

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**



*TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA*

---

**Relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de enfermería de la  
Universidad Privada Antonor Orrego 2023**

---

Enfermería: Cuidado de la Salud de la Persona, Familia y Comunidad.

**Autor(es):**

Bejarano Reyes, María Alejandra  
Mondragón Gutiérrez, Dianne Jherusa

**Jurado Evaluador:**

Presidenta: Moreno Rodríguez, Clara Victoria  
Secretaria: Ramos Acosta, Yessica Katherine  
Vocal: Arévalo Valdiviezo, Eva María

**Asesor:**

Cueva Loyola, Flor Emperatriz

**Código Orcid:**

<https://orcid.org/0000-0002-9670-1260>

**TRUJILLO – PERÚ**  
**2023**

**Fecha de sustentación: 2023/12/22**

# Relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

38%

★ hdl.handle.net

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Apagado

Declaración de originalidad

Yo, Ms. Flor Emperatriz Cueva Loyola, docente del Programa de Estudio de Enfermería, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesora de la tesis de investigación titulada "Relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023", autoras Mondragon Gutierrez Dianne Jherusa y Bejarano Reyes María Alejandra, dejo constancia de lo siguiente:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud 8%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 13/12/2023.

He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.

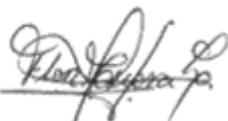
Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 11 /01/2024

**CUEVA LOYOLA FLOR EPERATRIZ**

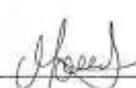
DNI: 06294290

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9670-1260>

FIRMA 

MONDRAGON GUTIERREZ DIANNE JHERUSA

DNI: 45219052

FIRMA: 

BEJARANO REYES MARÍA ALEJANDRA

DNI: 74997735

FIRMA: 

## DEDICATORIA

Dedicado a mi madre Ana María, este logro es gracias a ella, por su constante empuje y apoyo, dar las gracias a Dios y a mi familia por ser una motivación para seguir en pie y poder culminar mi carrera profesional.

Dianne Jherusa

Dedico mi tesis a Dios, mis padres, mis hermanos y tías que hacen posible concluir esta tesis.

María Alejandra

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra familia por su apoyo constante, de esa manera poder cumplir una meta más.

A nuestra asesora Ms. Flor Cueva Loyola, por brindarnos su tiempo y dedicación para poder realizar y poder terminar nuestra tesis.

A los internos de Enfermería por colaborar en el llenado de los instrumentos de la presente tesis.

**DIANNE Y MARIA**

## RESUMEN

El presente estudio de tipo correlacional cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023. La muestra estuvo integrada por 91 internos de enfermería, a quienes se les aplicó un cuestionario de Perfil de Estilo de Vida y un inventario de autovaloración. Los resultados muestran que el 82.4% de los internos de enfermería tienen un estilo de vida inadecuado en la dimensión responsabilidad de la salud; que un 85.7% tienen nivel inadecuado de estilos de vida en la dimensión actividad física; que el 65.9% tiene un nivel inadecuado de estilos de vida en la dimensión nutrición; que el 82.4% de los internos obtuvo nivel adecuado de estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual; que el 57.1% de los internos obtuvo nivel adecuado de estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales y en la dimensión manejo de estrés, que el 75.8% obtuvo nivel inadecuado de estilos de vida. El 46.1% presentan un nivel medio de ansiedad estado, el 52.7% un nivel medio de ansiedad rasgo. Finalmente, los resultados muestran el valor sig (0.000) < 0.01, fue altamente significativa. Por tal razón, se acepta la Hipótesis alternativa. El coeficiente de Pearson fue -0.426, la relación es moderada entre Estilos de Vida y Ansiedad Estado. Y la relación entre Estilos de Vida y Ansiedad Rasgo su valor es valor sig (0.003) < 0.01 fue altamente significativa. Por tal razón, se acepta la Hipótesis alternativa. El coeficiente de Pearson fue -0.31, la relación fue media entre Estilos de Vida y Ansiedad rasgo.

