



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**“USO DE TERAPIAS MENTE-CUERPO Y TRANSTORNOS
MENTALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA
DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19”**

Tesis para optar el título profesional de:

MÉDICO CIRUJANO

Presentado por:

Tania Desiree Vizquerra Sifuentes (0000-0001-5445-1147)

María Estela Ojeda Chávez (0000-0002-5448-7040)

Asesor:

Juan Jesús Huaccho Rojas: (0000-0002-3902-3520)

Lima – Perú

2022

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 25 de abril de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Percy Antonio Rivadeneira Chumpitazi	<input type="checkbox"/>
Miembro: Méd. Esp. Flora Elsa Espinoza Altamirano	
Miembro: Méd. Katerine Mayte García Moreno	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

USO DE TERAPIAS MENTE-CUERPO Y TRANSTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Presentada por las estudiantes

TANIA DESIREE VIZQUERRA SIFUENTES Y MARÍA ESTELA OJEDA CHAVEZ

Para optar por el Título de Médicas Cirujanas

Asesoradas por: Méd. Juan Jesús Huaccho Rojas

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de las estudiantes de PREGRADO de la carrera Medicina Humana en la sustentación, concluyen de manera unánime (x) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: TANIA DESIREE VIZQUERRA SIFUENTES			Nota (en letras): Quince (15)
Aprobado (x)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()
Tesis: MARÍA ESTELA OJEDA CHAVEZ			Nota (en letras): Quince (15)
Aprobado (x)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

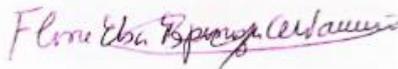
Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Percy Antonio Rivadeneira Chumpitazi
Presidente del Jurado



Méd. Juan Jesús Huaccho Rojas
Asesor



Méd. Esp. Flora Elsa Espinoza Altamirano
Miembro 1



Méd. Katerine Mayte García Moreno
Miembro 2

USO DE TERAPIAS MENTE-CUERPO Y TRANSTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

USE OF MIND-BODY THERAPIES AND MENTAL DISORDERS IN HUMAN MEDICINE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Tania D. Vizquerra-Sifuentes¹,

María E. Ojeda-Chávez¹,

César Li-Amenero^{2,3}

Juan Huaccho-Rojas¹,

1. Universidad Científica del Sur, Lima, Perú
2. Unidad Generadora de Evidencias y Vigilancia Epidemiológica, Scientia Clinical and Epidemiological Research Institute, Trujillo, Perú.
3. Hospital Víctor Larco Herrera, Lima, Perú

Resumen

Introducción: El uso de las terapias mente-cuerpo es una buena alternativa no farmacológica para abordar la presencia de trastornos mentales en estudiantes de medicina, considerando el contexto de la pandemia por COVID-19. El objetivo del estudio es determinar la asociación entre los trastornos mentales y el uso de terapias mente cuerpo en estudiantes de Medicina Humana (MH) de la Universidad Científica del Sur.

Metodología: Se realizó un estudio transversal analítico observacional, en 384 estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Científica del Sur. A través de un cuestionario con línea se recogieron variables sociodemográficas y clínicas, donde se incluyó la versión en español de escala de Ansiedad, Depresión y estrés (DASS-21), entre marzo y abril del 2021

Resultados: El 28,6% realizó alguna terapia mente-cuerpo, de los cuales el 70% son del sexo femenino. El trastorno mental más frecuente fue depresión con 68,49%, seguido de ansiedad con 65,89% y por último estrés con 63,27%. El 26,82% de los estudiantes tuvo COVID-19 y la terapia mente-cuerpo más prevalente fue el yoga.

Conclusiones: Los trastornos mentales están asociados con haber usado alguna terapia mente-cuerpo junto con la edad, sexo, haber tenido COVID-19 y llevado el curso de

medicina tradicional, alternativa y complementaria. Esto las convierte en una buena alternativa no farmacológica para lidiar con los diversos desafíos que nos presenta la carrera.

Palabras clave: Terapias Mente-Cuerpo, Depresión, Ansiedad, Estrés psicológico, COVID-19.

Summary

Introduction: The use of mind-body therapies is a good non-pharmacological alternative to address the presence of mental disorders in medical students, considering the context of the COVID-19 pandemic. The objective of the study is to determine the association between mental disorders and the use of mind-body therapies in Human Medicine (MH) students at the Universidad Científica del Sur.

Methodology: An observational analytical cross-sectional study was carried out in 384 students of the Human Medicine career at the Universidad Científica del Sur. Through a questionnaire with line, sociodemographic and clinical variables were collected, where the Spanish version of the Anxiety, Depression and Stress Scale (DASS-21) was included, between March and April 2021.

