 29.1% de los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I presentaron niveles medios de ansiedad, no existiendo relación significativa con la dimensión enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas durante la pandemia COVID-19.

5.2.Recomendaciones

1. Las autoridades educativas como los docentes, estudiantes, egresados y a la comunidad educativa, deberían promover el uso de terapias alternativas, frente a situaciones desencadenantes de estrés y ansiedad.
2. Implementar cursos de capacitaciones donde den a conocer las diversas terapias alternativas, el beneficio de estas para un mejor rendimiento académico.
3. Los estudiantes de Farmacia y Bioquímica utilicen terapias alternativas, realizando un seguimiento disciplinario, para lo cual, los resultados serán evidentemente satisfactorio en toda población de estudio.
4. Es necesario seguir investigando para tener bases científicas solidas respecto a las terapias alternativas relacionadas a los niveles de estrés y ansiedad, para ello, se deben realizar estudios de tipo aplicados y/o experimentales para conocer más sobre los efectos de las terapias alternativas en las enfermedades como es el estrés y la ansiedad que afectan la salud mental en todo el planeta.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental [Internet]. [Citado 7 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>
2. Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [Citado 8 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
3. El INS 1er seminario de investigación de Salud Mental en el marco de la pandemia del COVID 19 [Internet]. Instituto Nacional de Salud. [Citado 16 de enero de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/el-ins-realizo-el-1er-seminario-de-investigacion-de-salud-mental-en-el-marco-de-la>
4. Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" [Internet]. [Citado 16 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/021.html>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. Coalición Mundial para la Educación [Internet]. UNESCO. 2020 [citado 22 de enero de 2022]. Disponible en: <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>
6. Vivanco-Vidal A, Saroli-Araníbar D, Caycho-Rodríguez T, Carbajal-León C, Noé-Grijalva M. Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. Rev Investig Psicol. 21 de diciembre de 2020; 23 (2):197-215.
7. Alemán Carmona Ana María. Cátedra UNESCO Patrimonio Cultural y Turismo Sostenible Universidad de San Martín de Porres. En Lima, Perú; 2020 [citado 23 de enero de 2022]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fcatedr.aunesco.usmp.edu.pe%2Fpdf%2Feducacion-pandemia.pdf&clen=3233892&chunk=true>
8. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramirez L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 27 de agosto de 2020 [citado 2 de marzo de 2022]; 20(4). Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/3198>

9. Soto Rodríguez I, Zúñiga Blanco A. Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Revista*. 15 de julio de 2021; 5(3):45-61.
10. OMS-Salud mental en las emergencias [Internet]. [Citado 2 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
11. Sanz-Valero J, Cantos-Azorín C. Consecuencias derivadas de la automedicación con benzodiacepinas en personas adultas: revisión exploratoria. *Ars Pharmaceutica (Internet)*. 20 de septiembre de 2021; 62(4):404-18.
12. Diaz-Peñaloza M. Las benzodiacepinas y sus efectos sobre la ansiedad. *Cultura*. 30 de diciembre de 2017; 31:169-80.
13. Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano [Internet]. Agencia española de Medicamentos y Productos Sanitarios. [Citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/medicamentos-de-uso-humano/farmacovigilancia-de-medicamentos-de-uso-humano/>
14. Tácuna-Calderón A, Moncada–Mapelli E, Lens-Sardón L, Huaccho-Rojas J, Gamarra-Castillo F, Salazar-Granara A. Estrategias de la Organización Mundial de la Salud en Medicina Tradicional y Reconocimiento de Sistemas de Medicina Tradicional. *Rev Cuerpo Med HNAAA*. 7 de junio de 2020; 13(1):101-2.
15. EsSalud W. EsSalud es reconocido como centro colaborador en medicina tradicional y complementaria por la OMS/OPS | EsSalud [Internet]. [Citado 6 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-es-reconocido-como-centro-colaborador-en-medicina-tradicional-y-complementaria-por-la-omsops/>
16. Valdés A, <https://www.facebook.com/pahowho>. OPS/OMS | Participantes de 21 países de la Región proponen incrementar la colaboración con la medicina tradicional y complementaria en el avance hacia la salud universal. [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2017 [citado 5 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13423:participants-from-21-countries-of-the-region-propos-increased-collaboration-in-tradicional-medicine-universal-health&Itemid=39594&lang=es
17. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013 [citado 6 de marzo de 2022]. 75 p. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/95008>

