



scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33



ARTÍCULO  
Científico

# RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, ESTILOS DE VIDA Y HABILIDADES DE MINDFULNESS EN ESTUDIANTES DE POSGRADO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

CORRELATION BETWEEN STRESS, LIFESTYLE CHOICES, AND MINDFULNESS ABILITIES IN POSTGRADUATE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**Violeta Hoshi**

vhoshi@pucp.edu.pe

ORCID: [0000-0001-9771-0938](https://orcid.org/0000-0001-9771-0938)

CENTRUM PUCP GRADUATE BUSINESS SCHOOL, Lima- Perú

**Aceptación:** 01 de Octubre del 2024

**Publicación:** 14 de Octubre del 2024

EFEECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADO PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA - LOS PALOS

**A. Maquera Pilco**

ORCID: 0009-0006-7815-7093

**H. Florez Encinas**

ORCID: 0009-0006-9884-4886

**N. Guillermo Jacobo**

ORCID: 0009-0003-9818-1451

**F. Apaza Flores**

ORCID: 0000-0002-2943-0544

**Y. Manchaco Cerron**

ORCID: 0009-0000-7442-5843

<https://revista.scienceevolution.com/>

## RESUMEN

El estudio tiene como objetivo explorar el estrés autopercebido y su relación con el estilo de vida y habilidades de mindfulness en estudiantes de posgrado durante la pandemia del Covid-19. Participantes: 131 estudiantes de posgrado en modalidad virtual en una Escuela de Negocios en la ciudad de Lima. Por ello, los alumnos se registraron mediante la plataforma RedCap, llenando el consentimiento informado y los instrumentos de evaluación que incluyeron la Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-13), el cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ); y un cuestionario de información personal y datos sobre el estilo de vida. Entre los participantes, se encontraron 65 mujeres y 66 varones, con edad promedio de 36 años. Se halló niveles de estrés percibido moderados en el 60%, alto en el 27%, bajo en el 12% y muy alto en el 1%. Las habilidades de mindfulness en el 83% fueron moderadas, en el 14% altas y en el 3% bajas, no hallándose relación con entrenamientos previos en mindfulness o prácticas meditativas. Adicionalmente, se observó una correlación negativa entre el estrés percibido y las habilidades de mindfulness ( $p < 0.001$ ). Además, los resultados sugieren que tanto las habilidades de mindfulness como los hábitos saludables se asocian con los niveles de estrés percibido. Refuerza la importancia del entrenamiento psicoeducativo para desarrollar capacidades de afrontamiento ante los estresores y fortalecer la salud física y mental.

## ABSTRACT

The study aims to explore perceived stress and its correlation with lifestyle and mindfulness skills in postgraduate students during the COVID-19 pandemic. Participants: 131 graduate students enrolled in a virtual Business School in Lima, which were registered through the RedCap platform, completing informed consent and assessment tools, including the Perceived Stress Scale (PSS), the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and a personal information and lifestyle questionnaire. The sample included 65 women and 66 men, with an average age of 36 years. Moderate levels of perceived stress were found in 60% of the participants, high in 27%, low in 12%, and very high in 1%. Mindfulness skills were moderate in 83% of the participants, high in 14%, and low in 3%, with no association found between previous mindfulness training or meditation practices. Additionally, a negative correlation between perceived stress and mindfulness skills was observed ( $p < 0.001$ ). The results suggest that mindfulness skills and healthy habits are associated with perceived stress levels, highlighting the importance of psychoeducational training to develop coping strategies for stressors and to strengthen both physical and mental health.

**Palabra clave:** Mindfulness; estrés; salud mental; estilo de vida; posgrado.

**Keyword:** Mindfulness; stress; mental health; lifestyle; graduate.





## INTRODUCCIÓN

La irrupción de la pandemia por COVID-19 ha desencadenado una crisis sanitaria global sin precedentes, reconfigurando radicalmente los estilos de vida y los sistemas sociales. La abrupta transición hacia el teletrabajo y la educación virtual, sumada a las restricciones de movilidad y el temor a la enfermedad, ha generado un estrés generalizado en la población mundial. Numerosos estudios han documentado un aumento significativo en los trastornos de ansiedad y depresión, así como en los síntomas somáticos asociados al estrés (Junchaya, 2021; Maguiña, 2021; USIL, 2021; Reyes & Meza, 2021; Rojas, 2020).

En el contexto peruano, la pandemia ha exacerbado problemáticas preexistentes en materia de salud mental, evidenciando la necesidad de implementar políticas públicas y programas de intervención específicos. Asimismo, en el 2020, se reportó que el consumo de antidepresivos del Petitorio Nacional Único de Medicamentos Esenciales (PNUME) se incrementó en un 262% y en un 850% en los que no forman parte, según el informe del Estado situacional de la depresión en el Perú (Llamoza et al. 2022).

El impacto en la salud mental se apreció también en el incremento de los niveles de estrés. Según los resultados preliminares del estudio epidemiológico realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) del Ministerio de Salud del Perú (Minsa), un 52.2% de los adultos residentes en Lima Metropolitana reportaron niveles de estrés moderado a severo, atribuidos principalmente a las consecuencias de la pandemia, como problemas de salud, económicos o familiares. La investigación, basada en una muestra de 1823 personas, reveló además que el 54.6% de los encuestados experimentó dificultades para dormir que requerirían atención médica. Un hallazgo particularmente relevante fue la asociación entre la pérdida de un familiar cercano por COVID-19 y la presencia de sentimientos negativos como tensión, angustia y tristeza, lo que subraya el profundo impacto emocional de esta situación (MINSA, 2021). Otro estudio a nivel global realizado por el Institut Publique de Sondage d'Opinion Secteur con motivo del Día mundial de la salud mental 2022 reportó que el 32% estuvo estresado varias veces al día en niveles que afectan su desempeño en la vida cotidiana (IPSOS, 2022). El estudio realizado por Instituto San Ignacio de Loyola con una muestra de 400 ejecutivos reveló elevados niveles de estrés y una afectación en su salud física y mental. Este estudio muestra detalles importantes como el reconocimiento de la salud mental como la principal necesidad relacionada con el bienestar. Y que a los ejecutivos más jóvenes les cuesta más manejar el estrés que a los mayores y si bien más de un tercio de los ejecutivos manifiestan deterioros en su salud física, el 39% de los que se ejercitan, empezaron a hacerlo durante la pandemia. Otro impacto que se reporta es la disminución del tiempo de ocio (58%), disminución de la desconexión laboral (48%) y reducción de las horas de sueño (45%) (ISIL, 2021).

