

Relación entre estilo de vida y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud en Nuevo León, México

Relationship between lifestyle and anxiety in health sciences students in Nuevo León, Mexico

Relação entre estilo de vida e ansiedade em estudantes de ciências da saúde em Nuevo León, México

Danitza Raquel Casildo Bedón¹,
Milka Mariely Maldonado
Duarte¹,
Joselin Paola Briano¹

¹ Universidad de Montemorelos,
Programa de Enfermería. Nuevo
León, México.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de ansiedad en estudiantes del área de la salud de una universidad privada en Nuevo León, México. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, correlacional y transversal. Participaron 76 estudiantes de primer año de cinco escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud. Para evaluar el estilo de vida se utilizó el cuestionario FANTASTIC, y para medir la ansiedad se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck. **Resultados:** El 59,2 % presentó ansiedad muy baja; el 21,1 %, ansiedad moderada; y el 19,7 %, ansiedad severa. En cuanto al estilo de vida, el 50,0 % presentó un estilo de vida bueno; el 35,5 %, regular; el 7,9 %, excelente; y el 6,6 %, malo. Se observó una asociación significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 29,760$; gl = 6; $p < ,001$), con un tamaño del efecto mediano (V de Cramér = ,442). **Conclusión:** Un mejor estilo de vida se relaciona con niveles más bajos de ansiedad en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Desde la perspectiva de enfermería, estos hallazgos subrayan la importancia del autocuidado, la educación para la salud y la detección temprana de síntomas ansiosos.

Palabras clave: estilo de vida; ansiedad; estudiantes universitarios; ciencias de la salud.

Enviado: 28-02-2025

Aceptado: 16-06-2026

En línea: 29-06-2026



© 2026 Los autores. Publicado por la
Revista Enfermería Herediana.

Aporte científico:

Los hallazgos de este estudio permiten identificar áreas prioritarias de intervención en la población estudiantil, particularmente en la promoción de hábitos saludables y el manejo de la ansiedad. En el ámbito de la enfermería, estos resultados pueden ser utilizados para el diseño de programas educativos enfocados en el autocuidado, la prevención y el fortalecimiento de la salud mental.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyle and anxiety level in health sciences students at a private university in Nuevo León, Mexico. **Materials and methods:** A quantitative, correlational, cross-sectional study. Seventy-six first-year students from five schools of the Faculty of Health Sciences participated. The FANTASTIC questionnaire was used to assess lifestyle, and the Beck Anxiety Inventory was applied to measure anxiety. **Results:** 59.2% had very low anxiety; 21.1%, moderate anxiety; and 19.7%, severe anxiety. Regarding lifestyle, 50.0% had a good lifestyle; 35.5%, fair; 7.9%, excellent; and 6.6%, poor. A significant association was observed between the two variables ($\chi^2 = 29.760$; $df = 6$; $p < .001$; Cramér's $V = .442$), with a medium effect size. **Conclusion:** A better lifestyle is associated with lower anxiety levels in health sciences university students. From a nursing perspective, these findings underscore the importance of self-care, health education, and early detection of anxiety symptoms.

Keywords: lifestyle; anxiety; university students; health sciences.

RESUMO

Objetivo: Determinar a relação entre o estilo de vida e o nível de ansiedade em estudantes de ciências da saúde de uma universidade privada em Nuevo León, México. **Materiais e métodos:** Estudo quantitativo, correlacional e transversal. Participaram 76 estudantes do primeiro ano de cinco escolas da Faculdade de Ciências da Saúde. Utilizou-se o questionário FANTASTIC para avaliar o estilo de vida, e o Inventário de Ansiedade de Beck foi aplicado para medir a ansiedade. **Resultados:** 59,2% apresentaram ansiedade muito baixa; 21,1%, ansiedade moderada; e 19,7%, ansiedade grave. Quanto ao estilo de vida, 50,0% apresentaram estilo de vida bom; 35,5%, regular; 7,9%, excelente; e 6,6%, ruim. Observou-se associação significativa entre as duas variáveis ($\chi^2 = 29,760$; $gl = 6$; $p < ,001$; V de Cramér = 0,442), com tamanho de efeito médio. **Conclusão:** Um estilo de vida melhor está associado a níveis mais baixos de ansiedade em estudantes universitários de ciências da saúde. Sob a perspectiva da enfermagem, esses achados reforçam a importância do autocuidado, da educação em saúde e da detecção precoce de sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: estilo de vida; ansiedade; estudantes universitários; ciências da saúde.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios de ciencias de la salud enfrentan una carga académica intensa, períodos prolongados de práctica clínica, presiones económicas y el desafío de conciliar el estudio con responsabilidades laborales. Este contexto particular los expone a hábitos de vida poco saludables y a deterioro de la salud mental, situación que ha cobrado relevancia creciente en la literatura científica reciente (1).

