

ARTÍCULO ORIGINAL

Perfil de estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes universitarios de ciencias de la salud

Lifestyle profile and stress level in university students of health sciences

Luis Arturo Jaime-Martínez¹, Laura Pueblito Centeno-Parra¹, Nancy Viridiana Ruiz-Vargas¹

RESUMEN

Existe correlación entre el estrés derivado de las exigencias académicas y los estilos de vida no saludables, caracterizados por consumo elevado de alimentos hipercalóricos y bajos niveles de actividad física. **Objetivo.** Determinar la correlación entre el perfil de estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de Ciencias de la Salud en una institución de educación superior. **Metodología.** Investigación cuantitativa de corte correlacional. Se seleccionaron 163 participantes mediante un muestreo aleatorizado. Para medir el estilo de vida se aplicó el Cuestionario PEPS-I de Nola Pender (1996). El nivel de estrés se midió utilizando la Escala PSS-14 de Cohen, Kamarch y Mermelstein (1983). Los datos obtenidos se procesaron en el software estadístico GraphPad Prism v8.0.0; se realizó estadística descriptiva obteniendo medidas de tendencia central y cuadros de frecuencia para determinar la correlación de las variables. **Resultados.** Considerando la n=163, se evidenció la presencia de estrés elevado en 66.87% de los estudiantes; además el perfil de estilo de vida demostró un manejo deficiente del estrés (16.04), una falta de ejercicio (11.55) y hábitos alimentarios irregulares (15.17). **Conclusión.** En el presente estudio, se logra confirmar que existe correlación entre el perfil de estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes, quienes manifestaron estrés y una modificación de las conductas en alimentación y actividad física, por lo que se requiere continuar investigando los factores implicados en este comportamiento para fundamentar futuras acciones orientadas a promover estilos de vida saludables, pues en esta etapa es crucial garantizar un óptimo estado físico y de bienestar mental que permita cumplir metas personales y profesionales.

Palabras clave: Estilo de vida, Estrés psicológico, Salud del estudiante, Ciencias de la salud.

ABSTRACT

There is a correlation between stress derived from academic demands and unhealthy lifestyles, characterized by high consumption of high-calorie foods and low levels of physical activity. **Objective.** Determine the correlation between the lifestyle profile and stress level in health sciences students at a higher education institution. **Methods.** Quantitative research with a correlational cut design where 163 participants were selected through random sampling. To measure lifestyle, the PEPS-I Questionnaire by Nola Pender (1996) was applied and the Stress level was measured using the PSS-14 Scale by Cohen, Kamarch, and Mermelstein (1983). The data obtained were processed in the GraphPad Prism v8.0.0 statistical software where descriptive statistics were performed obtaining measures of central tendency and frequency tables to determine the correlation of variables. **Results.** Considering n=163, it was evident that the presence of stress was present in 66.87% of the students, furthermore, the lifestyle profile demonstrated poor stress management (16.04), lack of exercise (11.55) and lifestyle and irregular eating habits (15.17). **Conclusion.** In the present study, it is confirmed that there is a correlation between the lifestyle profile and stress in students, which is reason enough to continue investigating the factors involved in this behavior to inform future actions aimed at promoting healthy lifestyles due to at this stage it is crucial to guarantee an optimal physical state and mental well-being that allows you to meet personal and professional goals.

Keywords: Lifestyle, Psychological stress, Student health, Health sciences.

¹Universidad Tecnológica de México. Querétaro, México.