En el ámbito académico, investigaciones realizadas en universitarios mostraron un incremento del estrés, ansiedad y depresión, reducción de horas de sueño y actividad física. Factores como el ser mujer, estar desempleada y tener un ingreso anual más bajo, se asoció con niveles más altos de estrés. (Moriarty et al., 2021). El estudio descriptivo realizado por Guerra (2022) sobre el estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia halló mayormente un nivel medio de estrés académico, registrándose algunos problemas de adaptación al nuevo contexto de la virtualidad y algunas percepciones negativas sobre si serán capaces o estarán en condiciones de afrontar las exigencias académicas en la nueva realidad. Estos pensamientos negativos influyeron en provocar malestar físico y mental. No se hallaron diferencias en razón al sexo o a la edad del estudiante. Igualmente, el estudio de Sandoval (2021) con estudiantes universitarios, encontró mayor ansiedad en los alumnos de los primeros años de estudio, o si tenían alguna enfermedad crónica. También se halló una disminución de la actividad física durante la pandemia, el aumento del uso de internet y de las redes sociales, las horas de sueño, las horas frente a una pantalla, la ingesta de alimentos y el peso. En el estudio de Tetsuro et al. (2021) realizado en Japón se encontró que en los estudiantes de pregrado y posgrado más del 50% experimentaron niveles de ansiedad depresiva más que leve y aproximadamente el 11% sintió una ansiedad depresiva severa, lo que podría mostrar que la ansiedad por el futuro afecta negativamente los niveles de ansiedad depresiva.

El estudio de Casanova (2023) recoge y resalta el trabajo de Hans Selye como pionero en el estudio del estrés, entendiéndolo como una respuesta natural del cuerpo a cualquier demanda. A través de su teoría del Síndrome General de Adaptación, Selye describió las tres fases que se experimenta ante el estrés: alarma, resistencia y agotamiento. Su trabajo demostró que el estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades, sentando las bases para la comprensión de la relación entre mente y cuerpo, y destacando la importancia de gestionar el estrés para una buena salud (Casanova et al, 2023).

Estos cambios producidos por el estrés en el organismo pueden ser medidos a través de biomarcadores como el cortisol, la hormona adrenocorticotropa (ACTH), la proteína de unión al



scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33

EFEECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADO PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA - LOS PALOS

**A. Maquera Pilco**  
ORCID: 0009-0006-7815-7093

**H. Florez Encinas**  
ORCID: 0009-0006-9884-4886

**N. Guillermo Jacobo**  
ORCID: 0009-0003-9818-1451

**F. Apaza Flores**  
ORCID: 0000-0002-2943-0544

**Y. Manchaco Cerrón**  
ORCID: 0009-0000-7442-5843



<https://revista.scienceevolution.com/>

calcio (S100B), el perfil metabólico y la distribución leucocitaria. (Burbano et al., 2019). De igual manera, el estrés puede medirse a través de su impacto en el ámbito físico, psicológico y comportamental, por lo que diversos autores han diseñado y aplicado instrumentos de autoreporte de medición de los niveles de estrés tanto en el ámbito clínico como académico, observándose su validez y confiabilidad (Castillo-Navarrete et al., 2020; Dikmen, 2022; Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M., 2018).

Los factores de estilo de vida también constituyen elementos cruciales en el manejo del estrés, tanto en la prevención como en su afrontamiento, y tienen un impacto directo en la calidad de vida (Veramendi et al., 2020). Diferentes instituciones de salud han definido y recomendado un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta sana, actividad física, relaciones interpersonales positivas, entre otros (OMS, 2020). Adicionalmente, es posible incluir factores como el uso de la tecnología digital para el bienestar, el contacto con la naturaleza, la relación con las mascotas, los espacios de silencio, sonidos y música para la salud y el bienestar (Bautista-Coaquira, 2021; Tala et al., 2020). Se consideran patrones de acción que son influidos por el entorno familiar y educativo y pueden desarrollarse a través de estrategias de psicoeducación, cambio actitudinal, desarrollo de la autoestima, entre otros (Calpa, A. et al., 2019).

Una de las formas de abordar el estrés y su impacto en la salud y bienestar, es la práctica del mindfulness. En el mundo occidental, una de las figuras más relevantes es sin duda el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien define el mindfulness como "la consciencia que emerge al prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar" (Kabat-Zinn, J., 2022). El mindfulness es un modo de alcanzar un estado de conciencia, una capacidad intrínseca al hombre, experimentada en algún momento (Goilean et al., 2020). En esta misma línea, Salcido-Cibrián et al. (2021) lo conciben como estrategia de afrontamiento activa con el apoyo de regulación emocional. Soriano et al. (2019) y Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio (2019) enfatizan que, como táctica, esta estrategia ayuda a reducir la ansiedad.

Ha sido tal el interés que ha despertado en el mundo de la ciencia, la salud, la educación y otros ámbitos en las últimas décadas, que el número de publicaciones científicas sobre las aplicaciones del mindfulness en la reducción del estrés y como tratamiento complementario en diversas enfermedades y trastornos físicos y mentales se ha multiplicado exponencialmente en los últimos años (Kabat-Zinn, J., 2019).

