



Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana

Correlation between lifestyle and stress level in nursing students at a Peruvian university

Milagros Helen Bautista-Coaquira^{1,a}, Monica Z. Rodriguez-Quiroz^{1,a}

¹ Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú.

^a Enfermera

RESUMEN

Introducción: La pandemia por COVID-19 provocó un giro total en la vida universitaria y personal de los estudiantes, generando cambios en los estilos de vida y el aumento del estrés.

Objetivo: Determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. **Métodos:** Estudio de campo descriptivo relacional de corte transversal en 145 estudiantes de enfermería (119 de primer semestre y 26 de noveno semestre) durante el año 2021. Para la medición la variable independiente estilo de vida se empleó virtualmente el Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I, y para la variable dependiente estrés la Escala de Percepción Global de Estrés. Se aplicó la prueba Rho de Spearman para determinar la correlación entre variables. **Resultados:** El 81,51% y 73,08% de estudiantes tuvieron un nivel de estrés moderado en el primer y noveno semestre, respectivamente. El 15,86% de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés no saludable y 4,83% tuvieron un nivel alto de estrés. El coeficiente de correlación resultó en -0,477 ($p < 0,001$), estableciéndose una correlación negativa entre estilo de vida y estrés.

Conclusiones: La mayoría de los estudiantes de enfermería presentaron un nivel de estrés y estilo de vida moderadamente saludable encontrándose que, a mejor estilo de vida, menor nivel de estrés.

Palabras clave: Estilo de Vida; Distrés Psicológico; Estudiantes de Enfermería (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic caused a complete turnaround in the university and personal life of students, generating changes in lifestyles and increased stress. **Objective:** To determine the relationship between lifestyles and stress levels in first and ninth semester students of the Faculty of Nursing of the Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Peru.

Methods: Cross-sectional relational descriptive field study in 145 nursing students (119 in the first semester and 26 in the ninth semester) during the year 2021. For the measurement of the independent variable lifestyle, the Lifestyle Profile Questionnaire Test (PEPS-I) was virtually used, and for the dependent variable stress, the Global Perceived Stress Scale. Spearman's Rho test was applied to determine the relationship between variables. **Results:** 81.51% and 73.08% of students had a moderate stress level in the first and ninth semesters, respectively. 15.86% of the students had an unhealthy level of stress and 4.83% had a high level of stress. The correlation coefficient was -0.477 ($p < 0.001$), establishing a negative correlation between lifestyle and stress. **Conclusions:** Most of the nursing students presented a moderately healthy level of stress and lifestyle, finding that the better the lifestyle, the lower the level of stress.

Keywords: Lifestyle; Stress, Psychological; Nursing Student (Source: MeSH).

Información del artículo

Fecha de recibido

29 de mayo del 2021

Fecha de aprobado

30 de junio del 2021

Correspondencia

Milagros H. Bautista-Coaquira.
milagros_helen_97@hotmail.com.
(+51) +51 976 976 630.

Conflictos de interés

Las autoras declaran no tener conflictos de interés.

Contribuciones de autoría

MHB participó en la conceptualización, investigación, metodología, recursos y redacción del borrador original. MZR participó en la conceptualización, investigación, metodología, recursos y redacción del borrador original.

Fuente de financiamiento

Autofinanciado.

Citar como: Helen Bautista-Coaquira M, Rodriguez-Quiroz MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. Rev Peru Med Integrativa. 2021; 6(2):102-9.

INTRODUCCIÓN

En Perú, el 52,2 % de la población de la capital sufrió un grado importante de estrés debido a los problemas de salud, económicos o familiares como consecuencia de la pandemia por COVID-19⁽¹⁾. Evidentemente, su llegada generó un cambio radical en la vida cotidiana de muchas personas, quienes se tuvieron que adaptar a una nueva realidad. En el ámbito educativo se suspendieron las clases presenciales y las universidades implementaron nuevas estrategias pedagógicas con plataformas virtuales para continuar con la educación, dando un giro total en la vida universitaria y personal de los estudiantes, lo que trajo consigo cambios en los estilos de vida y el aumento del estrés⁽²⁾.