**Palabras claves:** Estilos de vida, nivel de ansiedad, internos de enfermería.

## ABSTRACT

The present correlational study whose objective was to determine the relationship between lifestyles and the level of anxiety in nursing interns at the Antenor Orrego 2023 Private University. The sample was made up of 91 nursing interns, to whom two instruments were applied. a Lifestyle Profile questionnaire (PEPS-I) and a self-assessment inventory (IDARE). The results show that 82.4% of nursing interns have an inadequate lifestyle in the responsibility dimension of health; that 85.7% have an inadequate level of lifestyles in the Physical activity dimension; that 65.9% obtained an inadequate level of lifestyles in the nutrition dimension; that 82.4% of nursing interns obtained an adequate level of spiritual growth lifestyles; that 57.1% of the nursing interns obtained an adequate level of lifestyles in the interpersonal relations dimension and in the stress management dimension, that 75.8% obtained an inadequate level of lifestyles. And 46.1% present a medium level of state anxiety. And 52.7% had a medium level of trait anxiety. Finally, the results show the sig value  $(0.000) < 0.01$  (significance level), it was highly significant. For this reason, the alternative Hypothesis is accepted. The Pearson coefficient was  $-0.426$ , the relationship is moderate between Lifestyles and State Anxiety. And the relationship between Lifestyles and Trait Anxiety, its value is sig value  $(0.003) < 0.01$ , was highly significant. For this reason, the alternative Hypothesis is accepted. The Pearson coefficient was  $-0.31$ , the relationship was medium between Lifestyles and Trait Anxiety.

Keywords: Lifestyles, anxiety level, nursing interns.

## PRESENTACION

---

Presidenta del Jurado

Ms. Moreno Rodríguez, Clara Victoria

---

Secretaria del Jurado

Ms. Ramos Acosta, Yessica Katherine

---

Vocal del Jurado

Arévalo Valdiviezo, Eva María

## INDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
PRESENTACION.....	xi
INDICE DE TABLAS.....	xiii
I. INTRODUCCION.....	1
II. MARCO DE REFERENCIA.....	6
III. METODOLOGIA.....	20
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSION.....	26
CONCLUSIONES.....	30
RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	32
ANEXOS.....	40

## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA IV-1</b>	
Distribución de frecuencias respecto a los estilos de vida en internos de enfermería la según dimensiones Responsabilidad de la salud, Actividad física, Nutrición, Crecimiento Espiritual, Relaciones interpersonales, Manejo de estrés.....	23
<b>TABLA IV-2</b>	
Distribución de frecuencias respecto al nivel de ansiedad en internos de enfermería, según dimensión ansiedad-estado y ansiedad-rasgo .....	24
<b>TABLA IV-3</b>	
Relación entre estilos de vida y nivel de ansiedad en los internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023 .....	25



## I. INTRODUCCION

### 1.1. Problema de Investigación.

#### a. Descripción de la realidad problemática.

La enfermedad mental tiene un gran impacto en la salud de la población, durante el año 2019, según la Organización Mundial de la Salud (1) una de cada 8 personas en el mundo, es decir 970 millones, sufría de algún trastorno mental, entre ellas la ansiedad y depresión. Las cuales aumentaron en 26% y 28% en el año 2020 a causa del COVID -19. Siendo este un tema central de pandemia, generó una crisis sanitaria a nivel mundial, creando en la población nuevos estilos de vida, según un estudio arrojó que el 79% de la población se siente saludable debido a que sobrevivieron a dicha pandemia y el 20% de la población se considera no saludable particularmente las personas desempleadas o jubilados (2).

El estilo de vida no saludable conlleva a padecer enfermedades no transmisibles a lo largo de los años, por un conjunto de factores fisiológicos, genéticos, conductual y ambiental. Según la OMS (3), 41 millones de personas mueren anualmente a causa de las enfermedades no transmisibles a nivel mundial. Del total de esta población 17 millones son por muertes a temprana edad procedente de países de bajo y medianos ingresos, donde los niños, adultos jóvenes y adulto mayor son vulnerables a factores que conllevan a enfermedades no transmisibles por llevar una alimentación alta en azúcar y grasas, sedentarismo, tabaco y alcohol generando enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, etc.