Results: 28.6% performed some mind-body therapy, of which 70% are female. The most frequent mental disorder was depression with 68.49%, followed by anxiety with 65.89% and finally stress with 63.27%. 26.82% of the students had COVID-19 and the most prevalent mind-body therapy was yoga.

Conclusions: Mental disorders are associated with having used some mind-body therapy together with age, sex, having had COVID-19 and taking the course of traditional, alternative and complementary medicine. This makes them a good non-pharmacological alternative to deal with the various challenges that the race presents us.

Keywords: Mind-Body Therapies, Depressive Disorder, Anxiety, Psychological stress, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

El 31 de diciembre del año 2019 se notificó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el primer caso de COVID-19, el cual evidenció una rápida propagación y debido a esto se declaró como emergencia de salud pública internacional el mes siguiente^(1,2). Para el mes de julio del 2021 la cifra de contagios a nivel mundial se aproximaba a ciento ochenta y cinco millones⁽³⁾, dichas cifras han generado diversos trastornos mentales, siendo los principales depresión, ansiedad, además de estrés, sobre todo en el personal de salud así como en los médicos en formación.

En Latinoamérica el segundo país con mayor número de muertes fue Perú, quien reportó el primer caso el 8 de marzo del 2020 y a la semana siguiente estableció el Estado de Emergencia y el aislamiento social obligatorio, convirtiéndose en el primer país de Latinoamérica en dictaminar esta medida^(4,5), lo que generó repercusiones sobre la salud mental en el ámbito psicológico de la población⁽²⁾.

Se han llevado a cabo estudios en distintos grupos etarios, por lo cual sabemos que hay problemas mentales productos de la pandemia que afectan a toda la población, como quedó demostrado en un estudio que se realizó en profesionales sanitarios en España cuyo resultado fue 46,7% para estrés, 37% para ansiedad y 27,4% para depresión⁽⁶⁾; así mismo, en un estudio realizado a enfermeros de dos hospitales de Lima y Callao donde se obtuvo un nivel de 39,1% para ansiedad⁽⁷⁾. Sin embargo, hay pocos estudios acerca de su repercusión en la población universitaria, que en su mayoría son adolescentes o adultos jóvenes, de los cuales son los estudiantes de medicina de pregrado los más vulnerables ya que su carrera demanda una gran exigencia académica y dichos trastornos mentales pueden afectar tanto su desempeño académico y su competencia clínica^(8,9). Por ello, para que los estudiantes puedan sobrellevar estos problemas consideramos a las terapias mente-cuerpo, las cuales son una serie de técnicas basadas en la interacción del cuerpo y la mente que son dictadas por un instructor capacitado, como una buena alternativa de tratamiento no farmacológico⁽¹⁰⁾. Se demostró en un estudio en Costa Rica que las técnicas de respiración y las posturas del Yoga ayudan a disminuir los niveles de ansiedad en un grupo de estudiantes⁽¹¹⁾.

Por ello el objetivo de este estudio es determinar la asociación entre los trastornos mentales y el uso de terapias mente-cuerpo en estudiantes de Medicina Humana (MH) de la Universidad Científica del Sur para dar a conocer estas técnicas y presentarlas como

una posible solución para lidiar de manera satisfactoria a los diversos desafíos que nos presenta la carrera año tras año.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal, analítico, observacional donde participaron voluntariamente 384 estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Científica del Sur que se encontraban entre el primer a doceavo ciclo durante el ciclo lectivo 2021-1, seleccionados mediante el muestreo bola de nieve quienes realizaron una encuesta auto aplicada vía online que se envió mediante los correos institucionales de los alumnos durante los meses de Marzo y Abril del 2021.

Los criterios de inclusión fueron: ser estudiantes del primer a doceavo ciclo de la UCSUR, aceptar voluntariamente el consentimiento informado, estar matriculados en el ciclo 2021-1; y los criterios de exclusión fueron: ser menor de edad y haberse retirado del ciclo 2021-1.

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó el programa Open Epi, considerando un porcentaje de expuestos positivos de 72%⁽¹²⁾, se asumió un límite de confianza de 5% y un efecto de diseño de 1, obteniendo un tamaño de muestra mínimo de 66, sin embargo con el fin de obtener la mayor cantidad de población de estudio se intentó realizar un muestreo censal a todos los estudiantes del primer a doceavo ciclo de la universidad; no obstante, obtuvimos solo la respuesta de 517 estudiantes, de los cuales al aplicar los criterios de inclusión y exclusión y retirar las encuestas incompletas, obtuvimos una población de estudio de 384 estudiantes.