Los trastornos mentales constituyen un problema de salud pública de alcance mundial y un alto costo social. Su prevalencia oscila entre el 12,2 % y el 48,6 % a lo largo de la vida, y entre el 8,4 % y el 29,1 % en un año, siendo la depresión, el estrés y la ansiedad los padecimientos más frecuentes, que en conjunto explican el 14 % de la carga de morbilidad en países de ingresos bajos y medios. Estas condiciones, además, actúan como factores de riesgo que agravan enfermedades crónicas como la diabetes, la

hipertensión, el infarto agudo de miocardio y el cáncer. En particular, el estrés —entendido como una respuesta adaptativa del organismo ante las demandas del entorno, con manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que repercuten en la salud— afecta a cerca del 50 % de la población a nivel mundial (2).

La ansiedad es una respuesta adaptativa del organismo ante estímulos de alarma que, en su expresión patológica, se caracteriza por preocupación excesiva, síntomas fisiológicos (palpitaciones, tensión muscular, molestias digestivas) y bloqueo cognitivo (3, 4).

En estudiantes de Medicina de primer año en Perú, el 52,63 % presentó ansiedad leve y el 15,8 % ansiedad severa, con mayor prevalencia en mujeres (5). En España, los estudiantes de Enfermería, al inicio de sus prácticas clínicas, presentaron niveles de ansiedad moderadamente altos, con diferencias significativas según el género (6). En un estudio realizado en México con 657 jóvenes inscritos

en instituciones públicas, se encontró que el 70 % de las mujeres y el 32 % de los hombres presentaban altos niveles de ansiedad; asimismo, el 30 % de las mujeres y el 25 % de los hombres reportaron niveles elevados de depresión (7).

La evidencia reciente confirma que esta problemática es consistente a nivel latinoamericano. Un estudio en población universitaria de entre 18 y 30 años encontró que el 46,3 % presentó ansiedad leve, el 13,8 % ansiedad moderada y el 27,5 % ansiedad grave, sin diferencias significativas por edad ni sexo (8). En otra investigación correlacional con 264 participantes universitarios, se reportó una prevalencia de ansiedad leve del 43,6 %, moderada del 21,2 % y grave del 28,4 %, con una correlación inversa significativa entre ansiedad y calidad de vida ($\rho = -0,56$; $p < ,001$) (9). Estas cifras evidencian que la ansiedad en universitarios constituye un problema de salud pública que amerita atención sistemática.

Por otro lado, el estilo de vida constituye un conjunto de patrones conductuales relacionados con la salud, que se forman a partir de factores genéticos, neurobiológicos, psicológicos, socioculturales y educativos (1). A nivel internacional, los estudios señalan que una proporción significativa de estudiantes universitarios presenta hábitos desfavorables: el 73,6 % consume menos de cinco porciones de frutas y verduras al día, el 57,4 % no realiza ejercicio físico diario y el 38,1 % duerme menos de siete horas (10). En México, un estudio con 657 estudiantes universitarios reportó que el 54,2 % no practicaba deportes de competencia y el 34,9 % realizaba actividad física con escasa frecuencia (7). En cuanto al sedentarismo, una investigación con 371 estudiantes universitarios encontró que los físicamente inactivos presentaban niveles significativamente más altos de ansiedad, depresión y peor calidad de vida en comparación con sus pares activos, siendo la actividad física regular el factor protector más consistente (11).

En cuanto a los hábitos alimentarios, un estudio con 240 estudiantes universitarios de una institución privada en Perú reportó que el 95,8 % percibía estrés académico y el 83,3 % reportó hábitos alimentarios no saludables, con una correlación positiva y significativa entre ambas variables (12). Esta relación es consistente con lo reportado por Santos de Santana et al. (11), quienes encontraron que los estudiantes universitarios físicamente inactivos presentan mayor prevalencia de síntomas ansiosos y peor calidad de vida, con una diferencia estadísticamente significativa respecto a sus pares activos.