El desarrollo de habilidades y actitudes de mindfulness impactan en la salud física y mental, mejorando los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Chin et al., 2021; Kabat-Zinn, 2019; Stahl & Goldstein, 2020). Además, Scorsolini-Comin et al. (2021) agregan que la práctica religiosa es un factor protector asociado. Es así que, al incorporar prácticas meditativas o contemplativas los estudiantes mejoran su estrés, su resolución de problemas, rendimiento académico y salud integral (Dikmen, 2022; Egan et al. 2022; Medlicott et al., 2021; Pardo, 2021).

El estudio se planteó como objetivo el determinar los niveles de estrés percibido y su asociación con el estilo de vida y habilidades de mindfulness en estudiantes de Posgrado de una Escuela de Negocios de Lima.

## MÉTODO

### Procedimiento

Se realizó un estudio descriptivo y correlacional con una población de 131 estudiantes de maestría en una Escuela de Negocios en Lima. El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Institución y formó parte de un estudio experimental más amplio sobre el tema. A través de mensajes por correo electrónico, se invitó a participar a estudiantes de diferentes ciclos de la Maestría en Administración de Negocios, quienes por motivo de la pandemia realizaban sus estudios en modalidad virtual. Se realizaron charlas online para informar los detalles del estudio y quienes aceptaron voluntariamente participar se registraron en la Oficina de Cursos Coadyuvantes y posteriormente fueron contactados para llenar el consentimiento informado en la plataforma RedCap (Research Electronic Data Capture). En esta misma plataforma, se llenaron los instrumentos de evaluación, guardando la total confidencialidad sobre la identidad de los participantes y la seguridad de la información registrada. Como criterio de inclusión, se consideró estar matriculado durante el 2022 en la maestría y llenar el consentimiento informado. Criterios de exclusión: No se establecieron criterios de exclusión, ya que por las características de los participantes y del estudio, se incluyeron a la totalidad de interesados que hubieran firmado el consentimiento informado.



### Instrumentos

#### Estrés percibido

La Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) es un instrumento que mide los niveles de estrés vivenciados por la persona en los últimos meses previos al estudio. Fue desarrollado originalmente por Cohen et al. en 1983 y estaba conformada por 14 ítems y medían dos dimensiones del estrés, la dimensión positiva o eustrés y la dimensión negativa o distrés. Luego de las diferentes validaciones se eliminó uno de los ítems, quedando solo 13, pasando a ser actualmente la prueba EPGE 13. Esta prueba se califica como una escala tipo Likert de 0 a 4 puntos. Además, ha sido validada en el Perú en una muestra de estudiantes universitarios del programa Beca 18. La confiabilidad estimada de los puntajes generados por el instrumento fueron  $\alpha=.79$  para el factor de eustrés y  $\alpha=.77$  para el factor de distrés (Guzmán-Yacaman & Reyes-Bossio, 2018).

#### Habilidades de mindfulness

Se aplicó el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) desarrollado por Baer et al. (2008). Este cuestionario es una prueba de autoreporte compuesta por 39 ítems que se califican en una escala tipo Likert. Mide básicamente cinco habilidades o facetas del mindfulness: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. En la versión peruana, se realizó la validación con una muestra de meditadores y no meditadores. La prueba mostró una elevada consistencia interna (entre .77 y .89). Se obtuvo la validez y confiabilidad como una prueba de una sola dimensión en la habilidad para vivir la atención plena en la vida diaria, no pudiéndose validar cada subescala por separado.

#### Estilo de vida

Se utilizó un Cuestionario de Autoreporte con opciones múltiples desarrollado para este fin, donde los participantes registraron información personal (edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, hijos, síntomas de depresión o ansiedad, tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico, trabajo, eventos estresantes recientes, experiencia en prácticas meditativas) y datos sobre percepción del estilo de vida (cuidado de la salud física, cuidado de la salud mental, cuidado en la alimentación, horas de sueño, actividad física y calidad de las relaciones interpersonales). La muestra se ha escogido mediante el tipo de muestreo aleatorio simple, la cuál ha sido seleccionada teniendo en cuenta que cualquier estudiante tiene la misma probabilidad de ser escogido. De esta manera, se ha trabajado con una muestra de 20 estudiantes de la totalidad de los 40 integrantes del grado 7 de la entidad educativa.

De los 131 participantes, 65 fueron mujeres y 66 varones. La mayoría entre 30 y 39 años (61.8%), con un promedio de edad de 36 años, y una DS de 6.2. Más de la mitad son solteros (54.2%), sin hijos (54.2%), mayoritariamente viviendo en Lima (72.5%), en casa propia (45%). Un 79.4% trabaja en el sector privado y un 52.7% ocupan cargos de jefaturas o supervisión. En la Tabla 1, se presentan los datos personales y sociodemográficos de la población.

**Tabla 1**  
Datos sociodemográficos de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje(%)
<b>Edad</b>		
>30	17	13%
30-39	81	61.8%
40-49	32	24.4%
>50	1	0.8%
<b>Sexo</b>		
Mujer	65	49.6%
Hombre	66	50.4%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero(a)	71	54.2%
Casado(a)/Conviviente	52	39.7%
Divorciado(a)	6	4.6%
Prefiero no contestar	2	1.5%
<b>Hijos</b>		
No	71	54.2%
Sí	59	45%
Prefiero no contestar	1	0.8%
<b>Vivienda</b>		
Propia	59	45%
Alquilada	30	22.9%
Familiar	42	32.1%



Lugar de residencia		
Lima	95	72.5%
Provincia	34	26%
Extranjero	2	1.5%
Tipo de organización en la que labora		
Independiente	8	6.1%
Entidad pública	13	9.9%
Empresa privada	104	79.4%
No estoy trabajando	5	3.8%
Ninguna de las anteriores	1	0.8%
Cargo que ocupa		
Independiente	5	3.8%
Director/Gerente/Propietario	14	10.7%
Jefe/Supervisor	69	52.7%
Analista/Asistente	30	22.9%
Otro	13	9.9%

En la Tabla 2, se muestra información adicional sobre la salud mental y experiencia previa en prácticas meditativas. Más de la mitad reportaron haber experimentado algún evento estresante reciente de gravedad moderada (40.5%), mientras que para el 19.1% la gravedad fue alta o muy alta. El 57.3% reporta experimentar síntomas de depresión y/o ansiedad, aunque el 88.5% señala no estar recibiendo tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico.