Respecto a nuestras variables estudiadas, nuestra variable independiente fueron los trastornos mentales, cuya definición operacional que utilizamos es: Trastorno mental presente o no según el DASS-21 por parte del estudiante, por otro lado, nuestra variable dependiente fue el uso de Terapias Mente-Cuerpo (TMC), cuya definición operacional que utilizamos es: realización de alguna terapia mente-cuerpo alguna vez en su vida por parte del estudiante.

Para medir los trastornos mentales se utilizó la escala DASS-21 (versión abreviada de la DASS [Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés] de Lovibond & Lovibond, 1995)⁽¹³⁾; que posee un alpha de Cronbach de .73, .85, .83 para ansiedad, depresión y estrés

respectivamente, y en su totalidad con un alfa de .91. Dicha escala está constituida por 3 dominios de 7 preguntas cada uno: ansiedad (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20), depresión (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), estrés (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18), conformando así un total de 21 preguntas puntuadas mediante escala tipo Likert (0 a 3), el puntaje se calcula con la suma de los puntajes de cada pregunta. Las respuestas son positivas para ansiedad si suma más de 3 puntos, para depresión si suma más de 4 y para estrés si suma más de 7. Teniendo en cuenta estos puntajes, se determinó la presencia o no de los trastornos mentales en los alumnos mediante las variables ansiedad, depresión y estrés (sí o no).

Junto con la escala se recolectó información sobre las variables sociodemográficas y covid-19 como: edad, ciclo, sexo, cursos, MTAC, lugar de residencia (Lima metropolitana, otras provincias y departamentos), convivencia, religión, alimentación (omnívoro, vegetariano/vegano), comorbilidades (sobrepeso y obesidad, asma y alergias), situación laboral; además, se preguntó sobre la atención psicológica y/o psiquiátrica (sí o no), tratamiento farmacológico (sí o no), covid-19 (sí o no), conocido con covid-19 y muerte por covid-19 (no, familia nuclear/abuelos, primos/tíos/amigos).

Asimismo, en las últimas secciones se incluyó variables sobre el uso de las terapias mente-cuerpo como: TMC que practica el estudiante, tiempo de práctica en meses, frecuencia, uso de TMC (sí o no), TMC en la última semana, motivo de uso (reducción del nivel de estrés y bienestar general), medio por el cual se enteró y formas de uso.

Análisis

Los resultados obtenidos se colocaron en una base de datos en Microsoft Excel, los cuales fueron exportados para el análisis estadístico al programa STATA v.16 para Windows.

En el caso de las variables cuantitativas en primer lugar se evaluó su normalidad con la prueba de Shapiro Wilk para luego, en caso fueran normales, describirlas con la media y desviación estándar o la mediana y rango intercuartílico si no cumplían la normalidad. En el caso de las variables categóricas se expresó en frecuencias y porcentajes, seguido a eso, para su asociación se utilizó la prueba de Chi Cuadrado o Fisher según se requiera.

Finalmente se calcularon Razones de Prevalencia (RP) crudas y RP ajustadas por variables confusoras mediante una regresión de Poisson. Se consideró estadísticamente significativo un $p < 0,05$ a un intervalo de confianza de 95 % (IC 95%).

El presente estudio fue aprobado por el Comité Institucional de Ética de la Universidad Científica del Sur y nos basamos en los principios éticos en investigación clínica de Helsinki, manteniendo así la identidad y aspectos personales de los estudiantes en anonimato.

RESULTADOS

Respecto a los factores asociados al uso de TMC 74,48% eran mujeres; el 50,52% de los alumnos eran mayores de 21 años de manera estadísticamente significativa ($p < 0,001$), la mediana de la cantidad de cursos que se llevó fue 5,1. El 96,88% vivían con sus familiares y el 88,80% no tenían trabajo. Respecto a sus comorbilidades el 14,84% tenían asma y algún otro tipo de alergia. En torno a la pandemia sólo el 26,82% de los estudiantes tuvo COVID-19 ($p < 0,001$); el 86,98% de sus familiares y amigos también se contagiaron y el 50,26% perdió a alguien debido a esta enfermedad. Respecto a los trastornos mentales el 65,89% tuvo síntomas ansiosos, el 68,49% tuvo síntomas depresivos y el 63,28% tuvo síntomas de estrés; sin embargo, sólo el 6,77% recibió tratamiento farmacológico. Finalmente, el 90,36% estaban interesados en practicar alguna terapia mente-cuerpo ($p < 0,001$). (Tabla 1)

En la tabla 2 se detallan las características de uso de las terapias mente-cuerpo de los 110 estudiantes que la practicaban. La Figura 1 ilustra la cantidad de estudiantes que practicaban cada una de las terapias mente-cuerpo.