Así como el estrés incide en un estilo de vida inadecuado, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a aliviar y disminuir el estrés⁽³⁾. Practicar un adecuado estilo de vida es una forma de prevenir el estrés, puesto que minimiza la posibilidad de padecer niveles críticos de este y una amplia gama de enfermedades en general. Sin embargo, debido al ritmo acelerado en el que viven muchas personas, la posibilidad de desarrollar hábitos y prácticas saludables, como el ejercicio regular o una dieta balanceada, se han visto desplazadas por el sedentarismo y el consumo de alimentos poco saludables⁽⁴⁾. Además, encontrarse en un estado de estrés crónico puede generar ansiedad y depresión o problemas de salud a largo plazo, lo que dificulta aún más adoptar un estilo de vida saludable activo⁽⁵⁾.

Respecto al tema, se conoce que el estilo de vida saludable y el estrés percibido se correlaciona significativamente de forma negativa a un nivel significativo⁽⁶⁾, y que en estudiantes de medicina existe un empeoramiento considerable del estilo de vida y los niveles de estrés a partir del quinto período, con una mejora parcial en los dos últimos años del curso⁽⁷⁾. En Perú, son escasas las investigaciones que estudian la relación del estrés y el estilo de vida en estudiantes de enfermería, debido a que la mayoría solo se centra en describir su estilo de vida en todas sus dimensiones⁽⁸⁻¹⁰⁾. Un estudio nacional que estudió la relación encontró que la autoactualización y el ejercicio se relacionaron significativamente con el estrés académico⁽¹¹⁾.

Estudiar la relación que existe entre el estrés y el estilo de vida es importante para cuidar la salud física y mental de los estudiantes de enfermería, quienes en el ámbito universitario sufren de sobrecarga física y emocional^(12,13). Estos altos niveles de estrés pueden reducir el rendimiento académico y los estilos de vida poco saludables pueden aumentar el estrés, posicionándolos en una condición de vulnerabilidad⁽¹⁴⁾. Por tanto, necesitan potenciar

sus habilidades para afrontar estos problemas a fin de mejorar su salud integral, así como el cuidado que como futuros profesionales de salud brindarán a los pacientes. La información del estudio también permitirá elaborar un diagnóstico de la realidad de alumnos en conexión con los comportamientos saludables o nocivos que practican y la presencia de sintomatología de estrés, información que a su vez propiciará e impulsará acciones que promuevan la salud y que prevengan las enfermedades que estas conllevan.

En ese sentido, la presente investigación tiene como objetivo determinar la correlación entre los estilos de vida y el estrés de los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, Perú.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño y área de estudio

Se realizó un estudio de campo, relacional, en la Universidad Católica de Santa María ubicada en el departamento de Arequipa, provincia de Arequipa, distrito de Yanahuara, durante el año 2021.

Población y muestra

La población del estudio estuvo compuesta por estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María; los cuales sumaron un total de 224 estudiantes: 187 en el primer semestre y 37 en el noveno semestre, se calculó un tamaño de muestra para hallar una proporción esperada de 50%, con una precisión del 5% y un nivel de confianza del 95%; resultando en un tamaño de muestra de 145, repartidos de forma proporcional entre el primer y noveno semestre. Se incluyeron a estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería que decidieron participar voluntariamente del estudio y firmaron el consentimiento informado, estuvieron presentes en la clase virtual el día de la encuesta, y respondieron adecuadamente a los instrumentos de recolección de datos. Se excluyeron a aquellos que no estuvieron presentes en la clase virtual del día de la encuesta, y a los que no respondieron adecuadamente o decidieron no participar. Para determinar los sujetos que integrarían la muestra, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia en función de los estudiantes a los que se logró tener acceso y cumplían los criterios de selección.

Variables e instrumentos

Para la variable independiente "Estilos de vida" la técnica que se utilizó fue el cuestionario y como instrumento se empleó una cédula de preguntas: Cuestionario de perfil del estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender. El instrumento está compuesto por 48 ítems que evalúan seis dimensiones del estilo de vida:

nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en la salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Cada ítem posee un formato de respuesta basado en la escala Likert con cuatro opciones. Para la calificación de la puntuación obtenida en la escala se considera: estilo de vida no saludable: 48 – 100; estilo de vida moderadamente saludable: 101 – 131; estilo de vida saludable: 132 – 192. El instrumento ha sido validado y usado en estudiantes de enfermería del Perú, con una confiabilidad que llega hasta 0,93^(15,16).