Durante la etapa universitaria, los estudiantes enfrentan diversos desafíos académicos y personales que pueden influir en su bienestar emocional. En este contexto, el estilo de vida adquiere un papel importante, ya que las prácticas relacionadas con una alimentación adecuada, la actividad física, el descanso y otros hábitos saludables pueden favorecer un mejor equilibrio mental. La

evidencia señala que mantener un estilo de vida saludable se relaciona con mejores condiciones de bienestar psicológico y con una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés (13). Asimismo, la valoración del estilo de vida mediante instrumentos como el cuestionario FANTASTIC permite identificar conductas relacionadas con la promoción de la salud y los patrones de autocuidado en diferentes poblaciones (14). Por ello, resulta necesario conocer las características del estilo de vida de los estudiantes universitarios del área de la salud y su posible relación con la presencia de síntomas de ansiedad desde las primeras etapas de su formación.

En la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos, Nuevo León, México, se observa informalmente que una proporción de estudiantes de primer año presenta hábitos poco saludables y signos de tensión emocional desde el inicio de su formación académica. Sin embargo, no se cuenta con datos sistemáticos sobre la magnitud de estos problemas ni sobre su posible asociación. La identificación temprana de esta relación permitiría orientar intervenciones preventivas específicas para esta población. Por tanto, el objetivo del presente estudio fue determinar si existe asociación significativa entre el nivel de estilo de vida y el nivel de ansiedad en estudiantes de primer año de ciencias de la salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño del estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte transversal. La población estuvo conformada por 103 estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos, pertenecientes a cinco escuelas: Medicina, Enfermería, Química Clínico Biólogo (QCB), Nutrición y Terapia Física. Se incluyeron a estudiantes inscritos en la Facultad de Ciencias de la Salud, mayores de 18 años. Se excluyó a los menores de edad y a quienes, cumpliendo este requisito, decidieron no participar. Se eliminó la información de los instrumentos que se entregaron incompletos para asegurar la calidad de los datos analizados. La muestra final fue de 76 participantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para medir el estilo de vida se utilizó el cuestionario FANTASTIC, desarrollado por Wilson y Ciliska y validado en población mexicana por Rodríguez et al. (14) en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, para el cual obtuvo una consistencia interna de $\alpha = ,80$. El instrumento consta de 25 ítems distribuidos en nueve dominios: 1) familia y amigos, 2) actividad física, 3) nutrición, 4) tabaco y toxinas, 5) alcohol, 6) sueño, cinturón de seguridad y estrés, 7) tipo de personalidad, 8) interior (ansiedad, preocupación y depresión) y 9) carrera (labores), con opciones de respuesta de 0 a 4 puntos y una puntuación total de 0 a 100 puntos. Los

niveles de clasificación son: existe peligro (≤ 39 puntos), malo (40-59 puntos), regular (60-69 puntos), bueno (70-84 puntos) y excelente (85-100 puntos). El instrumento fue aplicado en idioma español.

Para medir la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, por sus siglas en inglés), instrumento desarrollado por Aaron T. Beck y validado en población argentina por Vizioli y Pagan (15), quienes reportaron una validez estructural con un alfa ordinal de ,93 y un omega ordinal de ,95. El inventario consta de 21 ítems que describen síntomas de ansiedad y clasifica la severidad en tres niveles: muy baja (0-21 puntos), moderada (22-35 puntos) y severa (≥ 36 puntos). El instrumento fue aplicado en idioma español.

La recolección de datos se llevó a cabo en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud. Se solicitó autorización a los coordinadores de cada escuela y se acudió a los salones de clase, donde se explicó el propósito y alcance de la investigación, se entregó el consentimiento informado y se aplicaron los instrumentos a quienes aceptaron participar voluntariamente. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y la prueba chi-cuadrado de independencia para determinar la asociación entre variables, complementada con la V de

Cramér para estimar el tamaño del efecto. El análisis fue realizado en SPSS v. 25.

Esta investigación se desarrolló bajo los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para la investigación en seres humanos, garantizando el respeto, la dignidad y la protección de los participantes. Se clasifica como un estudio de bajo riesgo, ya que no implicó intervenciones que comprometieran la integridad física o emocional de los sujetos. Asimismo, se contó con los dictámenes aprobatorios del Departamento de Posgrado e Investigación de la Universidad de Morelos, tanto en el ámbito ético como metodológico, asegurando el cumplimiento de los lineamientos institucionales. La participación fue voluntaria y se respetó la confidencialidad de la información recolectada. El presente trabajo fue elaborado por tres autores, y presentado por la estudiante como requisito para obtener el grado de licenciada en Enfermería.