18. Efectividad de la acupuntura y la auriculoterapia para reducir el nivel de depresión, ansiedad y estrés en personal sanitario de urgencias durante la pandemia de COVID-19 | Lector mejorado de Elsevier [Internet]. [Citado 27 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1887836921000223?token=05E2C8FDC5364C793300325F091342EAA99E3F018F672847B1889845EAEE68BB4F7B57A6ABB5C74FD26A468561589C&originRegion=us-east-1&originCreation=20211127205652>
19. Batistella C, Camilo I, Comparin K, Aragão F, Frare J. Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*. 24 de enero de 2021; 10:e44710111926.
20. Wemrell M, Olsson A, Landgren K. The Use of Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Psychiatric Units in Sweden. *Issues in Mental Health Nursing*. 2 de octubre de 2020; 41(10):946-57.
21. González C., Estaún F., Cladellas p. Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto [Internet]. [Citado 23 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793720300075>
22. Hodann-Caudevilla RM, Serrano-Pintado I. Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*. 1 de enero de 2016; 22(1):39-45.
23. Gallego Antonio J, Aguilar Parra JM, Cangas Díaz A, Rosado A, Langer ÁI. Effect of Mind/Body Interventions on Levels of Anxiety, Stress and Depression Among Future Primary School Teacher: A Controlled Study // Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado. *REV PSICODIDACT*. 17 de septiembre de 2015; 21(1):87-101.
24. Ciniglia N, Fiorelli RKA, Vianna LM. Valeriana Officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids – há uma possibilidade? *Revista Neurociências*. 28 de octubre de 2020; 28:1-17.
25. Li H, Zhao M, Shi Y, Xing Z, Li Y, Wang S, et al. The effectiveness of aromatherapy and massage on stress management in nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*. 2019; 28(3-4):372-85.
26. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *Am J Pharm Educ*. Junio de 2019; 83(5):7001.

27. Canchis HEA, Ayala LFB, Linares SRR. Aportes de la Danza en la reducción del Estrés Académico en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM. IGOBERNANZA. 13 de diciembre de 2020; 3(12):58-78.
28. Guerrero J, Roy A, Calsin M. Efectividad del Mindfulness para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad. : 42.
29. Vásquez MRS, García PAAA, Cerquín LER. Efecto del aceite esencial de *Melissa officinalis* L. “toronjil” y meditación mindfulness en niveles de ansiedad estado y ansiedad. In *Crescendo*. 21 de junio de 2016; 7(1):21-30.
30. Franchi Moncada MM. Influencia de las terapias complementarias en los niveles de ansiedad en adultos del centro de medicina complementaria – EsSalud 2020. Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2020 [citado 17 de abril de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60441>
31. Traditional, Complementary and Integrative Medicine [Internet]. [Citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine>
32. Perú medicina alternativa [Internet]. Instituto Nacional de Salud. [Citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/salud-intercultural/medicina-alternativa-complementaria-MAC/normativa>
33. Tipos de terapias alternativas [Internet]. [Citado 26 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tratamientos/otros-tratamientos/tipos-terapias-alternativas>
34. del Río Medina S, Martínez-González MC, Montero Navarro S, Sánchez-Más J, Caparrós Granados M. Tratamiento con acupuntura de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Rev Int Acupuntura*. 1 de enero de 2019; 13(1):2-11.
35. *Uso-de-medicinas-complementarias-por-estudiantes-universitarios_HJ7dJ3F.pdf* [Internet]. [Citado 27 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/947824/uso-de-medicinas-complementarias-por-estudiantes-universitarios_HJ7dJ3F.pdf
36. Calderón Avellaneda E. Nivel de conocimiento sobre medicina alternativa en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2017. 2017.