En el análisis crudo, los trastornos mentales ansiedad, depresión y estrés, la edad, el haber llevado el curso de Medicina Tradicional Alternativa y Complementaria y el haber tenido covid-19 fueron los factores asociados con haber usado alguna terapia mente-cuerpo. En el modelo ajustado, los trastornos mentales ansiedad, depresión y estrés, la edad y haber tenido covid-19 tuvieron una asociación positiva con haber usado alguna terapia mente-cuerpo. (Tabla 3)

DISCUSIÓN

La presencia de trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés) en estudiantes universitarios, en condiciones sociales críticas, como la pandemia por COVID 19, pocas veces, es tomada en cuenta. Así mismo, el estudio resalta la importancia de considerar a esta población y brindarle alternativas no farmacológicas para abordar dichos trastornos. A lo largo del tiempo se han ido implementando las terapias mente-cuerpo como una buena alternativa para la reducción de ansiedad, depresión y estrés como se muestra en estudios de distintos países⁽¹⁴⁻¹⁶⁾. Nuestro estudio encontró que cerca del 30 % de nuestra muestra hizo uso de TMC, considerando que el 68% presentaba síntomas depresivos y el 65% síntomas ansiosos.

Un estudio realizado en estudiantes universitarios de medicina humana en el departamento de Ayacucho encontró que el porcentaje de trastornos mentales fue 24,3% depresión, 28,5% ansiedad y 13% estrés⁽¹⁷⁾, además en una investigación que realizó la UNESCO durante el año 2020 se evidenció que los estudiantes, a causa de la pandemia, podrían presentar depresión y ansiedad⁽¹⁸⁾. Esto no difiere de nuestros resultados, ya que nuestro estudio reveló que los trastornos depresivos y ansiosos fueron los más prevalentes entre los estudiantes encuestados. Demostrando de tal manera que la salud mental de los estudiantes de medicina se vio influenciada por la pandemia.

En nuestro país, en una universidad pública de Chachapoyas, quedó demostrado que con el uso de la musicoterapia se pueden reducir los niveles de estrés académico⁽¹⁹⁾. Así mismo, un estudio realizado por Tajana Doko en estudiantes de la Universidad de Rijeka encontró que el 4,8% de los estudiantes realizó yoga y el 4.3% realizó meditación⁽²⁰⁾, siendo así las dos terapias más utilizadas de este estudio, coincidiendo con el nuestro. Por otro lado, hemos encontrado otro estudio realizado en EEUU donde las TMC más comúnmente utilizadas fueron las técnicas de respiración⁽²¹⁾. Esto difiere de nuestros

resultados probablemente por el grado de generalización y utilización de esta alternativa de la TMC en países latinoamericanos; así mismo, el contexto sociocultural.

En nuestra muestra 86 participantes realizaron las TMC con la finalidad de lograr su bienestar general, al igual que en un estudio realizado en Croacia donde el 49,3% de los estudiantes practicó alguna TMC para mantener/mejorar su salud⁽²⁰⁾. Esto es importante debido a que, en relación a la infección por covid-19, el fortalecer nuestro sistema inmune es fundamental y son las terapias mente cuerpo una gran opción para ello, como se muestra en estudios, los niveles de citoquinas inflamatorias pueden disminuir durante la práctica de estas terapias; es decir, al realizarlas mejoramos nuestra inmunidad tanto celular como humoral⁽²²⁾. Sin embargo, otros estudios revelan que el motivo más frecuente de uso es para fines más específicos tales como mitigar afecciones musculoesqueléticas⁽²³⁾. Lo previamente mencionado puede deberse a que la población desconoce el rol de las TMC para mejorar los trastornos mentales. Además, en otros estudios se ha encontrado que el comportamiento prosocial y el género femenino se asociaron a mayores niveles de ansiedad^(24,25), lo cual podría explicar por qué en nuestro estudio el género femenino se asoció a un mayor uso de TMC. Así mismo, hallamos en un estudio realizado en EEUU que las personas que tenían un peso normal son las que más utilizaron estas terapias, igualmente que aquellas personas que se sienten emocionalmente estables⁽²³⁾, coincidiendo con los resultados de nuestro estudio; sin embargo, lo contrario sucedió con la situación laboral, debido a que nuestra muestra comprende universitarios que, en la mayoría, debido a la demanda de tiempo de la carrera, no cuentan con un trabajo.