Tabla 2

Información complementaria sobre salud y experiencias previas en prácticas meditativas

	Frecuencia	Porcentaje(%)
Eventos estresantes recientes		
Ningún evento estresante	17	13%
Gravedad leve	36	27.5%
Gravedad moderada	53	40.5%
Gravedad alta	20	15.3%
Gravedad muy alta	5	3.8%
Síntomas de depresión y/o ansiedad		
No	50	38.2%
Si	75	57.3
Prefiero no contestar	6	4.6%
En tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico		
No	116	88.5%
Si	15	11.5%
Experiencia previa en prácticas meditativas		
Ninguna	78	59.5%
Poca	51	38.9%
Moderada o alta	2	1.5%

Los resultados sobre el estilo de vida muestran que, en cuanto al cuidado de la salud física, el 44.3% reporta que es regular, mientras que el 34.4% señala que es buena. Similar resultado se observa en el cuidado de la salud mental, donde el 40.5% considera que es regular y para el 39.7% es buena. En referencia a la alimentación saludable, el 43.5% percibe que es regular y el 36.6% que es buena. En cuanto a las horas de sueño, el 75.6% reporta que duerme en promedio entre 5 a 6 horas, mientras que el 15.3% duerme de 7 a más horas. Cerca de la mitad (49.6%) de las personas hace menos de una hora de ejercicio físico a la semana, mientras que el 29% lo hace entre una a dos horas semanales. En lo referente a la percepción sobre la calidad de sus relaciones interpersonales, el 58.8% considera que es buena y para el 23.3% es regular. (Ver Tabla 3)

Tabla 3

Autoreporte de estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje(%)
Cuidado de la salud física		
Deficiente	19	14.5%
Regular	58	44.3%
Buena	45	34.4%
Muy buena	9	6.9%
Cuidado de la salud mental		
Deficiente	15	11.5%
Regular	53	40.5.3
Buena	52	39.7%





Muy buena	11	8.4%
Alimentación saludable		
Deficiente	15	11.5%
Regular	57	43.5%
Buena	48	36.6%
Muy buena	11	8.4%
Horas de sueño diarias en promedio		
Menos de 5 horas	12	9.2%
De 5 a 6 horas	99	75.6%
De 7 a más horas	20	15.3%
Horas semanales ejercicio físico		
Menos de una hora	65	49.6%
De 1 a 2 horas	38	29%
De 3 a 4 horas	17	13%
Más de 4 horas	11	8.4%
Calidad de las relaciones interpersonales		
Deficiente	10	7.6%
Regular	31	23.7%
Buena	77	58.8%
Muy buena	13	9.9%

De acuerdo con la Tabla 4, los resultados de la EPGE 13 mostraron que la mayoría (60%) califica el estrés percibido como moderado, mientras que el 27% lo califica como alto. Entonces, la población evaluada refleja una progresión de estrés que es mayoritaria de nivel moderado a alto. En cuanto a las habilidades de mindfulness, identificadas a través del FFMQ, el 83% reporta habilidades moderadas y 14% altas. Es predominante en el nivel medio, seguido de alto, que revela buen manejo de mindfulness por los participantes del estudio.

Tabla 4

Niveles de estrés percibido y habilidades de mindfulness

	Frecuencia	Porcentaje(%)
Niveles de estrés percibido		
Muy alto	1	1%
Alto	35	26.7%
Moderado	79	60.3%
Bajo	16	12.2%
Habilidades de mindfulness		
Bajo	4	3.1%
Medio	109	83.2%
Alto	18	14.7%

Para evaluar la hipótesis, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov. Los datos revelaron que las habilidades de mindfulness alcanzaron la significancia de 0,200 y el estrés percibido solo obtuvo 0,006. Por consiguiente, la primera reveló una condición normal, mientras que la segunda no, por lo que se utilizó la estadística no paramétrica para el análisis. Después de aplicar la prueba de correlación de Spearman, se halló una correlación negativa entre las habilidades de mindfulness y el estrés percibido ( $\rho = -.629$ ;  $p < 0.01$ ). Este resultado revela que, a mayor nivel de desarrollo de habilidades de mindfulness, menor nivel de estrés percibido. Mientras que la persona con bajo nivel de habilidades de mindfulness, será un indicador de niveles mayores de estrés percibido (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Coefficiente de correlación de Spearman entre estrés percibido y habilidades de mindfulness

		Habilidades de Mindfulness	Estrés Percibido
Rho de Spearman	Habilidades de mindfulness	1.000	-.629**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	131
	Estrés Percibido	-.629**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000
		N	131

\*\* .La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).





Al analizar las correlaciones entre los niveles de estrés percibido y estilos de vida, no se halló relación con las horas de sueño y de ejercicio físico. Si se halló una correlación negativa significativa entre los niveles de estrés percibido y el cuidado de la salud física, cuidado de la salud mental, alimentación saludable y calidad de las relaciones interpersonales, como se aprecia en la Tabla 6.