37. Pérez. Principios de hidroterapia y balneoterapia. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.; 2005. 355 p.
38. La OMS apuesta por las terapias naturales como la hidroterapia - Balneario Paracuellos de Jiloca, el blog [Internet]. 2014 [citado 27 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.balneariodeparacuellos.com/blog/2014/08/09/la-oms-apuesta-por-las-terapias-naturales-como-la-hidroterapia/>
39. Calderón Avellaneda E. Nivel de conocimiento sobre medicina alternativa en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2017. 2017.
40. Ascate-Pasos ME, Ganoza-Yupanqui ML, Suárez-Rebaza LA, Bussmann RW. Valeriana pilosa Ruiz & Pav.: a review of traditional uses, phytochemistry and pharmacology. Ethnobotany Research and Applications. 22 de agosto de 2020; 20:1-15.
41. Villar Del Fresno ÁM, Carretero Accame ME. Valeriana officinalis. Fitoquímica, farmacología y terapéutica. Farmacia Profesional. 11 de octubre de 2001; 15(9):98-107.
42. Castillo García E, Martínez Solís I. Manual de fitoterapia [Internet]. 2016 [citado 9 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://elsevierelibrary-es.sire.ub.edu/product/manual-de-fitoterapia>
43. Sánchez Govín E, León Fernández M, Chávez Figueredo D, Hechevarría Sosa I, Pino J. Caracterización farmacognóstica de Melissa officinalis L. (toronjil). Revista Cubana de Plantas Medicinales. Diciembre de 2010; 15(4):198-208.
44. Buendía Ochoa JP. Efecto sedante del extracto alcohólico de hojas y flores de Melissa officinalis “Toronjil” MAS Matricaria chamomilla “Manzanilla” sobre la ansiedad inducida en ratones albinos. Repositorio de Tesis - UNMSM [Internet]. 2015 [citado 22 de abril de 2022]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4758>
45. Pardo Aldave K. Acción neurotrópica del extracto hidroalcohólico de Melissa officinalis (Toronjil) en el comportamiento del niño ansioso, con y sin experiencia dental. Universidad de San Martín de Porres – USMP [Internet]. 2009 [citado 22 de abril de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1770>
46. Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 26 de mayo de 2009; 9:16.

47. Carrera EG, Sosaya LF. Efectividad de la Terapia Floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de Trastorno de ansiedad generalizada. HAMPI RUNA [Internet]. 3 de enero de 2020 [citado 22 de abril de 2022]; 19(1). Disponible en: <http://journal.upao.edu.pe/HAMPIRUNA/article/view/1462>
48. Ebrahimi H, Mardani A, Basirinezhad MH, Hamidzadeh A, Eskandari F. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. EXPLORE [Internet]. 9 de enero de 2021 [citado 5 de febrero de 2022]; Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S155083072100001X>
49. Ashton JC, Bousquet D, Fevrier E, Yip R, Chaudhry S, Port E, et al. Massage therapy in the breast imaging department: repurposing an ancient anxiety reducing method. *Clinical Imaging*. 1 de noviembre de 2020; 67:49-54.
50. Karatas N, Isler Dalgic A. Is foot reflexology effective in reducing colic symptoms in infants: A randomized placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 1 de junio de 2021; 59:102732.
51. Zurita ERE, Ávalos KVS. Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. : 12.
52. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria | Elsevier Enhanced Reader [Internet]. [Citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656716304590?token=CEEB31DE2EC9309E5578CC87D904A1A2A4EF053A22E6004F98FC2E7EBB02D5AB507346B0354025FC3EA D9CF22DC4EF2F&originRegion=us-east-1&originCreation=20220424021051>
53. Miranda MC, Hazard SO, Miranda PV. La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Rev chil neuro-psiquiatr*. Diciembre de 2017; 55(4):266-77.
54. Padilla González HA. Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, durante el periodo abril 2019 – septiembre 2019. 2019 [citado 23 de abril de 2022]; Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19869>
55. Fuentes MEM, Arellano VM. El Quigong en la intervención de la depresión, la ansiedad, y el