RESULTADOS

Participaron 76 estudiantes de primer año de ciencias de la salud, con una edad promedio de 19 años (rango: 18-28 años). La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los participantes.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes (n = 76).

Características	n	%
Carrera		
Medicina	48	63,2
Terapia Física	13	17,1
Enfermería	8	10,5
Químico Clínico Biólogo	5	6,6
Nutrición	2	2,6
Residencia		
Externo	42	55,3
Interno (dormitorio)	34	44,7
Trabaja además de estudiar		
No	45	59,2
Sí	31	40,8

La tabla 2 presenta la distribución del estilo de vida y la ansiedad según la carrera de los participantes. Los estudiantes de Terapia Física destacan por presentar exclusivamente estilos de vida bueno y excelente, así como niveles de ansiedad muy baja en la totalidad del grupo. En contraste, los estudiantes de Medicina concentran la mayor variabilidad: el 50,0 % presenta estilo de vida

regular y el 31,3 % reporta ansiedad severa. Enfermería y Nutrición muestran distribuciones equilibradas entre ansiedad muy baja y moderada. Para evaluar las diferencias entre carreras se aplicó la prueba chi-cuadrado, que resultó significativa tanto para el estilo de vida ($\chi^2 = 24,13$; $p = ,019$) como para los niveles de ansiedad ($\chi^2 = 32,45$; $p < ,001$).

Tabla 2. Estilo de vida y ansiedad según carrera (n = 76).

Carrera	Nivel de estilo de vida								Nivel de ansiedad						Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		Muy baja		Moderada		Severa			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Medicina	2	4,2	18	37,5	24	50,0	4	8,3	22	45,8	11	22,9	15	31,3	48	63,2
Terapia Física	3	23,1	10	76,9	0	0,0	0	0,0	13	100,0	0	0,0	0	0,0	13	17,1
Enfermería	0	0,0	6	75,0	1	12,5	1	12,5	4	50,0	4	50,0	0	0,0	8	10,5
Químico Clínico Biólogo	1	20,0	3	60,0	1	20,0	0	0,0	5	100,0	0	0,0	0	0,0	5	6,6
Nutrición	0	0,0	1	50,0	1	50,0	0	0,0	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	2,6
Total	6	7,9	38	50,0	27	35,5	5	6,6	45	59,2	16	21,1	15	19,7	76	100,0

Respecto a la residencia, se observó prevalencia de niveles de ansiedad muy baja en el 54,8% de los estudiantes externos y en el 64,7% de los internos. Sin embargo, los externos registraron una mayor prevalencia de ansiedad severa (23,8%) en comparación con los internos (14,7%). En cuanto al estilo de vida, los

internos presentaron una mayor proporción de estilo de vida excelente (14,7%) frente a los externos (2,4%). La prueba chi-cuadrado no mostró diferencias estadísticamente significativas por residencia para el estilo de vida ($\chi^2 = 3,81$; $p = ,283$) ni para la ansiedad ($\chi^2 = 1,47$; $p = ,479$) (tabla 3).

Tabla 3. Estilo de vida y ansiedad según residencia (n = 76).

Categoría	Externos		Internos		Total
	n	%	n	%	
Ansiedad					
Muy baja	23	54,8	22	64,7	45
Moderada	9	21,4	7	20,6	16
Severa	10	23,8	5	14,7	15
Total	42	100,0	34	100,0	76
Estilo de vida					
Excelente	1	2,4	5	14,7	6
Bueno	22	52,4	16	47,1	38
Regular	16	38,1	11	32,4	27
Malo	3	7,1	2	5,9	5
Total	42	100,0	34	100,0	76

La tabla 4 presenta el cruce entre los niveles de ansiedad y estilo de vida. El 100,0% de los estudiantes con estilo de vida excelente presentó ansiedad muy baja. Entre quienes reportaron un estilo de vida bueno, el 81,6% tuvo ansiedad muy baja y solo el 7,9% presentó ansiedad severa. En

contraste, entre los estudiantes con estilo de vida malo, el 60,0% presentó ansiedad severa y ninguno ansiedad muy baja. El análisis estadístico reveló una asociación significativa entre ambas variables ($\chi^2 = 29,760$; $gl = 6$; $p < ,001$), con un tamaño del efecto mediano (V de Cramér = ,442).