La principal fortaleza que tenemos es que no hemos hallado artículos similares en Latinoamérica ni en Perú que investiguen sobre el uso de las TMC y su relación con el manejo de los trastornos mentales; así mismo, las poblaciones más utilizadas han sido adultos mayores, pacientes con neoplasias y enfermedades crónicas, más no estudiantes de medicina. Todo lo previamente mencionado convierte a este en un estudio muy innovador. Sin embargo, como todo estudio, también contamos con limitaciones. Dentro de ello que el hecho de ser un estudio transversal no nos permite saber, en el caso de los participantes que sí poseen trastornos mentales si los presentaban antes de empezar con las terapias mente cuerpo o si ello ocurrió después. Otra limitación es que, al ser observacional, desconocemos el motivo del uso de las TMC, que podría ser por ocio o específicamente para el manejo de los trastornos mentales. Por último, no conseguimos

suficientes estudios similares al nuestro, dejándonos así con insuficiente información para poder contrastar con nuestros resultados.

En conclusión, nuestro estudio nos permite mostrar que el uso de terapias mente cuerpo tiene un efecto positivo frente a los trastornos mentales previamente mencionados, sin embargo, en el Perú se requiere promocionar aún más el uso de estas terapias en estudiantes de medicina sobre todo en esta coyuntura que ha dado un golpe en la salud mental a nivel mundial, teniendo en cuenta que es una alternativa no farmacológica que no demanda de mucho tiempo y puede ayudarlos a lidiar de manera aún más satisfactoria los diversos desafíos que presenta la carrera.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Agradecimientos

Al área de Registros Académicos de la Universidad Científica del Sur por brindarnos la relación de alumnos matriculados durante el año académico utilizado en nuestro estudio.

Al doctor Fernando M. Runzer Colmenares por brindarnos su tiempo y orientarnos en la preparación y avance del proyecto.

A los estudiantes que muy amablemente colaboraron con el proyecto respondiendo la encuesta que les enviamos.

Bibliografía

1. Singhal T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) [Internet]. Vol. 87, Indian Journal of Pediatrics. Springer; 2020 [cited 2020 Sep 16]. p. 281–6. Available from: [/pmc/articles/PMC7090728/?report=abstract](#)
2. Talevi D, Socci V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E, et al. Mental health outcomes of the covid-19 pandemic. Riv Psichiatri [Internet]. 2020 May 1 [cited 2020 Sep 16];55(3):137–44. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32489190/>
3. COVID-19 Map - Johns Hopkins Coronavirus Resource Center [Internet]. [cited 2020 Sep 16]. Available from: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

4. Alvarez-Risco A, Mejia CR, Delgado-Zegarra J, Del-Aguila-Arcentales S, Arce-Esquivel AA, Valladares-Garrido MJ, et al. The Peru Approach against the COVID-19 Infodemic: Insights and Strategies. *Am J Trop Med Hyg* [Internet]. 2020 Aug 1 [cited 2020 Sep 16];103(2):583–6. Available from: [/pmc/articles/PMC7410469/?report=abstract](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34410469/)
5. Gonzales AO, Sánchez NS. Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú - 2020. *Av en Enfermería* [Internet]. 2020 Aug 19 [cited 2022 Mar 6];38(1supl):10–20. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/87589>
6. Dosil Santamaría M, Ozamiz-Etxebarria N, Redondo Rodríguez I, Jaureguizar Alboniga-Mayor J, Picaza Gorrotxategi M. Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Rev Psiquiatr Salud Ment* [Internet]. 2021 Apr 1 [cited 2022 Feb 11];14(2):106. Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264016/%0A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264016/)
7. Obando Zegarra R, Arévalo-Ipanaqué JM, Aliaga Sánchez RA, Obando Zegarra M. Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. *Index de Enfermería* [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 11];29(4):225–9. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Sánchez-Marín C, Chichón-Peralta J, Leon-Jimenez F, Alipazaga-Pérez P. Trastornos mentales en estudiantes de medicina humana en tres universidades de Lambayeque, Perú. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 2017 Jan 3 [cited 2020 Sep 17];79(4):197. Available from: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2974>
9. Kwon CY, Kwak HY, Kim JW. Using Mind–Body Modalities via Telemedicine during the COVID-19 Crisis: Cases in the Republic of Korea. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2022 Feb 11];17(12):1–11. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7345492/>
10. DeCS Server - Main Menu [Internet]. [cited 2020 Nov 6]. Available from: http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/?IsisScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&interface_language=e&previous_page=homepage