Recibido: 05 de septiembre de 2024

Aceptado: 4 de diciembre de 2024

Publicado: 21 de enero de 2025

Correspondencia para la autora: Nancy Viridiana Ruiz Vargas. Av. 5 de febrero 1412, San Pablo, C.P. 76130. Santiago de Querétaro, Querétaro, México. nruizvar@mail.unitec.mx

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil (1). El estrés favorece la adaptación ante situaciones amenazantes y es considerado un mecanismo de supervivencia, pues prepara al organismo para actuar, responder y afrontar situaciones que pudieran presentarse. Suele desarrollarse en tres fases: alerta, donde el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía y lograr enfrentar una situación difícil, esta se manifiesta por tensión muscular, hipervigilancia y taquicardia; por otro lado, se encuentra la fase de resistencia, en donde el cuerpo se mantiene en estado de alerta y finalmente, la fase de agotamiento, en donde aparecen problemas físicos y emocionales que impiden un ritmo apropiado de respuesta ante el estrés (2).

Existen mecanismos fisiológicos del estrés, los cuales se activan ante diversas situaciones cotidianas. Un ejemplo de ellos son los glucocorticoides y la epinefrina, los cuales son las principales hormonas que desencadenan los efectos de alerta y estado de lucha/huida. Así mismo, la exposición crónica al agente estresor provoca contracción de las neuronas piramidales en el hipocampo, lo que reduce el volumen del hipocampo, ocasionando alteraciones en la memoria a largo plazo. Por otra parte, los agentes estresores se encargan de elevar los niveles de glucocorticoides, lo cual se manifiesta mediante una promoción de ingesta de comida rica en calorías,

aumentando la deposición de grasa, particularmente en la región abdominal. De esta manera, se identifica que la duración del evento estresor ocasiona reacciones inmediatas, intermedias y crónicas al estrés, siendo las exposiciones crónicas las relacionadas al desarrollo de patologías (3).

Durante la vida universitaria los estudiantes experimentan cambios como el incremento de la autonomía individual, exposición a un nuevo ambiente, redes sociales y un menor control parental. Todos estos factores conllevan a los estudiantes a desarrollar estrés psicológico y a cambios en el estilo como modificación en los hábitos alimenticios, cambios en hábitos de sueño, afrontamiento de situaciones que requieren mayor atención cognitiva y esfuerzo mental, que se ven influenciados por la carga académica (4).

Pinos y col. (5) mencionan que los individuos poseen cierto dominio acerca de su estilo de vida, pero por razones de la vida diaria, estos estilos de vida saludable se ven alterados de manera significativa, afectando principalmente a la población universitaria. Los estudiantes universitarios durante esta etapa de vida se ven expuestos a cambios drásticos en el vivir diario, determinados por la adquisición de nuevas responsabilidades.

En este sentido existe una asociación entre la agitada vida universitaria con dietas no saludables, caracterizadas por bajo consumo de frutas y vegetales y un consumo elevado de alimentos hipercalóricos. Los resultados respecto a esta forma de

alimentarse son evidentes y se traducen en cansancio mental, ganancia de peso corporal y riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas (6).

Asimismo, existe evidencia que demuestra los efectos cognitivos negativos derivados del consumo de grasas saturadas y azúcar como potenciales neuroinflamatorios (7). Una dieta rica en calorías se asocia a diversos efectos cognitivos y emocionales, especialmente durante periodos críticos para el desarrollo y el aprendizaje. Las dietas altas en grasas potencian la respuesta neuroinflamatoria, así como las dietas bajas en omega-3 pueden contribuir a la depresión. Por otro lado, el consumo de vegetales y frutas puede participar como un factor protector al reducir el estrés oxidativo y la inflamación. Por lo que es importante entender la relación entre dieta, cognición y emociones para desarrollar estrategias preventivas ante las comorbilidades (8).

A su vez, el estado emocional (especialmente en periodos de estrés) ha sido asociado con consumo de sustancias como alcohol y tabaco, además de sedentarismo. Algunos autores sugieren que el consumo de alcohol se ha vuelto un componente esencial en el tiempo de ocio entre los jóvenes. La tolerancia social y la

baja percepción de riesgo asociado al consumo de bebidas alcohólicas ha contribuido a normalizar este comportamiento (4).