La Organización Panamericana de la Salud (4) en el año 2021 afirma que en el Perú las enfermedades no transmisibles y los problemas mentales fueron factores importantes de morbilidad y mortalidad. Donde, el 69% de las muertes son por enfermedades no transmisibles, siendo el 13.4% muertes por consumo de tabaco, alcohol y una dieta no saludable. En

relación a la responsabilidad en salud en una encuesta realizada en Perú, en el 2019 reveló datos positivos sobre el conocimiento y la actitud de la población con respecto al uso de los octógonos. Ante la pregunta: ¿cuál es o será su actitud al ver los octógonos en el empaque de algunos productos que usted consume, consumirá más de estos, consumirá igual o consumirá menos? El 64 % dijo que consumirá menos y el 25 % consumirá igual (5).

Asimismo, en relación a la dimensión nutrición la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (6) reportó en el 2021 que el 36.9% de individuos de 15 años a más padecen de sobrepeso y 25.8% padecen obesidad, las de sexo femenino son más propensas que los hombres. En el mismo año se atendieron 1 368 950 casos con problemas de salud mental y para el 2022 esta cifra aumentó a 1 631 940, conllevando a un incremento del 19.21% (7). La Región La Libertad ocupa el primer lugar en atención por ansiedad, alcanzando 433 816 casos diagnosticados en el año 2022, afectando al sexo femenino de 17 a 25 años de vida (8).

En cuanto a la actividad física el año 2023 el Ministerio de Salud, informa que en el Perú solo el 26% de la población adulta hace actividad física mientras que en los niños menores las cifras han variado luego de la pandemia (9). Sobre la dimensión crecimiento espiritual una encuesta realizada en 26 países sobre creencias religiosas en el mundo en promedio, el 40% afirma creer en Dios como se describe en las sagradas escrituras, el 20% cree en un espíritu superior pero no como se describe en las sagradas escrituras, otro 21% no cree ni en Dios ni en ningún espíritu superior, mientras que el 19% no está seguro o no lo dirá (10).

Acerca de la dimensión manejo del estrés en el 2023 en un estudio global, difundido en el Día Internacional de la Salud Mental, en el cual se analizó el estado anímico de los habitantes de los distintos países de América Latina. Indicó que Paraguay (95%) lidera las naciones que mejor evalúan su estado anímico, seguido por Brasil, México y Chile (87% en cada país). En tanto que, Ecuador (69%), Perú y Argentina (ambos con 68%)

registran cifras por debajo del promedio global (78%). Estos datos advierten que tanto Argentina como Perú se encuentran entre los países con mayor padecimiento de estrés (11).

El origen de las enfermedades mentales son diversas, sin embargo el estrés y la ansiedad esta principalmente relacionado con algunas características propias de un momento específico de la vida, por ejemplo los jóvenes están expuestos a nuevas responsabilidades y exigencias en su vida social, académica y familiar entre otros; generando angustia, pues su vida ha dado un giro desconocido que le exige una constante adaptación, algunos logran adaptarse otros se conflictúan y es cuando la ansiedad y el estrés se hace presente en la vida de los jóvenes.

Los procesos de adaptación están mediados por mecanismos individuales de afrontamiento y por situaciones del contexto, como el apoyo familiar, estilos de vida saludables, la madurez personal, el historial de su proceso de aprendizaje, etc., por lo que una mala alimentación (alto en azúcar y grasas), alteración del patrón de sueño y descanso, falta de actividad física, el mal cuidado de la salud y en muchos casos alejamiento del domicilio familiar implicando cambios en su estado emocional, físico y de su entorno.