Tabla 6

Coefficiente de correlación de Spearman entre estrés percibido y estilo de vida

		Cuidado Salud Física	Cuidado Salud Mental	Alimentación Saludable	Horas de Sueño	Horas Ejercicio Físico	Relaciones Interpersonales
Rho de Spearman	Estrés Percibido	-,205*	-,376**	-,286**	-.086	0.070	-,325**

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

## DISCUSIÓN

Los datos obtenidos describen un perfil general de los participantes compuesto mayoritariamente por adultos jóvenes (<40 años), con una proporción de hombres y mujeres similar, mayoritariamente solteros, sin hijos, con residencia en Lima, en casa propia o familiar, trabajando principalmente en empresas privadas y en cargos de Jefatura o supervisión. Más de la mitad han experimentado eventos estresantes recientes de gravedad moderada a alta, y aun cuando más de la mitad reconoce que experimenta síntomas de depresión y/o ansiedad, menos del 12% recibe ayuda o tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico.

En cuanto a su estilo de vida, se observa mayoritariamente una tendencia general de moderada a buena en cuanto a los cuidados de la salud física y mental. La evaluación mejora en el caso de la calidad de las relaciones interpersonales en donde la mayoría considera que es buena. En parte, este resultado puede explicarse porque la pandemia ha traído para muchos ejecutivos un lado beneficioso que es el reforzamiento de los vínculos familiares, tanto con la pareja (45%) como con los hijos (61%) según lo reportado en el estudio de wellness para ejecutivos (ISIL, 2021). A diferencia de lo hallado en otro estudio realizado a inicios de la pandemia, donde se reportó que el 52% de los hogares estaban afectados por problemas emocionales, discusiones, conflictos, etc. (Castro, 2020). Se puede presumir que este último estudio mostró el impacto inicial de la pandemia en los hogares peruanos, y esto puede haber ido evolucionando mientras las personas se van adaptando a la nueva normalidad, de tal manera que se van reduciendo las afecciones y desarrollando una mayor resiliencia ante las secuelas de la pandemia.

Respecto a las horas de sueño diarias, los resultados revelan que solo el 15.3% duermen de 7 horas a más, y que es lo recomendado por los expertos en el tema (National Sleep Foundation, 2022). Cerca del 85% duerme menos de 7 horas diarias, lo que constituye un factor de riesgo para la salud (Coico-Lama et al., 2022), entre otros problemas. Este déficit en las horas de sueño identificadas se alinean con el estudio sobre wellness para ejecutivos donde se muestra que durante la pandemia el 45% ha disminuido sus horas de sueño y el 58% ha reducido sus horas de descanso (ISIL, 2021).

Otro dato relevante es que se observa cierto sedentarismo en la mitad de los participantes, quienes no hacen o hacen menos de una hora de actividad física a la semana. Esta cifra es similar a lo hallado en el estudio sobre wellness para ejecutivos, donde el 53% no realiza actividad física durante la pandemia (ISIL, 2021). Sin embargo, al analizar el tiempo dedicado a la actividad física, se observa que está por debajo de las recomendaciones de la OMS que recomienda semanalmente una actividad física moderada entre 150 y 300 minutos o 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa (OMS, 2020). Si consideramos que la actividad física es fundamental para la salud y en un factor protector contra múltiples enfermedades, tanto más importante será prestar atención a este factor en este grupo de estudiantes, pues también tendrá un impacto en su desempeño académico y bienestar integral.

Asimismo, se halló que los niveles de estrés percibido son moderados y sólo un 28% considera que son altos o muy altos. Esta cifra es mucho menor a lo hallado en el estudio sobre wellness para ejecutivos, donde el 83% se siente estresado en el trabajo (ISIL, 2021). Esto sugiere que incluso no teniendo horas de sueño ni actividad física en los niveles ideales, y más aún experimentando síntomas de depresión y ansiedad, estos resultados podrían mostrar en este grupo en particular una



scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33

EFFECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADO PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA - LOS PALOS

**A. Maquera Pilco**

ORCID: 0009-0006-7815-7093

**H. Florez Encinas**

ORCID: 0009-0006-9884-4886

**N. Guillermo Jacobo**

ORCID: 0009-0003-9818-1451

**F. Apaza Flores**

ORCID: 0000-0002-2943-0544

**Y. Manchaco Cerron**

ORCID: 0009-0000-7442-5843

<https://revista.scienceevolution.com/>



buena capacidad de resiliencia, autorregulación, ecuanimidad y automotivación, que hace que los niveles de estrés no se eleven en demasía y que la gran mayoría de personas no haya considerado o requerido acudir a un profesional de la salud mental para atender sus síntomas. Otra interpretación podría ser que las personas no son totalmente conscientes de las señales de su cuerpo, su salud y por ello no lo perciben.

Al analizar la asociación entre los niveles de estrés percibido con las horas de sueño y actividad física, se obtuvo una correlación positiva pero no significativa, en el mismo sentido de lo obtenido en otro trabajo con estudiantes universitarios (Vera, 2022), y diferente a lo hallado en otras investigaciones, donde sí se halló esta correlación en niveles significativos (Aguilar, 2022; Allende-Rayme et al., 2021).

También sería importante resaltar que aún no teniendo entrenamiento ni experiencia en prácticas meditativas, se puede reconocer que la gran mayoría del grupo muestra habilidades de mindfulness en un nivel medio, lo cual es de resaltar y está reflejando niveles de consciencia desarrollados mediante otro tipo de aprendizajes, tal vez gracias a las capacidades cognitivas, reflexivas y experiencias de vida que desarrollan estas capacidades para estar abierto al momento presente sin juzgar, con apertura a la experiencia, aceptación, soltar dejar ir, entre otras (Kabat-Zinn, 2019).

Analizando la relación entre los niveles de estrés percibido con los datos sociodemográficos, se halló que ninguna de las características personales ni laborales guardan relación alguna, tampoco con la información sobre salud mental. Según esto, la gravedad del estrés percibido se produce independientemente de la edad, sexo, vivienda propia, estado civil, hijos, trabajo o cargo desempeñado. Estos resultados difieren de lo encontrado por el estudio de wellness en los ejecutivos en el Perú con una muestra de 400 ejecutivos, donde se encontró que los niveles de estrés son mayores en las personas de menor edad y se van reduciendo en los grupos de mayor edad (ISIL, 2021).