Abordar el estilo de vida permite valorar diversos aspectos asociados con la salud y el bienestar del ser humano. Lo que facilita la determinación de acciones necesarias a implementar de forma oportuna en la vida universitaria donde los sujetos forjan cierta independencia en sus conductas alimenticias y adoptan hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y conductas sexuales de riesgo que a su vez tienen implicaciones en la salud física y psicológica (9).

De esta manera, es importante detectar cuando el estrés comienza a ser desadaptativo, lo cual permitirá tomar acciones específicas que ayuden a gestionarlo y a disminuir factores de riesgo a la salud como las formas de enfrentamiento inadecuadas (2).

Con base en lo anterior, el objetivo de esta investigación fue determinar la correlación entre el perfil de estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de Ciencias de la Salud en una institución de educación superior.

MATERIALES Y MÉTODO

Investigación cuantitativa de corte correlacional. La población de estudio estuvo constituida por 351 estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de la Universidad Tecnológica de México de la

Ciudad de Querétaro. Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo aleatorio simple, obteniendo una $n=163$. Se incluyeron alumnos inscritos a las carreras de Fisioterapia, Enfermería, Nutrición y Químico

Farmacéutico Biólogo, de sexo indistinto, que se encontraban cursando el primer año de la carrera y que aceptaron participar en el estudio a través de un consentimiento informado. Fueron excluidos alumnos irregulares. Se eliminaron aquellos que no cumplieron en su totalidad los instrumentos aplicados.

La recolección de datos se realizó en el periodo agosto-septiembre de 2023, para lo cual se generaron sesiones presenciales con los participantes en donde se explicó el objetivo del estudio, así como las instrucciones para contestar los instrumentos. Se utilizaron dos instrumentos validados en población mexicana, por un lado, para medir el estilo de vida se aplicó el Cuestionario de Perfil de estilo de vida PEPS-I de Nola Pender (10), integrado por 48 reactivos que se subdividen en seis subescalas: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Cada reactivo presenta una escala de tipo Likert que incluye cuatro criterios: nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4. El valor mínimo que arroja este instrumento es 48 y el máximo es de 192, por lo que a mayor puntuación se refleja un mejor estilo de vida. Mediante este se cuantificó el valor de los diferentes parámetros que permiten determinar los

estilos de vida en los estudiantes como nutrición (6-24 puntos), ejercicio (5-20 puntos), responsabilidad en salud (10-40 puntos), manejo del estrés (6-24 puntos), soporte interpersonal (7-28 puntos) y autoactualización (14-56 puntos) (11).

Por otra parte, para medir el nivel de estrés se utilizó la Escala de estrés percibido PSS-14 de Cohen, Kamarch y Mermelstein (12) que ha sido ampliamente utilizada en el contexto de salud. Se utilizó la versión traducida al español de autoaplicación (13) que evalúa el nivel de estrés durante el último mes, consta de 14 ítems con una escala de tipo Likert que va de nunca = 0; casi nunca = 1; de vez en cuando = 2; a menudo = 3 y muy a menudo = 4. La puntuación total de la escala PSS-14 se obtiene sumando las puntuaciones de los 14 elementos, con lo cual indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, arriba de estos puntajes, el estrés se considera elevado y por debajo se considera estrés normal.

Los datos obtenidos se procesaron en el software estadístico GraphPad Prism v8.0.0; se realizó estadística descriptiva obteniendo medidas de tendencia central y tablas de frecuencia. Para determinar la correlación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

RESULTADOS

La población total de estudio fue de 163 sujetos, de los cuales 116 fueron mujeres (71.17 %) y 47 hombres (28.83%), con una media de edad de 20.59 (± 2.80) y 20.57 (± 2.86) años, respectivamente. Con base en los resultados que se obtuvieron de la escala de nivel de estrés PSS-14, los sujetos se clasificaron en tres categorías: normal, moderado y elevado, y se

dividieron respecto al sexo. Como se observa en la Tabla 1, el promedio de la edad de los tres grupos de estrés es muy similar. En cuanto al sexo, en cada categoría de estrés las mujeres superaron a los hombres, siendo en el nivel de estrés elevado la mayor diferencia con 86 mujeres y 23 hombres.