Esta situación en el estudiante y principalmente en el interno de enfermería se hace más evidente, debido a que tendrá que asumir y mostrar autonomía ante el cuidado de los pacientes asignados, ya que no están bajo la supervisión tipo sombra de su docente, el interno es visto como un recurso más del servicio, asignándosele mayores responsabilidades y además debe cumplir con horarios laborales, que por necesidad de servicio muchas veces se alargan para cubrir dichas necesidades, en algunas situaciones es sujeto de malos tratos del paciente, familia y/o del personal de salud, situaciones que llevan al agotamiento físico y emocional, causando altos niveles de estrés que se refleja en irritación, desmotivación, pensamientos negativos hacia su persona, llevándolo a sentir ansiedad por el temor a reprobado,

preocupación por dar una buena atención al paciente, problemas de sueño, aceleración del ritmo cardiaco, alteración de la presión, entre otros (12).

En tal sentido, se formula el siguiente problema de investigación.

**b. Formulación del problema.**

¿Existe relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023?

**1.2. Objetivos**

**1.2.1. Objetivo general.**

- Determinar la relación entre estilos de vida y el nivel de ansiedad en internos de la Universidad Privada Antenor Orrego 2023.

**1.2.2. Objetivos específicos.**

- Identificar los estilos de vida en internos de enfermería, según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relación interpersonal y manejo de estrés.
- Identificar el nivel de ansiedad en internos de enfermería, según dimensiones ansiedad-estado, ansiedad rasgo.

**1.3. Justificación de la investigación**

La pregunta de investigación, es importante responderla, porque nos ayudó a identificar los comportamientos que pueden estar generando condiciones para que el interno se sienta capaz o incapaz de afrontar las exigencias de su rol, aunque es estudiante, en el establecimiento de salud es considerado casi un profesional; por lo que se le asigna mayores responsabilidades.

En general se conoce que las profesiones de salud son estresantes; siendo la carrera de enfermería una de ellas; de confirmarse la relación entre los estilos de vida y la ansiedad, estos resultados podrían ser considerados

por el Programa de estudio de Enfermería para la generación de actividades educativas a los estudiantes sobre esta temática; la planificación intervenciones que garanticen la salud mental y física de los internos para fomentar hábitos saludables con el fin de garantizar su autocuidado el cual redundará en una vida armoniosa con salud, con un mejor desempeño y satisfacción personal y profesional.

Con los resultados obtenidos Se tendrá un mayor conocimiento sobre la ansiedad y los estilos de vida de los internos de enfermería, esto podría servir para que los docentes del programa de estudio promuevan estilos de vida saludable, en la universidad y en sus sedes de los establecimientos de salud. Así podría ser útil al personal de los establecimientos de salud para que, promuevan la salud mental en el personal de salud; que se incorpore. las pausas activas como una acción importante para favorecer la salud física y la salud mental en el ámbito laboral.

Los resultados pueden ser útiles a los profesionales de enfermería para que tomen mejores decisiones en pro de su salud y en su rol educador, para que promuevan los estilos de vida saludables en las personas, la familia y los grupos comunitarios en diversos escenarios con énfasis en los espacios educativos como la universidad.

## II. MARCO DE REFERENCIA

### 2.1. Marco teórico.

La edad adulta es la etapa donde las personas han concluido su crecimiento físico, desenvolvimiento social y emocional, logran un grado mayor de desarrollo de autorrealización, de confianza en sí mismo y su capacidad de tomar decisiones, gozando de más independencia y manteniendo intimidad consigo mismo (13). Para Erickson (14) la adultez temprana comprende desde los 18 a 35 años donde su principal conflicto es la intimidad contra el aislamiento durante esta etapa el individuo establece relaciones estrechas con otros del mismo sexo y el opuesto. Si no está cerca de alguien, experimentará sentimientos de aislamiento. En cuanto a sus labores el individuo decide una carrera, elige una pareja para matrimonio, criar niños y asume responsabilidades sociales.