&previous_task=NULL&task=start

11. Martínez M. Proceso grupal de aplicación de técnicas del yoga como estrategias de manejo de la ansiedad dirigido a estudiantes de psicología. *PsicoInnova* [Internet]. 2018;2(2):27–56. Available from: <https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/21>
12. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H. A New Era for Mind–Body Medicine. *N Engl J Med* [Internet]. 2020 Apr 9 [cited 2022 Mar 13];382(15):1390. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7486127/>
13. Antúnez Z, Vinet E V. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Ter psicológica* [Internet]. 2012 Dec [cited 2022 Feb 11];30(3):49–55. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=en
14. Song J, Liu ZZ, Huang J, Wu JS, Tao J. Effects of aerobic exercise, traditional Chinese exercises, and meditation on depressive symptoms of college student: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore)* [Internet]. 2021 Jan 8 [cited 2022 Feb 11];100(1):e23819. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7793414/>
15. Kinsella EA, Smith K, Bhanji S, Shepley R, Modor A, Bertrim A. Mindfulness in allied health and social care professional education: a scoping review. <https://doi.org/10.1080/0963828820181496150> [Internet]. 2018 Jan 16 [cited 2022 Feb 11];42(2):283–95. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638288.2018.1496150>
16. Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Med Educ* [Internet]. 2016 Dec 28 [cited 2022 Feb 11];16(1):1–11. Available from: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-016-0833-8>
17. Sandoval KD, Morote-Jayacc P V., Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr*

- [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 11]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8576172/>
18. Francesc Pedró, José Antonio Quinteiro DRS. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones [Internet]. [cited 2022 Mar 6]. Available from: <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
 19. Tejada-Muñoz S, Santillán-Salazar S, Jeuna Diaz-Manchay R, Chávez-Illescas M H-GSS-C. Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios [Internet]. [cited 2022 Mar 6]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/343007796_Musicoterapia_en_la_reduccion_del_estres_academico_en_estudiantes_universitarios
 20. Doko T, Salaric I, Bazdaric K. Complementary and Alternative Medicine Use Among Croatian Health Studies Students - A Single Center Cross-Sectional Study. *Acta Med Acad* [Internet]. 2020 Dec 1 [cited 2022 Mar 6];49(3):240–8. Available from: https://www.researchgate.net/publication/350525138_Complementary_and_Alternative_Medicine_Use_Among_Croatian_Health_Studies_Students_-_A_Single_Center_Cross-Sectional_Study
 21. Hellem T, Benavides-Vaello S, Taylor-Piliae R. National Internet-Based Survey of the Use, Barriers, Reasons and Beliefs of Mind-Body Practices During the Early Months of the COVID-19 Pandemic. *J Evidence-Based Integr Med* [Internet]. 2021 Apr 8 [cited 2022 Feb 11];26. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515690X211006332>
 22. Yang S, Liu T, Xiong J, Teng Y, Guo Y, Yu S, et al. Traditional Chinese exercise potential role as prevention and adjuvant therapy in patients with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2021 May 1 [cited 2022 Feb 11];43:101379. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8017910/>
 23. Bhattacharyya KK, Hueluer G, Meng H, Hyer K. Mind-body practices in U.S. adults: Prevalence and correlates. *Complement Ther Med* [Internet]. 2020 Aug 1

- [cited 2022 Feb 11];52:102501. Available from:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229920311997>
24. Sun S, Goldberg SB, Lin D, Qiao S, Operario D. Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Global Health* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2022 Feb 11];17(1). Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7829620/>
25. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020 May 1 [cited 2020 Sep 23];287:112934. Available from:
</pmc/articles/PMC7102633/?report=abstract>