Tabla 1. Descripción de la población y su relación con los niveles de estrés

	Sexo		Edad (DS)
	Femenino (%)	Masculino (%)	
Normal	10.42%	7.97%	21.75 $\pm$ 3.94
Moderado	7.97%	6.74%	20.54 $\pm$ 1.93
Elevado	52.75%	14.11%	20.34 $\pm$ 2.55

La n=163 estudiantes del área de Ciencias de la Salud. Se exponen los niveles de estrés en relación con el sexo y el promedio de edad, desviación estándar (DS).

Fuente: Elaboración propia.

Se tomaron los puntajes de la escala de estrés PSS-14 de los 163 sujetos y se categorizaron en nivel de estrés normal, moderado y elevado. Al respecto, 18.40% de los sujetos resultaron con nivel de estrés normal con una media de 15.77 puntos, 14.72% con nivel de estrés moderado con una media de 22.17 puntos y 66.87% de los estudiantes con nivel de estrés elevado con

una media de 34.10 puntos. Así mismo, con base en estos resultados se puede determinar que el 81.59% de la población presenta síntomas de estrés y el 18.40% experimentan estrés normal. El análisis estadístico demuestra que hay una diferencia significativa ($p < 0.0001$) entre el grupo moderado y el elevado comparados con el grupo normal (Figura 1).

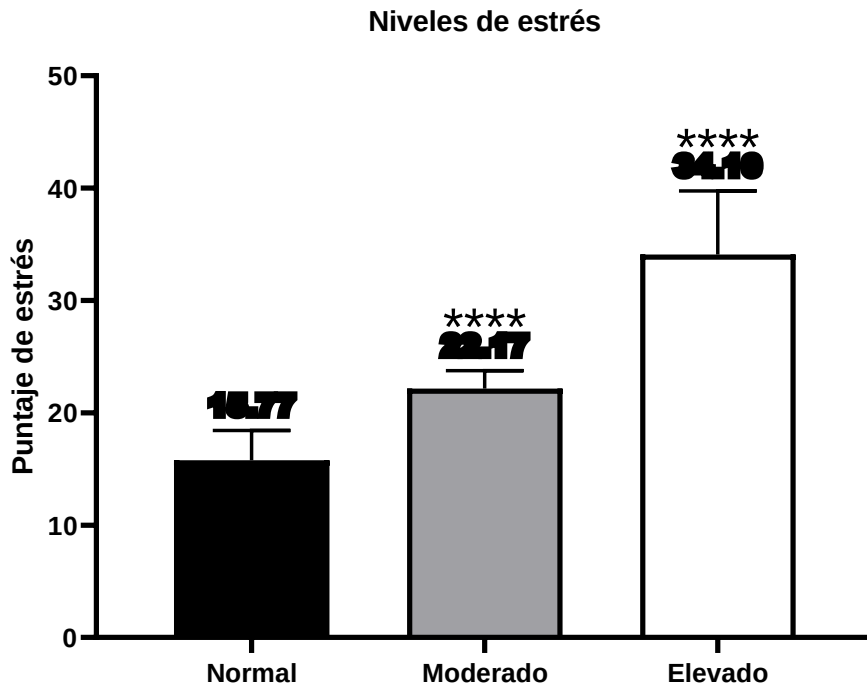


Figura 1. Determinación de las medias de los niveles de estrés. Los niveles significativos corresponden a **** $p < 0.0001$

Fuente: Elaboración propia.