En lo que sí se hallaron correlaciones significativas fueron entre los niveles de estrés percibido y el estilo de vida, como la atención a la salud física, salud mental, alimentación y la calidad de las relaciones interpersonales. Estas correlaciones son afines a lo hallado por (Bautista-Coaquira et al.,

2021). Estos resultados advierten que el estilo de vida favorece en la reducción del estrés, dada la correlación inversa existente, como se pudo apreciar los participantes mostraron niveles medios de estrés y comparando con el estilo de vida, se evidencia que hay una preocupación por el cuidado de la salud. No obstante, la presencia de la pandemia como factor interviniente podría conducir al incremento de los niveles de estrés que no serían realmente procedentes de los procesos de los estudios que vienen cursando aquellos.

Se halló también que la gravedad de los eventos estresantes guardó relación significativa con los niveles de estrés percibidos. Cuanto más graves son los eventos estresantes recientes, tanto más estrés percibido es reportado por el alumno. En el contexto de la pandemia, esto es un resultado esperable, sin embargo, acorde con lo encontrado en diferentes estudios, las habilidades de mindfulness se convierten en factores protectores, es decir, el impacto de los eventos estresantes se ve moderado por una mayor habilidad para afrontar los estresores (Pardo, 2021; Smit & Stavoulaki, 2021; Sugiharto & Ramlan, 2021). Esta significativa correlación inversa hallada entre el estrés percibido y las habilidades de mindfulness es tal vez una de las relaciones más estudiadas en los últimos 40 años por numerosos investigadores, como Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts (Kabat-Zinn, 2019) y muchos otros investigadores. También, se encontraron resultados diferentes a lo obtenido en el presente estudio, es el caso de Oblitas et al. (2019), quienes no hallaron diferencias significativas en los niveles de estrés luego de haber realizado una intervención de mindfulness en una muestra de 48 estudiantes universitarios. Se presume que esta diferencia en los resultados podría ser explicado por la diferencia en el objetivo, metodología e instrumentos de medición utilizados luego de un entrenamiento en mindfulness pueden explicar si hay variación en los hallazgos obtenidos.

Los resultados aportan información relevante para la propia institución, el perfil obtenido permite conocer mejor el estado de salud mental de los estudiantes y tomar decisiones para el desarrollo de estrategias de prevención y promoción de la salud, campañas, servicios, espacios físicos de ejercitación y/o meditación, mediciones periódicas de indicadores de salud, etc., con especial énfasis en los estilos de vida saludables y el entrenamiento de habilidades de mindfulness para la reducción del estrés, resiliencia e inteligencia emocional. Se resalta la importancia de las habilidades de mindfulness como factor protector ante el estrés y las enfermedades, así como factor de resiliencia para afrontar las dificultades y adversidades.



En cuanto a las limitaciones, se tuvo una referida a la accesibilidad de los participantes, dado que cursaban los estudios de postgrado de manera virtual en el 2022 por la pandemia. Se coordinaron horarios para reuniones informativas, antes del proceso de aplicación de instrumentos, algunos de ellos no quisieron firmar el consentimiento informado, por lo cual no fueron incluidos en el estudio.

## CONCLUSIONES

Después de analizar los hallazgos a partir de la información de los participantes, se concluye que los niveles de estrés percibidos en los participantes se encuentran en un nivel medio y no se halló relación significativa con las características demográficas. En cuanto a las experiencias estresantes recientes, estas sí tuvieron una incidencia significativa en los niveles de estrés percibidos, de acuerdo a los hallazgos.

El estilo de vida, como la atención a la salud física, salud mental, alimentación y la calidad de las relaciones interpersonales son factores asociados significativamente al estrés. Las horas de sueño y actividad física aparecen asociadas también al estrés, más no tienen un impacto significativo.

Las habilidades de mindfulness pueden ser moderadoras de los niveles de estrés, aún sin ser estudiantes o practicantes de alguna disciplina contemplativa. Los estudiantes que mostraron mayores habilidades de atención plena tendían a mostrar menores niveles de estrés percibido.

De los resultados, se deduce la importancia de seguir investigando para comprender mejor la salud mental en el ámbito universitario y crear ambientes saludables que faciliten el acceso a los alumnos a servicios y cuidados que contribuyan con su bienestar en general, lo que repercutirá no solo en su salud, sino también en su rendimiento académico y contribuciones a la sociedad.

Los resultados se constituyen en una evidencia de lo advertido por el marco teórico sobre las variables analizadas, en los cuales la salud mental caracterizada por el estrés, la ansiedad y la depresión pueden mejorar con el apoyo de los ejercicios de mindfulness por el impacto que genera en el proceso de mejora del organismo humano y su capacidad de actuar como relajador y moderador de muchas afectaciones generadas por tales trastornos.

El presente estudio aporta información relevante para el conocimiento del estado de salud integral de los participantes en un momento crítico como la pandemia, y se obtienen pistas para el fortalecimiento de prácticas y hábitos saludables. Asimismo, incorpora la medición de las habilidades de Mindfulness como parte de un enfoque de salud integral, tal como lo recomienda la OMS y otras autoridades de la salud. Deja abierta la posibilidad de profundizar en métodos específicos para el desarrollo de habilidades de mindfulness para ayudar a los estudiantes a mejorar sus habilidades de manejo del estrés y potenciar su estado de salud. Los resultados están alineados a estudios previos que muestran una fuerte relación entre las prácticas meditativas y el afrontamiento saludable de las crisis y el estrés.