Tabla 1 Variables sociodemográficas en relación a TMC				
Variable independiente	Uso de terapia mente-cuerpo			p ^a
	Total	No	Si	
	n=384(100%)	n= 274(71.4%)	n= 110(28.6%)	
Edad:				
< 21 años	190 (49,48)	159 (58,03)	31 (28,18)	<0,001
≥ 21 años	194 (50,52)	115 (41,97)	79 (71,82)	
Sexo				
Femenino	286 (74,48)	209 (76,28)	77 (70,00)	0,202
Masculino	98 (25,52)	65 (23,72)	33 (30,00)	
Ciclo:				
Ciclo 1 - Ciclo 5	216 (56,25)	174 (63,50)	42 (38,18)	<0,001
Ciclo 6 - Externado	168 (43,75)	100 (36,50)	68 (61,82)	
MTAC:				
No	222 (57,81)	174 (63,50)	48 (43,64)	<0,001
Sí	162 (42,19)	100 (36,50)	62 (56,36)	
Lugar de residencia:				
Lima metropolitana	292 (76,04)	201 (73,36)	91 (82,73)	0,052
Otras provincias y departamentos	92 (23,96)	73 (26,64)	19 (17,27)	
Alimentación:				
Omnívoro	371 (96,61)	269 (98,18)	102 (92,73)	0,012 ^b
Vegetariano/vegano	13 (3,39)	5 (1,82)	8 (7,27)	
Peso:				
Ninguna	283 (73,70)	204 (74,45)	79 (71,82)	0,753 ^b
Sobrepeso	84 (21,88)	59 (21,53)	25 (22,73)	
Obesidad	17 (4,43)	11 (4,01)	6 (5,45)	
Atención Psicológica y/o psiquiátrica				
No	336 (87,50)	243 (88,69)	93 (84,55)	0,306 ^b
Sí	48 (12,50)	31 (11,31)	17 (15,45)	
COVID-19:				
No	281 (73,18)	219 (79,93)	62 (56,36)	<0,001
Sí	103 (26,82)	55 (20,07)	48 (43,64)	
Nivel de ansiedad:				
No tiene	131 (34,11)	71 (25,91)	60 (54,55)	< 0,001 ^b
Leve	28 (7,29)	20 (7,30)	8 (7,27)	
Moderada	60 (15,63)	39 (14,23)	21 (19,09)	
Severa	37 (9,64)	34 (12,41)	3 (2,73)	
Extremadamente severa	128 (33,33)	110 (40,15)	18 (16,36)	
Nivel de depresión:				
No tiene	121 (31,51)	66 (24,09)	55 (50,00)	<0,001 ^b
Leve	50 (13,02)	33 (12,04)	17 (15,45)	

Moderada	86 (22,40)	68 (24,82)	18 (16,36)	
Severa	35 (9,11)	29 (10,58)	6 (5,45)	
Extremadamente severa	92 (23,96)	78 (28,47)	14 (12,73)	
Nivel de estrés:				
No tiene	141 (36,72)	74 (27,01)	67 (60,91)	< 0,001 ^b
Leve	49 (12,76)	36 (13,14)	13 (11,82)	
Moderada	57 (14,84)	45 (76,42)	12 (10,91)	
Severa	82 (21,35)	66 (24,09)	16 (14,55)	
Extremadamente severa	55 (14,32)	53 (19,34)	2 (1,82)	

^a Chi cuadrado

^b Se consideró prueba exacta de Fisher

Relación entre las variables independientes con la variable dependiente (uso de terapia mente cuerpo) expresadas en recuento absoluto y (%).

RIC: Rango Intercuartílico

MTAC: Medicina Tradicional Alternativa y Complementaria

Tabla 2 Características del Uso de Terapias Mente-Cuerpo

	Mediana	RIC
Tiempo de práctica en meses	8	(2-24)
Frecuencia ^a	2	(2-4)
	n=110	100%
Uso de TMC		
Sí	110	100
TMC en la última semana		
No	27	24,55
Sí	83	75,45
Reducción del nivel de estrés		
Ninguna	27	24,55
Reducción del nivel de estrés	83	75,45
Bienestar general		
Ninguna	24	21,82
Rendimiento Atlético y Bienestar general	86	78,18
Medio por el cual se enteró		
Internet y Redes Sociales	80	72,73
Otros	30	27,27
Formas de uso		
Clases vía online	73	66,36
Clases presencial y online	37	33,64

^a Número de días por semana en las que se practica alguna TMC

RIC: Rango Intercuartílico

TMC: Terapia mente-cuerpo

Tabla 3 Factores Asociados al Uso de TMC

Uso de TMC	RP crudo	(IC 95%)	p	RP ajustado	(IC 95%)	p
Ansiedad ^a	0,43	(0,32-0,59)	<0,001	0,61	(0,44-0,86)	0,005
Depresión ^a	0,46	(0,34-0,62)	<0,001	0,65	(0,47-0,90)	0,009
Estrés ^a	0,37	(0,27-0,51)	<0,001	0,48	(0,35-0,67)	<0,001
Edad ^b	2,50	(1,73-3,59)	<0,001	1,89	(1,19-3,01)	0,007
Sexo ^c	1,25	(0,89-1,75)	0,194	0,94	(0,68-1,30)	0,709
MTAC ^d	1,77	(1,29-2,43)	<0,001	1,09	(0,75-1,57)	0,659
COVID-19 ^e	2,11	(1,56-2,86)	<0,001	1,67	(1,27-2,20)	<0,001