En la figura 2 se presentan los niveles de estrés entre hombres y mujeres en los tres grupos (normal, moderado y elevado). Se determinó que no existe una diferencia entre los porcentajes de mujeres y hombres en las categorías de estrés normal y moderado. Por otro lado, en el grupo estrés elevado el mayor porcentaje es de mujeres, con un 52.76%, en comparación con los hombres con un porcentaje inferior del

14.11%. Estos resultados demuestran que las estudiantes femeninas de ciencias de la salud son más susceptibles a experimentar un mayor nivel de estrés en comparación con los estudiantes masculinos. Sin embargo, debemos tomar en cuenta que el mayor porcentaje de nuestra población de estudio son mujeres, por lo que esto puede influenciar directamente en los resultados expuestos en la figura 2.

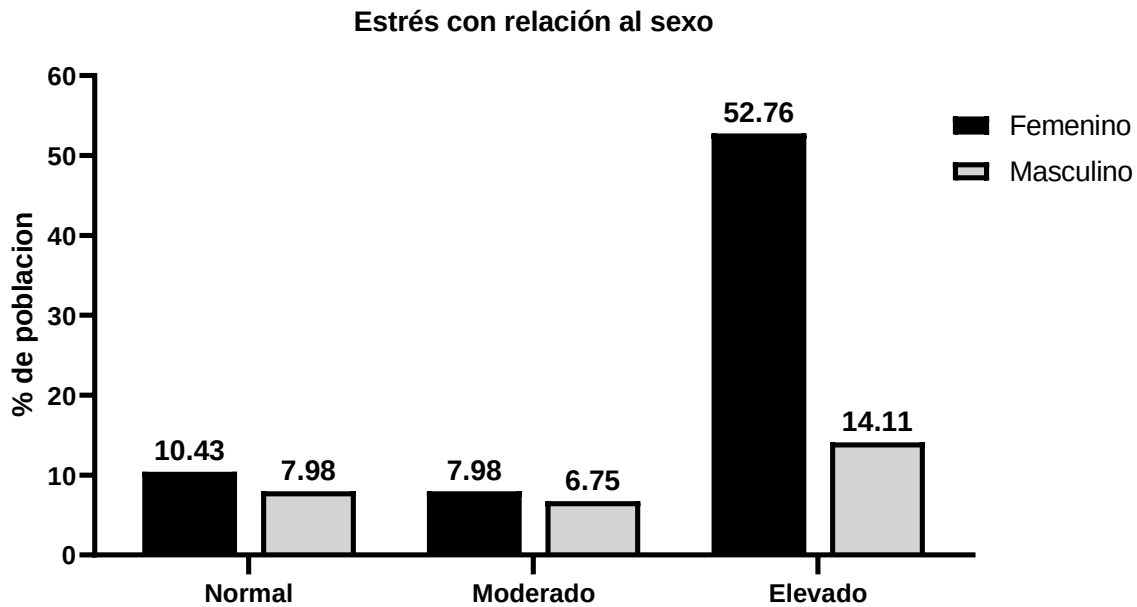


Figura 2. Porcentaje de población con estrés en relación con el sexo.
Los valores se expresan en porcentaje tomando como base 100 a la muestra total de 163 sujetos.
Fuente: Elaboración propia

En materia de los criterios para los estilos de vida, los estudiantes de ciencias de salud obtuvieron una media superior al 50% del puntaje máximo. Sin embargo, en los parámetros que valoran el ejercicio, nutrición y manejo del estrés se obtuvieron los valores más bajos con una media de

11.55, 15.17 y 16.04 puntos, respectivamente (figura 3). Lo anterior indica que los estudiantes de ciencias de salud no procuran ejercitarse, mejorar sus hábitos de alimentación o mejorar las estrategias del manejo del estrés.