Es importante resaltar que el uso de la plataforma RedCap para el registro de los cuestionarios fue apropiada por las características del sistema, las opciones de configuración, las plantillas pregrabadas, la versatilidad y sobre todo la seguridad de los datos. No obstante, su configuración exige el apoyo de personal especializado para la programación de los instrumentos de investigación y su acceso por los participantes. En futuros estudios, podrían valerse de plataformas gratuitas de acceso sencillo, que sobre todo agilicen el proceso de recolección dado que el factor tiempo podría ser una variable interviniente que genere un sesgo en el estudio.

A partir de los hallazgos, se recomienda a la institución diseñar políticas, planes y acciones de prevención y promoción de la salud integral, incluyendo aspectos físicos, mentales y emocionales, considerando las variables de asociación que brindan indicadores de abordaje para la consideración de mejora de la salud mental en la población estudiantil.



Del estudio, surgen una serie de interrogantes sobre si los resultados están influenciados por la pandemia del COVID 19, o si es un patrón regular y característico de la muestra estudiada, por cuanto la pandemia fue un factor que modificó el estilo de vida de las personas, además si pudo intervenir el cultivo de hábitos saludables o en sentido contrario. De la misma manera, en qué medida los estudios son un factor estresante y cuánto del estrés percibido se explica por las exigencias académicas. Son aspectos que podrían tenerse en cuenta para futuras indagaciones.

También, estos resultados sientan un precedente para futuras investigaciones validando programas de intervención psicoeducativos que puedan aplicarse a la población universitaria, fortalecer sus habilidades de mindfulness y cultivar un estilo de vida saludable. Así también, se pueden desarrollar estudios longitudinales que permitan identificar los factores que influyen en la modificación de comportamientos y que sean sostenibles en el tiempo, qué tipo de contenidos, qué tipo y duración de prácticas, qué materiales se requieren, tal vez lecturas, audios, música, etc.

Asimismo, identificar los factores que favorezcan la adherencia a las prácticas y el sostenimiento de los aprendizajes, y determinación del peso del facilitador en los aprendizajes y sus habilidades y los estándares de calidad que puedan ser evaluados como factores de éxito en la enseñanza aprendizaje de este tipo de habilidades.

También, se podría indagar por el lado de estrategias educativas y de gestión educativa, dentro y fuera del aula, explorar el impacto de las actividades de prevención con otras variables como el rendimiento académico, la reducción de inasistencias por motivos de salud, el clima y participación en el aula, etc., esto orientado desde una perspectiva educativa, que resultaría de gran aporte para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Por último, se podrían abordar estudios similares incluyendo información más detallada sobre el estilo de vida, por ejemplo, incluir otras variables como las mascotas, contacto con la naturaleza, hobbies y otros hábitos moderadores del estrés, de acuerdo al contexto de vida actual, así como utilizar marcadores biológicos como medición de cortisol salival u otra prueba que brinde datos objetivos y no sea solo de autoreporte, a fin de reducir los sesgos en la investigación, y obtener más precisiones en los resultados, orientado desde una perspectiva interdisciplinaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, H. (2022). Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios. *Repositorio Digital de la Universidad de Guanajuato*. <http://repositorio.uqto.mx/handle/20.500.12059/7231>

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>

Bautista-Coaquira, M. H. R.-Q., & Mónica, Z. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6, 102-109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>

Burbano Obando, J. P., Sánchez, J. P., & Mera Mamian, A. Y. (2019). Biomarcadores de estrés laboral en residentes: artículo de revisión. *Revista Facultad Ciencias de la Salud: Universidad del Cauca*, 21(2), 24-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7253522>

Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia. *Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772019000200139&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772019000200139&script=sci_arttext)

Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(56), 101-116. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/459664450009.pdf>

Castro, J. (2020, Abril 23). *El Comercio-Ipsos: Problemas emocionales afectan al 52% de los hogares*. El Comercio. <https://elcomercio.pe/politica/el-comercio-ipsos-problemas-emocionales-afectan-al-52-de-ciudadanos-coronavirus-covid-19-noticia/?ref=ecr>





scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33

EFFECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA - LOS PALOS

Y. Manchaco Cerrón  
ORCID: 0009-0000-7442-5843

F. Apaza Flores  
ORCID: 0000-0002-2943-0544

N. Guillermo Jacobo  
ORCID: 0009-0003-9818-1451

H. Florez Encinas  
ORCID: 0009-0006-9884-4886

A. Maquera Pilco  
ORCID: 0009-0006-7815-7093  
<https://revista.scienceevolution.com/>

Chávez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), 1-26.  
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>

Chin, B., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Brown, K. W., Smyth, J. M., Wright, A. G. C., & Creswell, J. D. (2021). Mindfulness interventions improve momentary and trait measures of attentional control: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(4), 686-699.  
<https://doi.org/10.1037/xge0000969>

D., Céspedes-Ramirez, S. T., Segura-Chavez, L. F., & Soriano-Moreno, A. N. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *Educación Médica*, 23(3), 100744.  
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100744>

Dikmen, M. (2022). Mindfulness, Problem-solving Skills and Academic Achievement: Do Perceived Stress Levels Matter? *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42-63.  
<http://doi.org/10.30831/akukeyg.945678>

Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.  
<http://mc.manuscriptcentral.com/cjfh>  
<http://doi.org/10.30831/akukeyg.945678>

Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I. T., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del psicólogo*, 41(2).  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>

Guerra, A. (2022). *Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia*, 2021. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].  
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/4884>

Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista De Psicología*, 36(2), 719-750.  
<https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>

Institut Publique de Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS). (2022). *Día Mundial de la Salud Mental 2022*.  
<https://www.ipsos.com/es-pe/dia-mundial-de-la-salud-mental-2022>

Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL). (2021). *Wellness en los ejecutivos en el Perú. Hábitos y expectativas* [Diapositiva PowerPoint].  
<https://landing.isil.pe/wp-content/uploads/2021/08/isil-estudio-wellness-ejecutivos-peru-07-2021b.pdf>

Junchaya, V. A. (2021). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios en ciencia y tecnología*, 6(S1), 44-65.  
<https://doi.org/10.47186/visct.v6iS1.76>

Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: The refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Current Opinion in Psychology*, 28, xi-xvii.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.005>

Kabat-Zinn, J. (2022). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Editorial Planeta.