- estrés psicológico laboral. Revista Arbitrada: Orinoco, Pensamiento y Praxis. 2021;(13):44-57.
56. Snyder M, Lindquist R. Terapias complementarias y alternativas en Enfermería-a. : 514.
 57. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. Offarm. 1 de noviembre de 2007; 26(10):104-7.
 58. Restrepo JE, Sánchez OA, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Institución Universitaria de Envigado [Internet]. 24 de febrero de 2020 [citado 24 de abril de 2022]; Disponible en: <http://bibliotecadigital.iue.edu.co//jspui/handle/20.500.12717/2042>
 59. Luque Vilca OM, Bolivar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. PURIQ [Internet]. 3 de octubre de 2021 [citado 6 de enero de 2022]; 4(1). Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>
 60. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud | Elsevier Enhanced Reader [Internet]. [Citado 24 de abril de 2022]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007505716000491?token=4F0FF1E153DA591157DDEF87965F83267858B2C83EA963E79091271AAE0960E1A995D3887727E51D419413CA11519C00&originRegion=us-east-1&originCreation=20220424164507>
 61. Gutiérrez Vásquez RJ. Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Universidad Peruana Cayetano Heredia [Internet]. 2018 [citado 24 de abril de 2022]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2504253>
 62. Reyes N, Trujillo P. Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. 2021; 12.
 63. Ortiz Granda YJ. Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico. 2018 [citado 24 de abril de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2445>
 64. Guzmán Orihuela SP. “Somnolencia diurna y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios confinados por cuarentena covid-19, universidad Norbert Wiener, Lima 2020”. Daytime sleepiness and its relationship with anxiety in university students confined by COVID-19 quarantine, Norbert Wiener University, Lima 2020 [Internet]. 3 de diciembre de 2020 [citado 24 de abril de 2022]; Disponible en:

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/5136>

65. Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria.pdf.
66. Ndwandwe D, Wiysonge CS. COVID-19 vaccines. *Current Opinion in Immunology*. 1 de agosto de 2021; 71:111-6.
67. Bernal Torres CA. Metodología de la investigación. : 322.
68. Sampieri Hernández, Roberto R, Collado Fernández C, Lucio Baptista P. Metodología de la investigación. 2014.
69. Valderrama Mendoza S. Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica. 1ª.edición. Lima: San Marcos; 2010. 310 p.
70. Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta | RUDICS [Internet]. [Citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
71. Olivas Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *PyR* [Internet]. 2021 [citado 27 de marzo de 2022]; 9(2). Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/647>
72. Egoavil S. AT. Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes. Repositorio de Tesis - UNMSM [Internet]. 2016 [citado 20 de abril de 2022]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6837>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la universidad Norbert Wiener 2021-I”

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p> <p>b. ¿Cuál es la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p> <p>c. ¿Cuál es la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a. Evaluar la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>b. Evaluar la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>c. Evaluar la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>a. Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>b. Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de estrés durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>c. Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de estrés durante la pandemia</p>	<p>Variable 1. “Terapias alternativas” Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas integrales y terapias biológicas • Métodos de manipulación basados en el cuerpo • Enfoques sobre la mente y cuerpo <p>Variable 2. “Niveles de estrés y ansiedad” Dimensiones: <u>Estrés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Básica</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Método: Deductivo Diseño: No experimental</p> <p>Nivel: Correlacional de corte transversal</p> <p>Población Muestra</p> <p>Población: Todos los egresados de la Facultad de</p>