En la decisión de seguir una carrera universitaria, es contar con habilidades, actitudes, valores y competencias, que permitan aprender de manera eficiente y eficaz para obtener los resultados esperados al iniciar sus estudios; el estudiante universitario es aquel que se libera en lo posible de todo prejuicio, dogma o interés subalterno; es aquel que demuestra capacidad para plantear problemas, formular hipótesis, encontrar soluciones y reconstruir experiencias vitalizadoras en procura de una sociedad más justa, libre fraterna, solidaria y digna (15).

La vida universitaria va forjando el futuro profesional, durante el camino va logrando las competencias del perfil de egreso, que se culminan y consolidan en el año final de la carrera universitaria, en la que los estudiantes deben realizar las prácticas pre profesionales. En las carreras de salud estas prácticas pre profesionales se llaman internado; año en el cual ponen en práctica sus conocimientos adquiridos, habilidades y destrezas; en el cuidado directo de enfermería, ejercitan una conducta de

servicio, trabajo en equipo, el rasgo afectivo con los pacientes y el personal de salud; la autocrítica y la toma de decisiones en la solución de problemas. Vivencias que son de utilidad para su formación personal y profesional; todo ello, bajo la supervisión y la asesoría del personal de enfermería de la institución sanitaria (16).

Por otro lado, los internos en enfermería, muchas veces en el desarrollo de sus prácticas hospitalarias y comunitaria no manejan un estilo de vida adecuado, como el consumo de comidas rápidas, no balanceadas, incumplimiento de las principales comidas, reducción del número de horas de sueño, disminución o falta de ejercicios, dificultad o limitación para saber reaccionar frente a actividades nuevas. Un interno debería practicar un estilo de vida saludable desde el inicio de su formación universitaria, como resultado de su formación, de esta manera se espera que pueda orientar y educar en el fomento de hábitos saludables (16).

La OMS (17), conceptualiza a la salud como un derecho básico del ser humano donde el individuo debe tener acceso a los servicios sanitarios básicos. También, se afirma que la salud es el bienestar total tanto como corporal, psíquico y comunitario, no solo es la falta de afecciones. Esto implica tener buen estado económico, vivienda, alimento y tranquilidad. La salud suele verse afectada por la forma de vida y calidad de vida. Así mismo puntualiza que el estilo de vida es la forma de vida que está relacionada con condiciones de vida como los factores socioeconómicos e ambientales y conductuales como los factores socioculturales y características de cada individuo.

El estilo de vida es importante por varias razones; uno es de acuerdo a sus ingresos, educación y estatus profesional, segundo la persona consume más que lo que produce, tercero los estilos de vida son las elecciones que la persona realiza de acuerdo a su nivel socioeconómica, cuarto el estilo de vida se extiende a través de límites de clases y cobran influencia en la sociedad (18).

Por otra parte, el estilo de vida es la forma de cómo vive el individuo dando lugar a conductas saludables o de riesgo. Entre las más significativas están: la alimentación, la actividad física, relaciones sexuales, consumo de alcohol, tabaco, estrés, siendo influenciados y moldeados por un conjunto de factores individuales y sociales como su cultura, valores, creencias, familia, escuela, relaciones sociales, etc. y es definitivo los primeros años de vida para su configuración, como cualquier otro aspecto de personalidad (19).

Asimismo, los estilos de vida es la reunión de conductas y costumbres cotidianas del individuo, estas conductas causan una repercusión sobre su salud, aumentando la prevalencia de enfermedades que están relacionadas con malos hábitos (obesidad, diabetes, hipertensión). También lo describen como diversas formas de vida producida por distintos entornos sociales (rural/urbano, estratos sociales, etc.). El aspecto exterior, los hábitos de ocio y trabajo, hábitos de consumo, gustos, aficiones, tipos de familia, vivienda, amigos, son claves para identificar los diversos estilos de vida que distinguen a las personas en el mundo moderno (20,21).