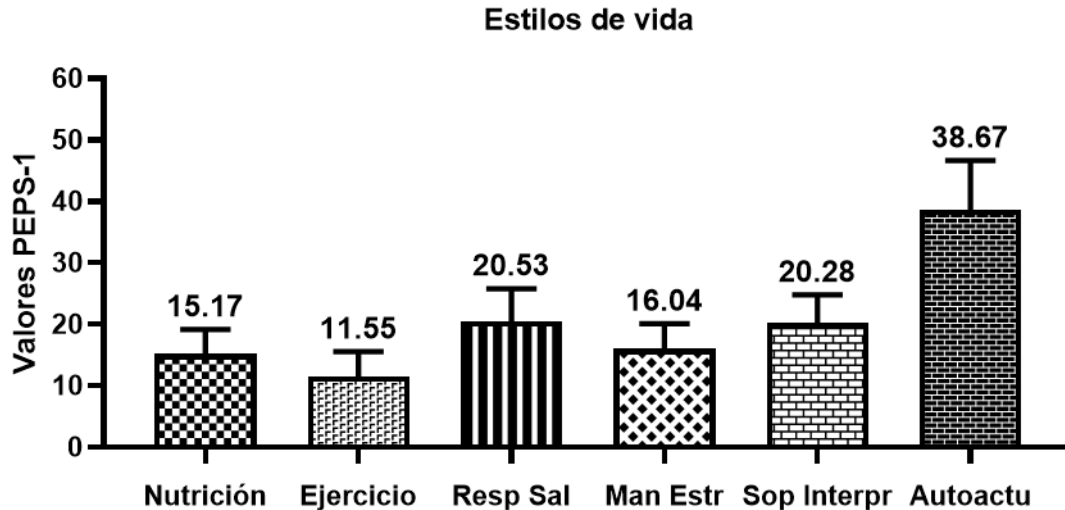


Figura 3. Determinación de la media de cada uno de los parámetros del cuestionario PEPS-1. n=163 estudiantes de ciencias de la salud. Criterios de estilos de vida: Nutrición, Ejercicio, Resp Sal= Responsabilidad en Salud, Man Estr= Manejo del Estrés, Sop Interpr= Soporte Interpersonal, Autoactu= Autoactualización.
Fuente: Elaboración propia.

Para medir la correlación entre el nivel de estrés y el estilo de vida, se realizó el cálculo de coeficiente de correlación de

Pearson ($\alpha=0,05$), obteniendo un valor de 0.66 lo que indica una correlación positiva entre las variables.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos expuestos en esta investigación muestran la correlación que tiene el estilo de vida y el nivel de estrés, lo cual puede tener efectos a mediano plazo tales como alteraciones en el ritmo circadiano, percepción de bajo reconocimiento a su esfuerzo y miedo a cometer errores, así como la pérdida de hábitos saludables al iniciar el periodo de prácticas clínicas. Todo ello asociado, a largo plazo, con el desarrollo de Burnout en espacios laborales sanitarios (14).

Por ello resulta fundamental generar estrategias de afrontamiento ante los estresores académicos, ya que estos pueden perjudicar el desempeño escolar. Entre las

acciones correctivas que se requieren por parte de las instituciones educativas y del estudiantado para hacer frente a esta problemática, se sugiere primordialmente indagar en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, lo cual permita promover espacios donde se refuercen dichas prácticas. Autores como Murakami y col.(15), han analizado las estrategias centradas en el problema, las cuales incluyen la aceptación de la responsabilidad, planificación y resolución de problemas. Así mismo, en otros estudios también se propone el Mindfulness para mejorar la capacidad de afrontamiento de los factores de riesgo ante el estrés (16).

Respecto al perfil de alimentación, Betancourt López (17) señala que los estudiantes universitarios tienen hábitos alimentarios irregulares en cuanto al número de comidas distribuidas a lo largo del día (53.6%) y sugiere que el ingreso al ambiente universitario induce cambios en los hábitos de alimentación. Además, señala que la inactividad física es un factor importante en el estilo de vida de los universitarios debido a la demanda de tiempo en sus compromisos académicos, datos que coinciden con los encontrados en esta investigación.