Tabla 4. Asociación entre niveles de ansiedad y estilo de vida (n = 76).

Ansiedad	Estilo de vida							
	Excelente		Bueno		Regular		Malo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy baja	6	100,0	31	81,6	8	29,6	0	0,0
Moderada	0	0,0	4	10,5	10	37,0	2	40,0
Severa	0	0,0	3	7,9	9	33,3	3	60,0
Total	6	100,0	38	100,0	27	100,0	5	100,0

$$\chi^2 = 29,760; \text{gl} = 6; p < ,001; V \text{ de Cramér} = ,442$$

Como hallazgo adicional, los estudiantes que trabajan simultáneamente presentaron una mayor proporción de estilo de vida malo (32,3 %) y regular (35,5 %), en comparación con quienes no trabajan, donde predominan los estilos buenos (44,4 %) y excelentes (11,1 %). Sin embargo, los niveles de ansiedad fueron similares en ambos grupos, con ansiedad muy baja como categoría predominante (61,3 % en quienes trabajan vs. 57,8 % en quienes no trabajan).

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio confirman una asociación significativa entre el estilo de vida y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de ciencias de la salud ($\chi^2 = 29,760; p < ,001$), con un tamaño del efecto mediano (V de Cramér = ,442). Este resultado es consistente con la evidencia internacional previa. Santos de Santana et al. (11) encontraron que los estudiantes universitarios físicamente inactivos presentaban niveles significativamente más altos de ansiedad y depresión, con diferencias estadísticamente significativas respecto a sus pares activos. Ahsan y Abualait (16) confirmaron que la actividad física regular se asocia inversamente con los síntomas de ansiedad en una muestra de 265 estudiantes universitarios. De manera similar, Rivera y Cartagena (12) reportaron que el 95,8 % de los estudiantes universitarios peruanos percibía estrés académico y el 83,3 % presentaba hábitos alimentarios no saludables, con correlación positiva entre ambas variables.

En cuanto a la distribución de la ansiedad, el 59,2 % de los participantes presentó ansiedad muy baja, mientras que el 19,7 % manifestó ansiedad severa. Este perfil difiere del reportado en una revisión sistemática de 18 estudios latinoamericanos (2020-2025), donde las tasas de prevalencia de ansiedad oscilaron entre el 66 % y el 78 %, siendo mayor en mujeres y en contextos pandémicos (17), así como del reportado por Chavez (18) para estudiantes de Medicina durante la pandemia. La diferencia podría explicarse por el contexto temporal postpandemia del presente estudio, el nivel académico de los participantes

(primer año) y las características del entorno universitario privado con internado residencial, que puede actuar como factor protector al proveer estructura, alimentación regular y actividad física institucionalizada.

Esta hipótesis es consistente con lo reportado por Castillo-Díaz y Henao (19), quienes, utilizando modelos de ecuaciones estructurales, demostraron que el estilo de vida promotor de salud predice directamente el bienestar psicológico en universitarios, mediado por la calidad del sueño y la salud mental. En efecto, los estudiantes internos presentaron mayor proporción de estilo de vida excelente (14,7 %) y menor prevalencia de ansiedad severa (14,7 %) en comparación con los externos (2,4 % y 23,8 %, respectivamente), resultado coherente con lo reportado por Vidales-Jara et al. (8) en población universitaria mexicana, donde la ansiedad leve predominó en el 46,3 % de los participantes. Asimismo, considerando que los participantes cursaban su primer año, conviene destacar que Jiménez (20) encontró una relación positiva moderada entre la calidad del sueño y la atención en estudiantes universitarios ($r = 0,428; p = 0,016$), con un 77 % de mala calidad de sueño y un 39 % con niveles bajos de atención, lo que respalda la relevancia del sueño como componente de la salud cognitiva y el desempeño académico en esta etapa formativa.