^aAjustado con edad, ciclo, covid-19

^bAjustado con ciclo,mtac, ansiedad, depresión, estrés

^cAjustado con ciclo, ansiedad,depresión,estrés

^dAjustado con ciclo, edad

^eAjustado con ansiedad,depresión, estrés

TMC: Terapia Mente-Cuerpo

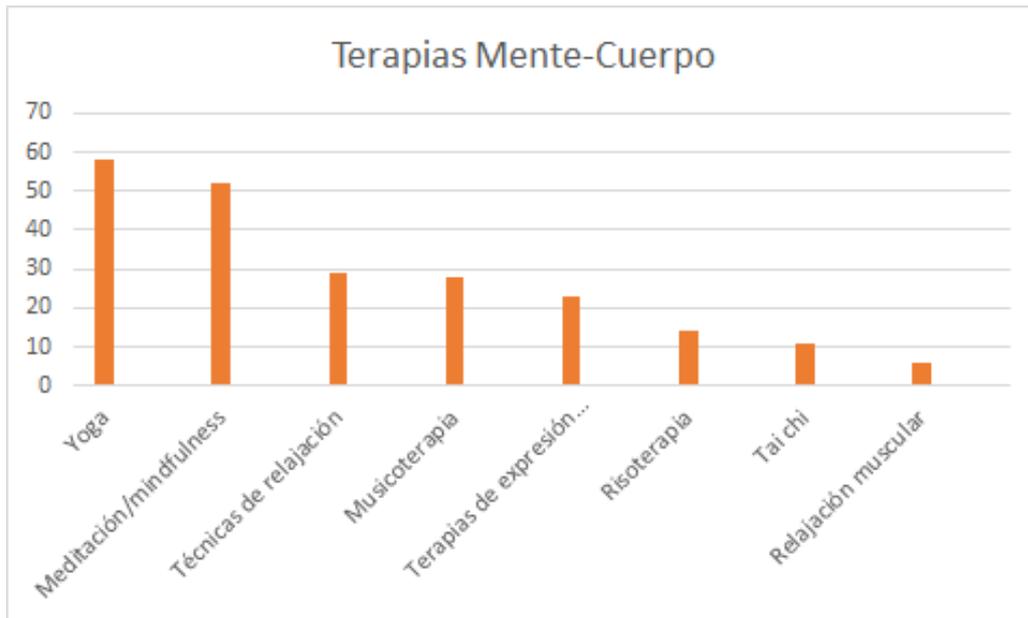


Figura 1 Gráfico de barras frecuencia del uso de Terapias mente-cuerpo

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA N° 10-CIEI-CIENTÍFICA-2021

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido aprobado por el CIEI-CIENTÍFICA.

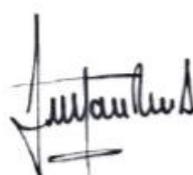
Código de registro: 701-2020-PRE15
 Título: Uso de terapias mente-cuerpo y trastornos mentales en estudiantes de medicina humana durante la pandemia por COVID-19
 Investigador(a): Tania Desiree Vizquerra Sifuentes
 María Estela Ojeda Chávez

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (hasta el 13 de julio del 2022), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada.

Villa El Salvador, 14 de enero de 2021




Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta
 Presidente
 Comité Institucional de Ética en Investigación

**RESOLUCIÓN DIRECTORAL ACADÉMICA DE CARRERA No. 091 - DACMH-DAFCS-U. CIENTIFICA-2021**

Lima, 05 de febrero del 2021

VISTO:

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: "USO DE TERAPIAS MENTE-CUERPO Y TRANSTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19".

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y el reglamento y Procedimientos de trabajos de Investigación para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano.

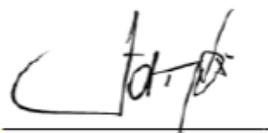
Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

SE RESUELVE:

ART. 1° Aprobar, en vías de regularización e inscribir el proyecto de tesis titulado: "USO DE TERAPIAS MENTE-CUERPO Y TRANSTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19", presentado por las alumnas TANIA DESIREE VIZQUERRA SIFUENTES y MARÍA ESTELA OJEDA CHAVEZ con N° de registro: 701-2020-PRE15.

ART. 2° Nombrar al Docente Juan Jesús Huaccho Rojas, como asesor para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mg. JORDI GRAU MONGE
Director Académico
Carrera de Medicina Humana



c.c. Archivo