Para la variable dependiente “Nivel de Estrés” la técnica que se utilizó fue el cuestionario y como instrumento se empleó una cédula de preguntas: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE). Está compuesto originalmente por 14 ítems, pero su adaptación a la población peruana por Guzmán y Cruz(17) cuenta con 13 ítems (alfa de Cronbach = 0,799), con un formato de respuesta basado en la escala Likert. Estas preguntas permiten evaluar dos dimensiones: dimensión positiva o eustrés (generado por situaciones medianamente cotidiano que no interrumpe las actividades diarias): ítems 1,2,3,8,11,13; dimensión negativa o distrés (situaciones más graves que pueden comprometer las actividades diarias): ítems 4,5,6,7,9,10,12. Para la calificación se asigna a cada reactivo un valor preestablecido: (0) nunca, (1) casi nunca, (2) de vez en cuando, (3) frecuentemente y (4) casi siempre, invirtiendo la puntuación para los ítems con una declaración positiva. La suma del puntaje resulta en: nivel bajo de estrés: de 0 a 17 puntos; nivel moderado de estrés: de 18 a 35 puntos; nivel alto de estrés: de 36 a 52 puntos.

Procedimientos

La recolección de datos se realizó por medio de la aplicación del Cuestionario de perfil del estilo de vida (PEPS-I) y la Escala global de estrés percibido (EPGE), los cuales se aplicaron de forma virtual a través de formulario digital, auspiciado por la plataforma virtual

Microsoft Teams y Microsoft Forms. Los cuestionarios se recibieron verificando que hayan sido completados de forma adecuada hasta evaluar al número que exige la muestra. Una vez obtenida la información, se procedió a calificar los cuestionarios. La información recolectada se sistematizó a través de una matriz de datos de Microsoft Excel, mientras que el análisis estadístico posterior se realizó con la ayuda del software SPSS en su versión 25.

Análisis estadístico

Se hallaron las características generales de toda la población usando frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas, y medidas de tendencia central y de dispersión para las variables cuantitativas, presentando ambos grupos de estudiantes (primer semestre y noveno semestre), previa evaluación de su normalidad empleando la prueba de Shapiro-Wilk. Se aplicó la prueba Rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables. Se trabajó con un intervalo de confianza del 95% y un valor p significativo si este era menor a 0,05.

Aspectos éticos

Se solicitó la autorización correspondiente a las autoridades de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, para poder realizar la investigación con los estudiantes de primer y noveno semestre de dicho programa profesional. Por otro lado, los datos de todos los estudiantes de enfermería permanecieron en absoluta confidencialidad al encriptar su identificación personal. Además, se requirió del consentimiento informado antes del llenado del cuestionario empleado, aspecto considerado como parte de un criterio de inclusión.

RESULTADOS

Se estudiaron un total de 145 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, de los cuales el 82.07% de estudiantes se encontró en

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021.

Variables	Primer semestre (n=119)		Noveno semestre (n=26)		Total (N=145)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Edad						
16 a 19 años	87	73,11	0	0,00	87	60,00
20 a 24 años	25	21,01	24	92,31	49	33,79
25 años a más	7	5,88	2	7,69	9	6,21
Género						
Femenino	113	94,96	25	96,15	138	95,17
Masculino	6	5,04	1	3,85	7	4,83
Estado civil						
Soltero	115	96,64	25	96,15	140	96,55
Casado o conviviente	4	3,36	1	3,85	5	3,45

el primer semestre de estudios, y el 17,93% restante en el noveno semestre. La mayoría del primer semestre (73,11%) se ubicaron en las edades de 16 a 19 años; en el caso de noveno semestre, el mayor porcentaje de 92,31% correspondió a las edades de 20 a 24 años. Además, los estudiantes de género femenino del primer semestre representan al 94,96% y en el noveno semestre se observa un porcentaje del 96,15%. Las demás características se pueden ver en la Tabla 1.

Con respecto a los niveles del estilo de vida, el 63,03% y 57,69% de estudiantes presentaron un nivel de estilo de vida moderadamente saludable en el primer y noveno semestre, respectivamente. En la dimensión nutrición, el 65,55% y 57,69% de los estudiantes tuvieron un nivel de estilo de vida moderadamente saludable en el primer y noveno semestre, respectivamente. En la dimensión ejercicio, el 70,59% de los estudiantes de primer semestre tuvieron un nivel de estilo de vida no saludable, al igual

que el 69,23% en los estudiantes de noveno semestre (Tabla 2).