Choi (18) en su estudio sobre el impacto del estrés en las conductas alimentarias en 9,725 estudiantes universitarios coreanos, encontró que el 42% no hace ejercicio regular, además hay consumo de alcohol en el 46.1 % y casi el 47% de los universitarios mencionan consumir alimentos para liberar estrés, lo que asocia esta conducta con la esfera emocional. Choi también señala que el 51,7% de los universitarios reporta el consumo de comida rápida con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana. El 33,4% de los estudiantes se saltó el desayuno al menos una vez por semana y se encontró un nivel de estrés mayor en las mujeres que en hombres, concordantes con lo reportado en nuestra investigación.

Además, en un estudio transversal realizado en 675 estudiantes universitarios en Arabia Saudita, acerca del estilo de vida, Bin Abdulrahman y col. (19) señalan que aproximadamente el 40% de los estudiantes habitualmente omiten el desayuno, y un 44% consumen comida rápida; además el 24.9%

realiza ejercicio muy esporádicamente y 16.7% nunca realiza. Este mismo fenómeno se aprecia en la presente investigación en donde los estilos de vida con mayor deficiencia son alimentación y actividad física. Esto permite visualizar un suceso global en el colectivo universitario. Dichos autores además encontraron diferencias significativas entre sexos, ya que reportan que el grupo de masculinos presenta un patrón de consumo de comida rápida mayor que el de mujeres.

En este orden de ideas, el estudio sobre influencia de hábitos alimenticios en el rendimiento académico de 577 estudiantes universitarios describe de manera similar a nuestro estudio, que existe un porcentaje importante de estudiantes que omiten el desayuno con una frecuencia de hasta 3 veces por semana (11.6%), entretanto Reuter y col.(20), encontraron que los estudiantes que reportaron mayor frecuencia de desayunos por semana también obtuvieron mejor rendimiento académico. En este sentido dichos autores señalan que los estudiantes que consumieron más veces comida rápida reportaron un rendimiento académico menor que los que no consumieron comida rápida la última semana.

Cervantes, Taxis-Irineo, Muñiz, Méndez-Iturbide y Bezares-Sarmiento (21) en su estudio correlacional realizado en 145 estudiantes universitarios en Estados Unidos, encontraron que el perfil de estilo de vida en general se considera un proceso de mejora para lo cual los estudiantes

universitarios perciben como regular su estilo de vida en 33-46%, y con una mala percepción en el 3,6%. En general, los hombres perciben mejor el estilo de vida.

Con todo lo anterior, en este estudio se observó que en la etapa universitaria el estilo de vida sufre cambios relacionados con la agenda académica y la adopción de responsabilidades propias de la vida adulta, lo que propicia el estrés y modificación de la conducta de alimentación y actividad física, lo que lleva a bajo afrontamiento frente al estrés. La metodología educativa en la institución estudiada en esta investigación es cuatrimestral y teórico-práctico, lo que implica que el estudiante pase periodos largos en la universidad e incluso que tenga que trasladarse distancias largas del hogar a la institución, por ello el consumo de alimentos fuera del hogar es habitual en la comunidad de universitarios.

De esta manera, se requiere continuar investigando los factores asociados al estilo de vida durante la vida universitaria, pues en esta etapa es crucial garantizar un óptimo estado físico y de bienestar mental que permita cumplir metas personales y profesionales por lo cual está investigación proporciona información relevante para futuras acciones orientadas a promover estilos de vida saludables durante la vida universitaria, pues se requiere generar estrategias desde políticas públicas y educativas que aseguren la formación de profesionales de salud que posean el perfil profesional que la sociedad contemporánea exige.