El estilo de vida se clasifica en saludable, que son comportamientos del día a día, costumbres y actitudes del individuo, que se formaron a lo largo de su vida, también se considera como equilibrio armónico entre la alimentación, actividad física, sueño, estrés, vida sexual, patrón sueño y descanso, generando un impacto positivo en la vida de la persona; el estilo de vida no saludable está asociado a la obesidad, sedentarismo, estrés como también la mala alimentación basada en grasas saturadas y azúcar, consumo de alcohol y tabaco, trastorno de sueño generando daño en la salud (22).

Para tener un estilo de vida con impacto positivo en nuestra salud y para reducir los factores de riesgo que pueden afectarla según la teorista Pender Nola, en su Modelo de Promoción de la Salud (MPS), la conducta promotora de salud está originada para alcanzar el confort y la capacidad humana; es el resultado de la toma de decisiones de las personas con

respecto al cuidado de su propia salud (23). Por lo que, estudiar los estilos de vida implica reconocer que son el resultado de la construcción multidimensional de comportamientos que son el compromiso en salud por el propio bienestar. Los estilos de vida incluyen las siguientes dimensiones actividad física, responsabilidad en la salud, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y manejo de estrés (24).

En relación a Dimensión Responsabilidad en salud, considera si el individuo tiene la capacidad de tomar la mejor decisión y de elegir hábitos saludables de esta manera está siendo responsable en el cuidado de su salud, como también puede modificar los riesgos que son dañinos para su salud. El individuo podrá reconocer sus límites y sabrá cuando será oportuno ir a los servicios en salud. Lo más recomendable para el adulto joven es que acudan a control médico periódicamente, de esta manera se preverá enfermedades no transmisibles y mentales, como también recibirá sesiones educativas en promoción de la salud y de prevención en enfermedades que son importantes en su etapa de desarrollo (25, 26).

En relación a la dimensión de actividad física, lo define como el movimiento total del cuerpo, está debe ser regular y permanente, esto tiene como ventaja mantener la masa muscular, mejorar la circulación, mejorar el metabolismo, disminuye la ansiedad y promueve una mejor sensación de bienestar general, como también previene y controla las enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión arterial, accidente cardiovascular y tipos de cáncer. Todo individuo con distintos tipos de capacidad puede realizar actividades físicas como manejar bicicleta, caminar, trotar, realizar algún deporte de su preferencia, asistir algún club de deporte y juegos. Como recomendación al adulto joven es realizar actividades físicas de moderado (150 a 300 minutos) a nivel intenso (75 a 150 minutos) de 2 a más días durante la semana, por ejemplo, gimnasia o aeróbicos de esta forma va prevenir a futuro enfermedades no transmisibles (27, 28).

En cuanto a la dimensión nutrición se refiere al consumo de alimentos en relación a la demanda energética que tiene el organismo. Para una nutrición excelente se requiere una dieta balanceada en paralelo con el ejercicio físico para un buen estilo de vida. Por otro lado, una nutrición insuficiente presenta una disminución del sistema inmunitario, desarrollando la presencia de enfermedades, altera la evolución física y mental del ser humano (27).

Por lo tanto, se recomienda comer tres veces durante al día (desayuno, almuerzo y cena) complementarlo con dos refrigerios saludables, tomando como prioridad el cereal integral como avena, trigo, maíz y a base de harina como la pasta y pan, siendo esta fuente de energía, como mínimo debe ser 6 raciones de este grupo de alimento en su forma más sana. Las verduras y frutas contienen minerales, fibra y vitaminas protegiendo a la salud y a disminuir el riesgo a contraer enfermedades, cómo mínimo su ración durante el día es de 5 raciones, para tener una alimentación balanceada debe ser colorido priorizando las verduras (29).

Por consiguiente, la dimensión crecimiento espiritual, es el modo en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, demás personas y con Dios, de esta manera dar sentido a la vida, la espiritualidad cristiana se preocupa por la integridad de la vida humana, el crecimiento espiritual es la constante evolución de la persona a través del contacto entre su alma, cuerpo y mente. La espiritualidad en el concepto de salud, pasa a ser un estado dinámico de completo bienestar físico, mental, espiritual y social. De esta manera íntegra a la esfera física, psicológica, al grado de dependencia, las relaciones sociales y el entorno, con el objeto de evaluar la calidad de vida en contextos asistenciales (30, 31).