En la dimensión responsabilidad, el 45,38% de los estudiantes de primer semestre correspondieron a un nivel de estilo de vida moderadamente saludable, así como el 65,38% para los de noveno semestre. En la dimensión manejo del estrés, el 65,55% y 61,54% tuvieron nivel de estilo de vida moderadamente saludable en el primer y noveno semestre, respectivamente. En la dimensión de soporte interpersonal, el 55,47% y 50% de los estudiantes de primer y noveno semestre tuvieron un estilo de vida moderadamente saludable. Respecto a la dimensión autoactualización, el 53,78% y 57,69% de los estudiantes de primer y noveno semestre tuvieron un estilo de vida moderadamente saludable, respectivamente (Tabla 2). Los niveles de estilo de vida de la población, en su conjunto, se ven en la Figura 1A.

Tabla 2. Niveles y dimensiones del estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021.

Nivel de estilo de vida	Primer semestre		Noveno semestre		Total (N=145)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	19	15,96	4	15,39	23	15,86
Moderadamente saludable	75	63,03	15	57,69	90	62,07
Saludable	25	21,01	7	26,92	32	22,07
Dimensión nutrición						
No saludable	2	1,68	3	11,54	5	3,45
Moderadamente saludable	78	65,55	15	57,69	93	64,14
Saludable	39	32,77	8	30,77	47	32,41
Dimensión ejercicio						
No saludable	84	70,59	18	69,23	102	70,34
Moderadamente saludable	29	24,37	8	30,77	37	25,52
Saludable	6	5,04	0	0	6	4,14
Dimensión responsabilidad						
No saludable	46	38,65	5	19,23	51	35,17
Moderadamente saludable	54	45,38	17	65,38	71	48,97
Saludable	19	15,97	4	15,39	23	15,86
Dimensión manejo del estrés						
No saludable	30	25,21	7	26,92	37	25,52
Moderadamente saludable	78	65,55	16	61,54	94	64,83
Saludable	11	9,24	3	11,54	14	9,65
Dimensión soporte interpersonal						
No saludable	13	10,92	4	15,38	17	11,72
Moderadamente saludable	66	55,47	13	50,00	79	54,49
Saludable	40	33,61	9	34,62	49	33,79
Dimensión autoactualización						
No saludable	17	14,29	4	15,39	21	14,49
Moderadamente saludable	64	53,78	15	57,69	79	54,48
Saludable	38	31,93	7	26,92	45	31,03

Por otro lado, el mayor porcentaje de estudiantes del primer semestre (81,51%) tuvieron un nivel de estrés moderado, seguidamente por un 15,13% que presenta un nivel de estrés bajo; mientras que en el noveno semestre el mayor porcentaje fue de 73,08% que correspondió a un nivel de estrés moderado, seguido por un 15,38% que presentó un nivel de estrés bajo. En el primer y noveno semestre, el 52,94% y 50,00%, respectivamente, presentaron un nivel de eustrés alto; mientras que el 34,45% y 30,77% del primer y noveno semestre, respectivamente, presentaron un nivel de eustrés moderado. Además, en el primer y noveno semestre, el 64,71% y 61,54%, respectivamente, presentaron un nivel de distrés bajo; mientras que el 21,84% y 34,62% del primer y noveno semestre, respectivamente, presentan un nivel de distrés moderado (Tabla 3). Los niveles de estrés de la población, en su conjunto, se ven en la Figura 1B.

Con respecto a la correlación entre los niveles de estilo de vida y los niveles de estrés, se encontró que conforme mejora el nivel de estilo de vida, el nivel de estrés bajo aumenta, así como también el nivel de estrés alto disminuye. El coeficiente de correlación resultó en -0,477 ($p < 0,001$) (Tabla 4).