Las diferencias por carrera constituyen un hallazgo relevante. Los estudiantes de Terapia Física presentaron exclusivamente estilos de vida bueno y excelente y ansiedad muy baja en la totalidad del grupo, lo que podría estar vinculado con la naturaleza de su formación, que incorpora la actividad física como componente central del currículo. En contraste, los de Medicina concentraron la mayor variabilidad y la totalidad de los casos de ansiedad severa, lo que es concordante con lo reportado en la literatura. Saravia-Bartra et al. (5) encontraron que el 52,63 % de los estudiantes de primer año de Medicina presentaba ansiedad leve y el 15,8 % ansiedad severa. Pérez et al. (21), en un estudio longitudinal con 770 estudiantes de Medicina, confirmaron prevalencias de ansiedad entre el 22,7 % y el 24,7 % en distintas generaciones, con mayor frecuencia en mujeres. La mayor

carga académica, la exposición temprana a situaciones clínicas y la presión competitiva propia de esta carrera podrían explicar este comportamiento diferencial.

Respecto al vínculo entre trabajo y estilo de vida, los estudiantes que trabajan simultáneamente presentaron mayor proporción de hábitos desfavorables, lo que es coherente con lo reportado por Jaen-Cortés et al. (7) en población universitaria mexicana, donde la carga laboral se asoció con estilos de vida no saludables. Caamaño-Navarrete et al. (22) refuerzan este hallazgo al demostrar que los estudiantes universitarios con estilos de vida poco saludables presentan significativamente peor salud mental y menor calidad de vida, independientemente de la carga académica o laboral. Sin embargo, el impacto sobre los niveles de ansiedad no fue diferencial en este estudio, posiblemente por el tamaño muestral.

Desde la perspectiva de enfermería, estos resultados confirman la importancia del rol del profesional de enfermería en la detección temprana y la intervención preventiva en salud mental universitaria. Una revisión sistemática de 38 estudios publicados entre 2020 y 2025 evidenció una asociación consistente entre mayores niveles de actividad física y menores síntomas de ansiedad, estrés y depresión en universitarios, con la calidad del sueño y la resiliencia como mediadores clave (23). Así pues, la identificación de grupos de mayor riesgo (estudiantes de Medicina, residentes externos y quienes trabajan) permite orientar las intervenciones de manera específica y diferenciada.

Este estudio presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. La muestra fue no probabilística y de conveniencia, por lo que los hallazgos

no pueden generalizarse a toda la población universitaria de ciencias de la salud en México. El tamaño muestral ($n = 76$) limita la potencia estadística en algunos análisis por subgrupos. El diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables. Para futuras investigaciones, se sugiere ampliar la muestra con un diseño probabilístico estratificado por carrera e incorporar variables como sexo, estado socioeconómico y año de estudios.

CONCLUSIONES

El estudio demostró una asociación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los niveles de ansiedad en estudiantes de primer año de ciencias de la salud. El 59,2 % presentó ansiedad muy baja y el 50,0 % un estilo de vida bueno. Los estudiantes con estilo de vida excelente mostraron exclusivamente ansiedad muy baja, mientras que quienes presentaron estilo de vida malo registraron ansiedad moderada o severa en la totalidad de los casos. Los estudiantes de Medicina y los residentes externos constituyeron los grupos con mayor vulnerabilidad. Los hallazgos confirman que un mejor estilo de vida se relaciona inversamente con los niveles de ansiedad en esta población.

Se recomienda a las instituciones de educación superior implementar programas de intervención integrales que aborden simultáneamente el estilo de vida y la salud mental, priorizando a los grupos de mayor riesgo identificados. Dichos programas deberían incluir talleres de actividad física, orientación nutricional, higiene del sueño y técnicas de manejo del estrés, integrados al currículo o como actividades extracurriculares.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Financiamiento:

Autofinanciado.

Aprobación de ética:

Estudio aprobado por el Departamento de Posgrado e Investigación de la Universidad de Morelia, México.

Contribución de autoría:

DRCB: análisis formal, investigación, administración del proyecto, validación, redacción del borrador original, redacción (revisión y edición).

MMMD: curación de datos, investigación, validación, redacción del borrador original.

JPB: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, validación, visualización, redacción del borrador original, redacción (revisión y edición).