<p>Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p> <p>i. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p> <p>e. ¿Cuál es la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener-2021?</p> <p>o. ¿Cuál es la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I?</p>	<p>Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>i. Evaluar la relación que existe entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>e. Evaluar la relación que existe entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>o. Evaluar la relación que existe entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p>	<p>covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>i. Existe relación entre la dimensión sistemas integrales y terapias biológicas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>e. Existe relación entre los métodos de manipulación basados en el cuerpo y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p> <p>o. Existe relación entre los enfoques sobre la mente y cuerpo de las terapias alternativas y los niveles de ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p>	<p>físicos y emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas cognitivos • Síntomas conductuales • Ansiedad • Síntomas fisiológicos • Síntomas cognitivos • Síntomas conductuales 	<p>Farmacia y Bioquímica de la UNW-2021-I. su tamaño es = 187</p> <p>Muestra: se trabajó con 109 egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.</p>
--	---	--	---	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de Datos

Anexo 2.1. CUESTIONARIO AUTO-ADMINISTRADO SOBRE EL USO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS EN EGRESADOS UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 ASOCIADO AL ESTRÉS Y ANSIEDAD.

Instrucciones: Estimado(a) egresado(a), responda con veracidad las siguientes preguntas y marque la respuesta que crea conveniente.

1.- Indica tu género

- Femenino Masculino

2.- ¿Qué edad tienes?

3.- ¿Utiliza o ha utilizado algún tipo de terapia alternativa para el **estrés y/o ansiedad**, durante la pandemia covid-19?

- Sí No

4.- Si su respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cuál de las siguientes terapias alternativas ha puesto en práctica para el estrés y/o ansiedad durante la pandemia covid-19? Marque todas las que ha utilizado.

Sistemas integrales y terapias biológicas	Métodos de manipulación basados en el cuerpo	Enfoques sobre la mente y cuerpo
<input type="radio"/> Acupuntura <input type="radio"/> Auriculoterapia <input type="radio"/> Hidroterapia <input type="radio"/> Raíz de valeriana, hojas de Toronjil, etc. <input type="radio"/> Terapia floral: Esencias de las flores de Bach	<input type="radio"/> Aromaterapia <input type="radio"/> Masoterapia <input type="radio"/> Reflexología	<input type="radio"/> Yoga <input type="radio"/> Meditación (mindfulness) <input type="radio"/> Danzaterapia <input type="radio"/> Musicoterapia <input type="radio"/> Técnica de relajación progresiva <input type="radio"/> <i>Tai chi</i> <input type="radio"/> <i>Chi kung</i>

5.- Si su respuesta al ítem 3 fue negativa, ¿Cuál es la razón para no utilizar las terapias alternativas?

- No tiene conocimientos de ellas
 No cree en su efectividad
 Prefiere la medicina convencional
 Lo utilizó y no fueron efectivas
 Son de alto costo

Otro:

Anexo 2.2. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO ADAPTADO EN ESCALA TIPO LIKERT PARA EGRESADOS UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

INSTRUCCIONES: Estimado(a) egresado(a), las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor marque según corresponda 1, 2, 3, 4 o 5 que indique como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Escala de clasificación

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ÍTEMS	Puntuación				
		1	2	3	4	5
	Durante el último mes:					
	Síntomas físicos y emocionales					
1	Siente dificultades para conciliar el sueño o pesadillas					
2	Siente cansancio o fatiga constante					
3	Siente dolor de cabeza o migrañas					
4	Siente problemas digestivos como dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, náuseas o mareos					
5	Tiene la sensación de estar tenso					
6	Tiene sentimientos de soledad y tristeza o está decaído(a)					
7	Se desespera cuando algo no le sale bien					
8	En momentos difíciles tiende a irritarse o enojarse fácilmente					
	Síntomas cognitivos					
9	Tiene dificultades para concentrarse en sus tareas					
10	Tiene dificultades para tomar decisiones					
11	Tiene problemas para recordar cosas importantes					
	Síntomas conductuales					
12	Siente que entra en conflictos o discusiones con facilidad					
13	Tiene la manía de comerse o morderse las uñas o rascarse la piel					
14	Prefiere estar aislado de los demás cuando tiene algún problema					
15	Tiende a variar drásticamente la cantidad de sus porciones alimenticias					