DISCUSIÓN

En el presente estudio se encontró que existe correlación significativa e inversa entre estrés y estilos de vida, indicando que, a mejor estilo de vida, menor nivel de estrés. Hallazgos similares fueron encontrados por el estudio estadounidense de Ryan et al., en el que la correlación entre el estilo de vida saludable y el estrés percibido en estudiantes de enfermería se correlacionó negativamente ($r=0,4949$, $p=0,001$)⁽⁶⁾. En enfermeras, se ha visto además que los niveles más altos de estrés en el lugar de trabajo se asociaron con niveles más bajos de

estilos de vida saludable⁽¹⁸⁾. Ello hace evidente que, sin importar el país al que se pertenece, la enfermería es, sin duda, un entorno de mucho estrés⁽¹⁹⁾. Así como en Estados Unidos, en Perú la sobrecarga académica, las demandas del trabajo en grupo y la realización de exámenes⁽²⁰⁾ son los factores estresantes que influyen en mayor medida a un mayor estrés, comprometiendo la salud del individuo y dificultando que este lleve un estilo de vida saludable.

Además, un estudio en Tokio demostró que una menor calidad de las prácticas de salud, como la falta de sueño o ejercicio físico, estaba relacionada con un mayor nivel subjetivo de salud y con más problemas de salud, como depresión, irritación y otros problemas mentales, haciendo evidente que el estilo de vida puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés⁽²¹⁾. La relación entre estrés y estilos de vida también se explica considerando que las personas que suelen estar estresadas tienden a realizar elecciones de estilo de vida poco saludables, como beber alcohol, fumar, practicar menos ejercicio, comer no saludablemente, y dormir poco⁽²²⁾.

Así pues, esta relación entre estilo de vida y estrés se explicaría en base a los hallazgos de un estudio cualitativo, en el que se concluyó que mantener comportamientos de estilo de vida saludables es complejo y está constantemente bajo el desafío de factores estresantes externos⁽²³⁾. Para disminuir el estrés moderado, se recomienda el control de los desencadenantes ambientales, el apoyo social y la valoración de creencias o valores relacionados con el comportamiento. En estudiantes de psicología también se encontró que su nivel de estrés académico fue en su mayoría promedio, y que este aumentaba a mayores ciclos de estudio⁽²⁴⁾. Este último hallazgo es contrario a los del presente estudio, puesto que un mayor porcentaje de estudiantes de enfermería tuvo estrés en el primer semestre, con respecto al noveno semestre. El estrés

Tabla 3. Nivel y tipos de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021.

Nivel de estrés	Primer semestre		Noveno semestre		Total (N=145)	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	15,13	4	15,38	22	15,17
Moderado	97	81,51	19	73,08	116	80,00
Alto	4	3,36	3	11,54	7	4,83
Nivel de eustrés						
Bajo	15	12,61	5	19,23	20	13,79
Moderado	41	34,45	8	30,77	49	33,79
Alto	63	52,94	13	50,00	76	52,42
Nivel de distrés						
Bajo	77	64,71	16	61,54	93	64,14
Moderado	26	21,84	9	34,62	35	24,14
Alto	16	13,45	1	3,84	17	11,72

Tabla 4. Correlación entre el nivel del estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021.

Nivel de estilo de vida	Nivel de estrés						Total (N=145)		Rho de Spearman (valor de p)
	Bajo (n=22)		Medio (n=116)		Alto (n=7)		Frecuencia	Porcentaje	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje			
No saludable	0	0,00%	20	88,46%	3	11,54%	23	15,86	-0,477 (p <0,001)
Moderadamente saludable	6	6,67%	80	88,89%	4	4,44%	90	62,07	
Saludable	16	50,00%	16	50,00%	0	0,00%	32	22,07	

Los porcentajes de la tabla se muestran en base al total de participantes

en esta primera etapa de la universidad se atribuye a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes⁽²⁵⁾.

Como limitaciones del estudio, se menciona la posibilidad de que los resultados no sean generalizables para otros estudiantes de enfermería, debido a que el estudio se realizó en un distrito peruano. No obstante, las características sociodemográficas de los estudiantes son similares a los de otras regiones, por lo que existe la posibilidad de extrapolar los resultados a estas poblaciones. Además, el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario virtual, frente al que pudo existir un sesgo de información considerando que no se realizó un seguimiento cercano al estudiante durante su

llenado. Por otro lado, en el contexto de pandemia se podrían evidenciar algunos factores confusores como el tener un familiar o amigo cercano afectado por esta enfermedad, pero no se realizó un análisis por confusores. No obstante, se resalta que el instrumento de recolección de datos fue correctamente construido, se resolvieron las dudas e inconvenientes vía clase virtual, y los estudiantes contaban con los conocimientos tecnológicos necesarios para manejar la plataforma de la encuesta.