En cuanto a la dimensión relación interpersonal, tiene en cuenta la interacción con un par o un grupo de personas, basándose en las emociones y sentimientos, siendo un papel muy importante para el desarrollo integral de la persona, favoreciendo la relación familiar, laboral y social. De esta manera el individuo establece conexiones en el transcurso

de su vida con amistades, padres, hijos(as), compañeros de estudio y trabajo. Mediante estos pueden intercambiar su forma de pensar, sentir y ver la vida, intereses, necesidades y afecto. De este modo podrá desarrollar una inteligencia emocional, relaciones y convivencias basada en empatía, armonía, confianza, solidaridad (32).

Por último, la dimensión manejo del estrés, considera al estrés como la reacción fisiológica ante una situación difícil, tanto emocional o física, donde el organismo reacciona como mecanismo de defensa, el cuerpo humano al estar en constante tensión se convierte en problemas de salud o enfermedad. El manejo de estrés es psicológicamente el autocontrol emocional, es decir controlar el impulso, tolerar la frustración en el ambiente laboral, familiar, amical, estudiantil (33).

El individuo tiene la capacidad de desarrollar habilidades no cognitivas y destrezas a lo largo de su vida por las experiencias dadas. Una de las maneras para mejorar es con técnicas de relajación, reuniones sociales saludables, contar con un familiar, practicar actividades físicas como baile, gimnasia, yoga de esta manera ayuda a nuestro cuerpo a relajar musculatura y de esta manera tener una buena calidad de vida, tener un patrón de sueño dentro de las 8 horas, la alimentación saludable es importante ya que al consumir los nutrientes y micronutrientes ayudará a nuestro cuerpo a generar más defensas y de esta manera poder controlar nuestro cuerpo y mente (34).

Tener una buena salud mental, va a depender entonces de cómo la persona es capaz de desenvolverse, relacionarse, afrontar dificultades y prosperar, tiene un proceso muy complejo ya que abarcan desde que tiene un excelente bienestar hasta llegar al sufrimiento y dolor emocional. El individuo con trastorno mental está más expuesto a experimentar un nivel bajo de bienestar mental, pero no siempre es así, el factor individual, familiar y comunitario puede proteger y a ayudar a mejorar el estado mental (35).

Los trastornos de ansiedad y depresivos son comunes en hombres y mujeres. La Ansiedad es definida como un trastorno de ansiedad que significa miedo, aumento de la preocupación y alteración del comportamiento; o como una reacción emocional desagradable que se produce por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto (36, 37).

Otras formas de enunciar la ansiedad, es como la manifestación de un estado emocional en el que el individuo se siente y se describe como inquieto, nervioso, tenso, atemorizado o excesivamente preocupado por temas concretos o indefinidos. Un aspecto fundamental es que el individuo lo siente a nivel psíquico y nivel corporal. También como preocupación, miedo, desconfianza, síntomas físicos y sentimientos de tensión. Se manifiestan mediante el nerviosismo, tensión, sensación de cansancio, mareos, micción frecuente, palpitaciones cardiacas, sensación de desmayo, dificultad para respirar, sudoración, temblores, preocupación y aprensión, insomnio, dificultad para concentrarse e hipervigilancia (19, 38).

El estudio de la ansiedad lleva a identificar sus dimensiones en relación a sus manifestaciones, tenemos la dimensión fisiológica, cognitiva y motora. En relación a la dimensión fisiológica hay dos vías de interacción, el sistema nervioso autónomo y el sistema neuroendocrino. El sistema nervioso autónomo al identificar una amenaza se activa en segundos, respondiendo de manera automática e involuntaria. Está formado por una división simpática (regula la energía para prepararnos para la lucha o huida demostrando la elevación de la frecuencia cardiaca o presión arterial) y una parasimpática (ahorrador de energía, produciendo relajación), ambos actúan en los mismos órganos, pero sus efectos son opuestos (39).