Llamoza Jacinto, J., Solís Condor, R. & Zevallos Bustamante, S. (2022). *Estado situacional de la depresión en el Perú. Cómo se comporta la depresión en el país, a cuántos afecta y con qué contamos para combatirla*. Gobierna Consultores.  
[https://drive.google.com/file/d/1-IWsH4fecOf9aQ\\_ickvZq12Xf63dqvtr/view](https://drive.google.com/file/d/1-IWsH4fecOf9aQ_ickvZq12Xf63dqvtr/view)

Maguina Concha, A. E. (2021). Estilos de vida en tiempos de pandemia. *Revista Científica Ágora*, 8(2), 1-2. <https://doi.org/10.21679/arc.v8i2.211>

Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Kuyken, W. (2021). The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18116023>

Ministerio de Salud (MINSA). (2021). *El 52% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*.  
<https://www.gob.pe/es/n/499838>

Moriarty, T., Bourbeau, K., Fontana, F., McNamara, S. y Pereira da Silva, M. (2021). The relationship between psychological stress and healthy lifestyle behaviors during COVID-19 among students in a US Midwest university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4752.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18094752>





scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33

EFFECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADO PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA - LOS PALOS

Y. Manchaco Cerrón  
ORCID: 0009-0000-7442-5843

F. Apaza Flores  
ORCID: 0000-0002-2943-0544

N. Guillermo Jacobo  
ORCID: 0009-0003-9818-1451

H. Florez Encinas  
ORCID: 0009-0006-9884-4886

A. Maquera Pilco  
ORCID: 0009-0006-7815-7093  
<https://revista.scienceevolution.com/>

Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, MDC, del Mar Molero, M., Tortosa, BM, y González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Europea de Educación y Psicología*, 12(2), 191-206. <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/129365934007.pdf>

Tetsuro, N., Hiromu, N., Toshihiko, T., Yoshinobu, F., Yusuke, A., Ayane, M., Atsuhiko, S., Manami, N., Reika, O. y Miku, T. (2021). A cross-sectional study of the psychological impact of the COVID-19 pandemic on undergraduate and graduate students in Japan. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100282. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100282>

Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., y Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Pardo Carballido, C. (2021). *Eficacia de Mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidade da Coruña]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=290351>

Reyes Ramos, M., & Meza Jiménez, M. D. L. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *CIENCIA ergo-sum*, 28(4). <https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a4>

Rojas, M. (2020). *Consumo de ansiolíticos estaría aumentando, especialmente en mujeres, advierten*. Andina Agencia Peruana de Noticias. <https://andina.pe/agencia/noticia-consumo-ansioliticos-estaria-aumentando-especialmente-mujeres-advierten-808583.aspx>

Salcido-Cibrián, L., Jiménez-Jiménez, Ó., Ramos, N. y Sánchez-Cabada, M. (2021). Intervención en duelo y mindfulness. *Diversitas*, 17(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.6537>

Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., y Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, (52) S77-S4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021001682>

Junchaya, V. A. (2021). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios en ciencia y tecnología*, 6(S1), 44-65. <https://doi.org/10.47186/visct.v6iS1.76>

Scorsolini-Comin, F., Patias, N. D., Cozzer, A. J., Flores, P. A. W., y Hohendorff, J. V. (2021). Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de postgrado durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>

Smit, B., y Stavroulaki, E. (2021). The Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention for College Students Under Extremely Stressful Conditions. *Mindfulness*, 12(12), 3086-3100. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01772-9>

Stahl, B. & Goldstein, E. (2020). *Mindfulness para reducir el estrés: Una guía práctica*. (Edición ampliada y revisada). Kairós.

Sugiharto, P, y Ramlan, A. A. W. (2021). Effectiveness of mindfulness-based intervention technique in reducing stress levels of anesthesiology and intensive therapy residents. *Bali Journal of Anesthesiology*, 5(3), 166-170. [https://doi.org/10.4103/bjoa.bjoa\\_251\\_20](https://doi.org/10.4103/bjoa.bjoa_251_20)

Tala, Á., Vásquez, E. y Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1189-1194. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>

Trujillo-Torrealva, D. T., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>

USIL (2021). Covid-19 en el Perú: Aumentan casos de ansiedad y depresión. *Blog USIL*. <https://blogs.usil.edu.pe/novedades/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresio>





scienceevolution

ISSN: 2810-8728 (En línea)

4.12

OCTUBRE - DICIEMBRE 2024

Artículo Científico

21 - 33

EFEECTO DE UN BIOFERTILIZANTE A PARTIR DE RESIDUOS DE PESCADO PARA EL MEJORAMIENTO DEL SUELO DE LA YARADA -  
LOS PALOS

**A. Maquera Pilco**  
ORCID: 0009-0006-7815-7093

**H. Florez Encinas**  
ORCID: 0009-0006-9884-4886

**N. Guillermo Jacobo**  
ORCID: 0009-0003-9818-1451

**F. Apaza Flores**  
ORCID: 0000-0002-2943-0544

**Y. Manchaco Cerron**  
ORCID: 0009-0000-7442-5843

<https://revista.scienceevolution.com/>



Vargas Granda, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(82), 387-394.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000500387&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000500387&script=sci_arttext&tlng=pt)

Vera Herrera, A. (2022). *Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá*. (Maestría en Psicología Clínica). Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4947>

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E. y Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-3620202000600246&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-3620202000600246&script=sci_arttext&tlng=pt)