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes del primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería presentaron un nivel de estilo de vida moderadamente saludable y un nivel de estrés moderado. Asimismo, existe una correlación significativa e inversa entre las

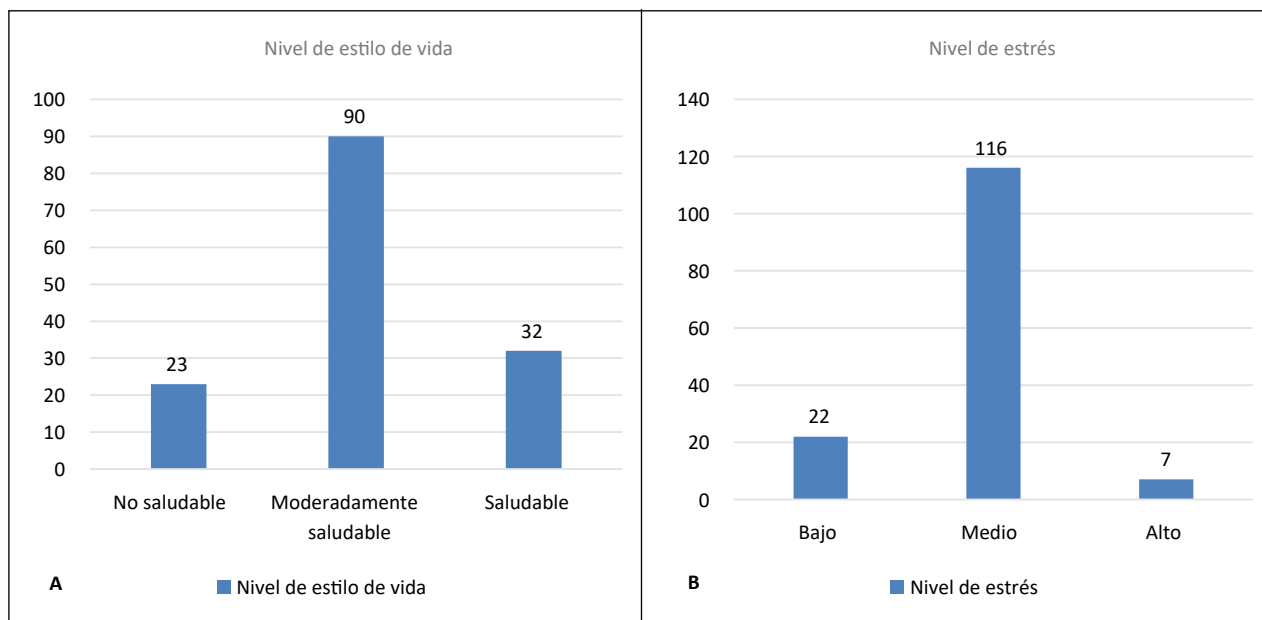


Figura 1A. Niveles de estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021. **Figura 1B.** Niveles de estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante el año 2021.