Aplicación:

En egresados universitarios durante la pandemia covid-19

Escala valorativa del nivel de estrés

Se consideran 3 categorías

PUNTAJE	NIVEL
45-75	Alto
34-44	Medio
15-33	Bajo

Anexo 2.3. CUESTIONARIO ESCALA TIPO LIKERT SOBRE ANSIEDAD (CETLA) ADAPTADO PARA EGRESADOS UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

ISNTRUCCIONES: Estimado(a) egresado(a), a continuación usted encontrará un conjunto de ítems relacionados con la ansiedad, por favor lea cada declaración y marque según corresponda 1, 2, 3, 4 o 5 que indique como usted se ha sentido en cada situación. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dedique demasiado tiempo a ninguna declaración.

Escala de clasificación

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	ÍTEMS	Puntuación					P. Ítem %	Dimensión %
		1	2	3	4	5		
	Síntomas fisiológicos							
1	Siente molestias como sensación de calor, sudores fríos o calientes, rubor facial, temblores generalizados o estremecimiento, etc. que afectan el rendimiento de sus actividades académicas y/o laborales durante la pandemia covid-19						5%	35%
2	Siente opresión en el pecho, sensación de ahogo y/o aceleración cardiaca al estar expuesto a sobrecarga de trabajos académicos o laborales que demandan de mucho esfuerzo durante la pandemia						5%	
3	Siente que sus hombros, cuello, espalda se ponen rígidos o tensos debido a la posición que mantienes durante horas de clase o laborales						5%	
4	Alguna vez se ha desmayado o siente desvanecimientos por alguna impresión o mala noticia relacionada con el covid-19 que haya afectado en tu familia						5%	
5	Tiene la necesidad de ir urgente al baño por problemas digestivos o molestias abdominales (nauseas, diarrea, etc.) cuando escucha malas noticias respecto a la propagación del covid-19						5%	
6	Se siente asustado, con palpitaciones, falta de aire o respira muy rápido cuando está expuesto a noticias como el aumento de nuevos casos y muertes por covid-19 a pesar de la estrategia sanitaria de inmunización						5%	
7	Siente entumecimientos y/u hormigueos por alguna parte de tu cuerpo que le produzca incomodidad al realizar sus actividades diarias						5%	
	Síntomas cognitivos							
8	Se siente amenazado o con una sensación de alarma por consecuencias de nuevas variantes de covid-19						5%	40%
9	Las diversas exigencias académicas y/o laborales en tiempos covid-19 le producen preocupación excesiva.						5%	
10	Siente que se esfuerza mucho y no logra buenos resultados porque le es difícil concentrarse y retener mucha información en estos tiempos de pandemia						5%	
11	En ocasiones pierde la noción del tiempo y/o descuidas actividades programadas pendientes						5%	
12	Siente temor al pensar que no logrará ser un profesional destacado en Su carrera por casa de la pandemia						5%	

13	Tiene miedo a sentir ataques de pánico y angustia por temor de que los demás logren darse cuenta					5%	
14	Piensas que la sobrecarga de diversas responsabilidades académicas o laborales puede llevarte a enloquecer o a perder el control.					5%	
15	Cuando expones tus ideas ante los demás tiendes a olvidarte lo que vas a decir o se pone tu mente en blanco por temor o nervios					5%	
Síntomas conductuales							
16	Ha sentido algún tic nervioso en alguna parte de su cuerpo o algún movimiento involuntario					5%	25%
17	Se muestra poco tolerante con la coyuntura nacional relacionada con la pandemia covid-19					5%	
18	Se siente inquieto que no puede estar en reposo o sentado en un solo lugar.					5%	
19	No suele iniciar una conversación con alguien que recién conoces porque tartamudea y le cuesta explicarse.					5%	
20	Tiene dificultad al conciliar el sueño por las noches					5%	
Total						100%	100%