Correspondencia:

Danitza Raquel Casildo Bedón

✉ Danitza@um.edu.mx

REFERENCIAS

1. Cristales DA. Características individuales y estilo de vida en estudiantes de Enfermería, en la pandemia de COVID-19 [tesis de maestría en Internet]. Puebla, México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/15790>
2. Clemente ZA. Estrés académico y ansiedad en estudiantes de licenciatura en Enfermería [tesis de maestría en Internet]. Puebla, México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/11807>
3. Castillo-Díaz MA, Martínez MC, Henao CA, et al. Psychological distress, health-promoting lifestyle and sociodemographic factors in Honduran university students: a structural equation model. *Health Promot Int*. 2024;39(4):daae082. doi:10.1093/heapro/daae082
4. Guerrero AE. La relación entre ansiedad, depresión, sedentarismo y sobreingesta en adultos de 18 a 64 años [tesis de licenciatura en Internet]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000817110>
5. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramírez L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Rev Fac Med Hum*. 2020;20(4):568-73. doi:10.25176/rfmh.v20i4.3198
6. Hernández R, González JL, Fernández AM. Estrés y ansiedad al comienzo de las prácticas clínicas en estudiantes de Enfermería. *Metas Enferm*. 2020;23(6):50-8. doi:10.35667/META-SENF.2019.23.1003081613
7. Jaen-Cortés CI, Rivera-Aragón S, Velasco-Matus PW, et al. Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: factores asociados con estilos de vida no saludables. *Rev Latinoam Med Conductual [Internet]*. 2020;10(2):36-47. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>
8. Vidales-Jara M, Calderón-Botello LE, Arroyo-Rueda AP, et al. Nivel de ansiedad en población de 18 a 30 años. *Enferm Innov Cienc*. 2026;8(1). doi:10.60568/eic.v8i1.3885
9. Supe RV, Gavilanes FR. Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades*. 2023;4(2):2526-30. doi:10.56712/latam.v4i2.774
10. Hoying J, Melnyk BM, Hutson E, et al. Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2020;17(1):49-59. doi:10.1111/wvn.12415
11. Santos de Santana EE, Neves LM, Souza KC, et al. Physically inactive undergraduate students exhibit more symptoms of anxiety, depression, and poor quality of life than physically active students. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(5):4494. doi:10.3390/ijerph20054494
12. Rivera LM, Cartagena K. Relación de las situaciones y síntomas de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada en Huancayo-2024. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2025;31(4):48-56. doi:10.63474/renc.v31i4.6
13. Ruiz-Hernández JA, Guillén Á, Pina D, et al. Mental health and healthy habits in university students: a comparative associative study. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2022;12(2):114-26. doi:10.3390/ejihpe12020010
14. Rodríguez R, López JM, Munguía C, et al. Validez y consistencia del instrumento FANTASTIC para medir estilo de vida en diabéticos. *Rev Méd Inst Mex Seguro Soc [Internet]*. 2003;41(3):211-19. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=2488>
15. Vizioli NA, Pagan AE. Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y fiabilidad a través de distintos métodos de estimación en población argentina. *Acta Colomb Psicol*. 2022;25(1):28-41. doi:10.14718/ACP.2022.25.1.3
16. Ahsan M, Abualait T. Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students. *Front Psychol*. 2025;15:1546002. doi:10.3389/fpsyg.2024.1546002
17. Morán GA. Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Clío*. 2026;6(11):604-19. doi:10.5281/zenodo.16905936
18. Chavez LL. Estilos de vida y ansiedad en estudiantes de Medicina durante la pandemia, año 2021 [tesis de título profesional en Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6449>
19. Castillo-Díaz MA, Henao CA. Health-promoting lifestyle as a predictor of well-being in Honduran university students: a structural equation modeling approach with mental health and sleep quality as mediators. *Front Psychol*. 2026;16:1735602. doi:10.3389/fpsyg.2025.1735602
20. Jiménez IG. Relación entre la calidad del sueño y la atención en estudiantes universitarios. *Bol Cient Esc Super Atotonilco Tula*. 2025;12(23):1-6. doi:10.29057/esat.v12i23.13257
21. Pérez EA, Chalé JD, Salgado H. Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina: un estudio longitudinal. *Rev Electrón Tecnol Educ Soc [Internet]*. 2023;10(20). Disponible en: <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/813>

22. Caamaño-Navarrete F, Saavedra-Vallejos E, Guzmán-Guzmán IP, et al. Unhealthy lifestyle contributes to negative mental health and poor quality of life in young university students. *Healthcare*. 2024;12(22):2213. doi:[10.3390/healthcare12222213](https://doi.org/10.3390/healthcare12222213)
23. Martín-Rodríguez A, González-Prieto N. Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: a systematic review. *Front Sports Act Living*. 2026;7:1710832. doi:[10.3389/fspor.2025.1710832](https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832)