variables, lo cual indica que, a mejor estilo de vida, menor nivel de estrés. Se recomienda realizar estudios con una muestra más grande de estudiantes de enfermería, con el objetivo de identificar la relación de su estilo de vida con otros problemas mentales que los aquejan, como la depresión, angustia, y ansiedad. Se debe optar por iniciar grupos de apoyo o programas educativos para reducir el estrés y mejorar los hábitos de vida, lo que resultaría factible considerando que los estudiantes de enfermería tienen conocimiento del tema y solo se necesitaría su concientización. El desarrollo de estrategias de afrontamiento también resulta vital para manejar los factores estresantes individuales; construyendo un fuerte apoyo social para opciones de estilo de vida saludable e identificando hábitos y creencias infructuosas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia [Internet]. [citado el 23 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>
2. Ballena CL, Cabrejos L, Davila Y, Gonzales CG, Mejía GE, Ramos V, et al. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Rev Cuerpo Méd Hosp Nac Almanzor Aguinaga Asenjo*. 2021;14(1):87–9. doi:10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904
3. Gamarra Solis E. Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. *Repos Inst - UCV* [Internet]. 2020 [citado el 23 de marzo de 2021]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51664>
4. Rivera de Ramones E. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Rev Digit Postgrado*. 2019;59–59.
5. raquelgil. Estilo de vida, hábitos de salud y su relación con el estrés [Internet]. *PSICO-rg*. 2016 [citado el 23 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://raquelgil.wordpress.com/2016/02/03/estilo-de-vida-habitos-de-salud-y-su-relacion-con-el-estres/>
6. Brehmer DM. A descriptive correlational study of lifestyle practices and stress among baccalaureate nursing students. *Virtual Press* [Internet]. 1999 [citado el 23 de marzo de 2021]; Disponible en: <http://cardinal-scholar.bsu.edu/handle/handle/186643>
7. Barbosa RR, Martins MCG, Carmo FPT do, Jacques T de M, Serpa RG, Calil O de A, et al. Study on Lifestyles and Stress Levels in Medicine Students. *Int J Cardiovasc Sci* [Internet]. 2015 [citado el 23 de marzo de 2021];28(4). doi:10.5935/2359-4802.20150045
8. Ponte Apcho MV. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. *Univ Nac Mayor San Marcos* [Internet]. 2010 [citado el 23 de marzo de 2021]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1307>
9. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud [Internet]. [citado el 23 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://integracion-academica.org/antecedentes/27-volumen-6-numero-17-2018/201-estilos-de-vida-en-estudiantes-del-area-de-la-salud>
10. Díaz-Godiño J, Fernández-Henriquez L, Peña-Pastor F, Alfaro-Flores P, Manrique-Borjas G, Mayta-Tovalino F. Lifestyles, Depression, Anxiety, and Stress as Risk Factors in Nursing Apprentices: A Logistic Regression Analysis of 1193 Students in Lima, Peru. *J Environ Public Health*. 2019;2019:e7395784. doi:10.1155/2019/7395784
11. Cuadros Camones GN, Quispe Sucso TV. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería. *Unsa, Arequipa* 2014. *Univ Nac San Agustín Arequipa* [Internet]. 2014 [citado el 23 de marzo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2287>
12. Celis J, Araujo MB, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *An Fac Med*. 2001;62(1):25–30. doi:10.15381/anales.v62i1.4143
13. Cabanach RG, Cervantes RF, Doníz LG. El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2014;36(3):101–2.
14. Alves Apóstolo JL, Alves Rodrigues M, Pineda Olvera J. Evaluación de los estados emocionales de estudiantes de enfermería. *Index Enferm*. 2007;16(56):26–9.
15. Vilcapaza Vilavila V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro- 2017 [Tesis de grado]. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado el 17 de abril de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6112>
16. Gamarra Sánchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giove M, Cabellos Vargas D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. *UCV- Sci*. 2010;2(2):73–81.
17. Guzmán-Yacaman JE, Reyes-Bossio M. Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Rev Psicol PUCP*. 2018;36(2):719–50. doi:10.18800/psico.201802.012
18. Melnyk BM, Hrabie DP, Szalacha LA. Relationships Among Work Stress, Job Satisfaction, Mental Health, and Healthy Lifestyle Behaviors in New Graduate Nurses Attending the Nurse Athlete Program: A Call to Action for Nursing Leaders. *Nurs Adm Q*. 2013;37(4):278–85. doi:10.1097/NAQ.0b013e3182a2f963

19. 10 Least Stressful Nursing Careers [Internet]. Nightingale College. 2020 [citado el 26 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://nightingale.edu/blog/least-stressful-nursing-jobs/>
20. Ávila IYC, Cantillo AB, Estrada LRA. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia*. *Investig En Enferm Imagen Desarro* [Internet]. 2018 [citado el 26 de marzo de 2021];20(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/>
21. Maruyama S, Morimoto K. The effects of lifestyle and type a behavior on the life-stress process. *Environ Health Prev Med*. 1997;2(1):28–34. doi:10.1007/BF02931226
22. Six Unhealthy Lifestyle Choices Caused by Stress [Internet]. [citado el 26 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.bronsonhealth.com/news/six-unhealthy-lifestyle-choices-caused-by-stress/>
23. McKenzie SH, Harris MF. Understanding the relationship between stress, distress and healthy lifestyle behaviour: a qualitative study of patients and general practitioners. *BMC Fam Pract*. 2013;14:166. doi:10.1186/1471-2296-14-166
24. Venancio Reyes GA. Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional De Lima Metropolitana. *Univ Nac Federico Villarreal* [Internet]. 2018 [citado el 27 de marzo de 2021]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>
25. García-Ros R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol*. 2012;44(2):143–54.