En cuanto a la dimensión cognitiva se fundamenta en el modelo conductual (es el comportamiento de la misma salud-enfermedad) y el modelo cognitivo del estrés, (es el afrontamiento de la enfermedad). Esta dimensión se caracteriza por temor, inseguridad, sensación de pérdida del

control, preocupación y la sensación de cambios fisiológicos como taquicardia, aumento de la respiración, etc. Acerca de la dimensión motora es la conducta de cómo afrontar una situación determinada para tener bienestar dentro de ellas es la confrontación (reacción agresiva la ira), el distanciamiento (escape, huida), el autocontrol, búsqueda de apoyo social. esto demuestra que en la ansiedad estas conductas es aliviar el malestar físico o psicológico generando la huida o escape, llevándolo a tomar decisiones no saludables como fumar, mala alimentación, trastorno del sueño y bebidas azucaradas o de alcohol (39).

Las razones por lo que producen ansiedad en el individuo no son claras, sin embargo, esta puede presentarse por causas de predisposición a largo plazo debió a la herencia, traumas, familia disfuncional, abuso infantil. Las causas de circunstancias recientes, es el nivel más elevado del estrés en el último par de meses (acumulación de estrés) por ejemplo matrimonio, nuevo empleo, enfermedad, drogas desencadenando ataques de pánico. Las causas de mantenimiento de la ansiedad, se refiere a los factores de conducta, actitud y estilo de vida de la persona que permiten que la ansiedad siga su curso, hay tensión muscular, sensación de miedo, pensamiento negativo de uno mismo y los demás o de la vida; estas situaciones pueden complicarse por el consumo excesivo de azúcar o grasas y falta de actividad física (40).

Por consiguiente, las causas neurobiológicas, son afecciones del cerebro que afecta el curso y la intensidad de la ansiedad dentro de ellas. Primero son los desequilibrios de los neurotransmisores como la serotonina, norepinefrina y ácido gamma-aminobutírico. Segundo es la reacción excesiva a determinadas estructuras cerebrales, especialmente la amígdala y el locus cerúleos. Tercero es la inhibición insuficiente o reacción excesiva de los centros cerebrales superiores, como la corteza frontal o temporal (40).

La ansiedad se puede medir de diferentes formas, el instrumento más utilizado es el cuestionario State-Trait Anxiety Inventory. Como también el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado para adultos IDARE (37, 41).

En 1975 Spielberger (42) desarrollo la teoría Ansiedad Rasgo (AR) - Ansiedad Estado (AE), donde diferencia lo conceptual y operacional de ambas teorías; La Ansiedad Estado (AE) es un estado emocional pasajero del organismo humano, teniendo sentimientos de tensión y aprensión subjetivas conscientemente, la Ansiedad Rasgo (AR) son diferencias entre los individuos a responder situaciones observadas como peligro aumentando la intensidad de Ansiedad-Estado. A partir de los trabajos de Cattell (1966) y la teoría de señal de peligro de Freud se creó el instrumento IDARE en él destacó la necesidad de distinguir entre la ansiedad como un rasgo de personalidad relativamente estable (ansiedad-rasgo) y como un estado emocional transitorio (ansiedad-estado) (37).

En la teoría denominada señal de peligro de Freud (43), define a la angustia como reacción ante una situación de peligro. Luego señala la angustia neurótica como una señal de peligro inconsciente como el deseo, impulso y los conflictos contenidos que le genera ansiedad. Estos conflictos contenidos amenacen con emerger a la conciencia, va generar una intensa angustia. Freud afirmo que la angustia neurótica era una advertencia de que el inconsciente quería manifestarse de alguna forma. Para calmar la angustia, propuso entender los conflictos inconscientes que se iban originando.

## **2.2. Antecedentes de estudio**

Luego de haber realizado una exhaustiva investigación se llegó a elegir los siguientes antecedentes.

A Nivel Internacional