Aplicación:

En egresados universitarios durante la pandemia covid-19

Escala valorativa del nivel de ansiedad:

Se consideran 3 categorías

PUNTAJE	NIVEL
76-100	Ansiedad alta
48-75	Ansiedad moderada
20-47	Baja ansiedad

Anexo 3: Validez del instrumento

Experto validador 1

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Título de la investigación: "Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la facultad de farmacia y bioquímica de la universidad Norberto Wiener 2021-1"

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 1: Terapias alternativas							
	DIMENSIÓN 1: Sistemas integrales y Terapias biológicas	Si	No	Si	No	Si	No	
1	- Acupuntura	X		X		X		
2	- Auriculoterapia	X		X		X		
3	- Hidroterapia	X		X		X		
4	- Fitoterapia: Raíz de valeriana, hojas de Toronjil, etc.	X		X		X		
5	- Terapia floral : Esencias de las flores de Bach	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Métodos de manipulación basados en el cuerpo.	Si	No	Si	No	Si	No	
6	- Aromaterapia	X		X		X		
7	- Masoterapia	X		X		X		
8	- Reflexología	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Enfoques sobre la mente y cuerpo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	- Yoga	X		X		X		
10	- Meditación (Mindfulness)	X		X		X		
11	- Danzaterapia	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Si existe suficiencia para la recolección de datos _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Emma Caldas Herrera

DNI: 08738787

Especialidad del validador: Farmacéutico Clínico

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de diciembre del 2021



Dra. Emma Caldas Herrera

Experto validador 2

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Título de la investigación: "Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la facultad de farmacia y bioquímica de la universidad Norberto Wiener 2021-I"

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	VARIABLE 1: Terapias alternativas							
	DIMENSIÓN 1: Sistemas integrales y Terapias biológicas							
1	- Acupuntura	X		X		X		
2	- Auriculoterapia	X		X		X		
3	- Hidroterapia	X		X		X		
4	- Fitoterapia: Raíz de valeriana, hojas de Toronjil, etc.	X		X		X		
5	- Terapia floral : Esencias de las flores de Bach	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Métodos de manipulación basados en el cuerpo.							
6	- Aromaterapia	X		X		X		
7	- Masoterapia	X		X		X		
8	- Reflexología	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Enfoques sobre la mente y cuerpo							
9	- Yoga	X		X		X		
10	- Meditación (Mindfulness)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ Hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: Márquez Caro, Orlando Juan

DNI:.....09075930.....

Especialidad del validador:.....Metodólogo.....

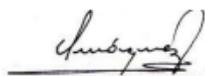
8....de...diciembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

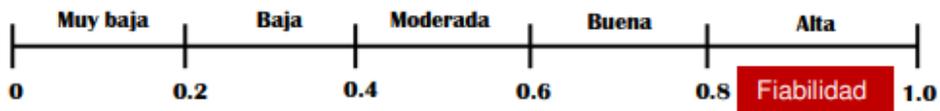
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto informante

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

El cálculo del índice de consistencia interna para el instrumento es mediante la prueba denominada Alfa de Cronbach. Presenta un índice cuyo valor oscila entre 0 y 1. Si su valor está por debajo de 0.8, el instrumento que se está evaluando presenta variabilidad heterogénea en sus ítems y por lo tanto nos puede llevar a conclusiones equivocadas, se dice que el instrumento es inconsistente. Mientras que en los valores más altos comprendidos entre 0.8 y 1 se puede decir que el instrumento evaluado es fiable (72).