Finalmente, es vital que a nivel institucional se refuercen los programas de apoyo a la retención estudiantil y el acompañamiento por tutores, que son útiles para promover la salud mental de los universitarios.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Secretaría de Salud. [Internet]. Guía de gestión del estrés 2022. México; 2022 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
3. Romero, E. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. Rev. Méd. Cient. 2020; 32 :61-70 DOI: 10.37416/rmc.v32i1.535.
4. Bennasar-Veny M, Yañez M, Pericas J, Ballester LI, Fernandez-Dominguez J, Tauler P, Aguilo A. Cluster analysis of health-related lifestyles in University students. Int Jour Envir Res and Pub Health. 2020; 17 (1776) doi:10.3390/ijerph17051776
5. Pinos Quichimbo YE, Urgilez Angulo PI, Saquinga Solorzano KG, Oñate Villaruel KS y Guillen Godoy MA. Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). Rev Anat Dig. 2019; 2 (4). DOI <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>
6. Whatnall MC, Patterson AJ, Burrows TL, Hutchesson MJ. Higher diet quality in university students is associated with higher academic

achievement: a cross-sectional study. *J Hum Nutr Diet*. 2019. <https://doi.org/10.1111/jhn.12632>

7. Spencer SJ, Korosi A, Layé S, Shukitt-Hale B, Barrientos RM. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *npj Sci Food*. 2017; 1 (7) DOI: 10.1038/s41538-017-0008-y

8. Wilf-Miron R, Kittany R, Sban M, Kagan I. Teachers' characteristics predict students' guidance for healthy lifestyle: a cross-sectional study in Arab-speaking schools. *BMC Public Health*. 2022; 22:1420 DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13795-5>

9. Veramendi N, Portocarero E y Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Univ y soc*. 2020; 12 (6).

10. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), (1996). [Internet]. Universidad de las Américas Puebla [citado 16 de enero de 2025]. Disponible: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrFetJ2pYlnKAIA9KvD8Qt.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1738283639/RO=10/RU=http%3a%2f%2fcatarina.udlap.mx%2fu_dl_a%2ftales%2fdocumentos%2flps%2fhernandez_d_md%2fapendiceA.pdf/RK=2/RS=TcVAXazMu2wHJr40SX0ULEUikbg-

11. Pech Gómez VB, Barradas Castillo M del R, Cruz Bojórquez RM, Aranda González II, Lendecky Grajales ÁC. Caracterización del estilo de vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*. 2022;21(2):30-8.

<http://dx.doi.org/10.29105/respyn21.2-4>

12. Cohen, S, Kamarck, T, & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

13. Remor E. Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*. 2006;9(1):86-93. <http://doi:10.1017/S1138741600006004>

14. Navinés R, Olivé V, Fonseca F, Martín-Santos R. Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día. *Med. Clin*. 157, 3. 2021. DOI: 10.1016/j.medcli.2021.04.003

15. Murakami K, Ferreira do Santos J, de Almeida Troncon L, Panúncio-Pinto, M. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. *Psicol. cienc. prof*. 2024;44 <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>

16. Períñan Sotelo N, Pérez Fernández M, Troya Fernández J. Estrés y burnout en personal sanitario. Mindfulness como estrategia de afrontamiento. *SANUM*, 6(4). 2022.

17. Betancourt López A. Factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios: estudio de caso. [Informe final de servicio social] Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. 2018-2019. 17-33.

18. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among College Students. *Nutrients*. 2020; 12(1241). doi:10.3390/nu12051241

19. Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM, Bin Abbas FB, Alanezi O. The lifestyle of Saudi Medical Students. *Int. J. Envirom. Res Public Healt*. 2021;18(7869). Doi.org/10.3390/ijerph18157869

20. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Jour of Amer Coll Health*. 2020 <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>

21. Cervantes Rodríguez M, Tesis-Irineo A, Muñiz Camacho L, Méndez-Iturbide D, Bezares-Sarmiento VR. El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realizad y percepción. *Persp en Nut hum*. 2020; 22(1). DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a05>.