Para calcular el valor del Alfa de Cronbach, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{\sum Vt} \right]$$

Donde:

- α = Alfa de Cronbach
- K = Número de ítems
- Vi = Varianza de cada ítems
- Vt = Varianza total

Anexo 4.1. Confiabilidad de instrumento del estrés

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	109	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	109	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.924	15

Anexo 4.2. Confiabilidad de instrumento de ansiedad

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	109	100.0
	Excluido ^a	0	0.0
	Total	109	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.949	20

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



Universidad
Norbert Wiener

RESOLUCIÓN N° 189-2022-DEFB/UPNW

Lima, 10 de abril de 2022

VISTO:

El Acta N° 153 donde la Unidad Revisora de Asuntos Éticos de la FFYB aprueba la no necesidad de ser evaluado el proyecto por el Comité de Ética de la Universidad que presenta el/la tesista GARCÍA AGUILA, LEYDI NATALI y TINTAYA ORTIZ, JEANETT RAQUEL egresado (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

CONSIDERANDO:

Que es necesario proseguir con la ejecución del proyecto de tesis, presentado a la facultad de farmacia y bioquímica.

En uso de sus atribuciones, el decano de la facultad de farmacia y bioquímica;

RESUELVE:

ARTÍCULO ÚNICO: Aprobar el proyecto de tesis titulado "TERAPIAS ALTERNATIVAS Y LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS EGRESADOS DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER 2021-I" presentado por el/la tesista GARCÍA AGUILA, LEYDI NATALI y TINTAYA ORTIZ, JEANETT RAQUEL autorizándose su ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Decano (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tomese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I

Nombre de los investigadores: Garcia Aguila, Leydi Natali & Tintaya Ortiz, Jeanett Raquel

Propósito del estudio: Determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

Participantes: Egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I.

Participación: Se le realizará tres encuestas en escala tipo Likert sobre el uso de terapias alternativas, estrés y ansiedad que consta de 5, 15 y 20 ítems respectivamente. Estos cuestionarios fueron validados por 3 expertos y serán aplicados vía online.

Participación voluntaria: La participación es voluntaria teniendo en cuenta los criterios de inclusión.

Beneficios por participar: No obtendrá ningún beneficio. Sin embargo nos ayudará a determinar la relación que existe entre las terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno

Costo por participar: No deberá pagar costo alguno.

Remuneración por participar: No obtendrá ningún beneficio económico por participar.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido en cumplimiento a la LEY Nº29773, Ley de protección de datos personales. Por tanto, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede renunciar en cualquier momento.

DECLARACION DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de responder las satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:

Correo electrónico personal o institucional:

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Universidad
Norbert Wiener

Lima, 10 de enero de 2022

Dr. Rubén Cueva Mestanza
DECANO DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
PRESENTE. -

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para saludarla(o) en nombre propio y de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener, a quien represento en calidad de Decano (e).

Mediante la presente le solicito vuestra autorización para que la(o)s siguientes bachilleres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de nuestra casa de estudios:

Alumnos (as)	Código de alumno
García Aguila, Leydi Natali	2016101091
Tintaya Ortiz, Jeanett Raquel	2016100036

realicen la recolección de datos del proyecto de Tesis titulado: "Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia covid-19 en los egresados de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-I"

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

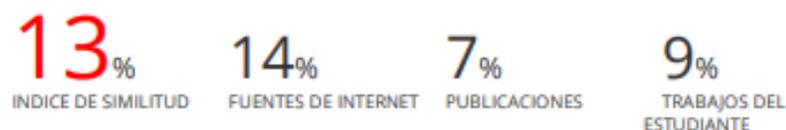
Atentamente,

Decano (e) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

Anexo 8: Informe del asesor de turnitin

Terapias alternativas y los niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID-19 en los egresados de la facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener 2021-

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	nccam.nci.nih.gov Fuente de Internet	1%
6	Repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%

cybertesis.unmsm.edu.pe