

UNIVERSIDAD NACIONAL
“SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO”
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN A HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DE
ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO
ANTÚNEZ DE MAYOLO – 2022”**

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

Bach. HUAMÁN GÓMEZ Gisell Celina

Asesor: Mag. REGALADO OLIVARES, Nely Rosario

HUARAZ – PERÚ

2022



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los miembros del jurado que suscriben, se reunieron en acto público para calificar la Tesis Titulada:

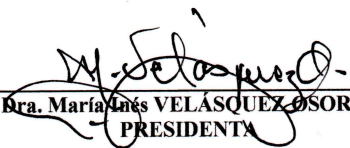
“Estrés académico en relación a hábitos alimentarios en estudiantes del I ciclo de enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo - 2022”.

Presentada por la Bachiller en Enfermería:


Gisell Celina HUAMÁN GÓMEZ

Después de haber escuchado la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas, lo declaran aprobada con el calificativo de...**Dieciocho**..... (18) en consecuencia, la sustentante queda en condición de recibir el Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**; otorgado por el Consejo Universitario de la UNASAM en conformidad a las normas Estatutarias y la Ley Universitaria.

Huaraz, 21 de abril del 2023.


Dra. María Inés VELÁSQUEZ OSORIO
PRESIDENTA


Mag. Soledad RAMOS SOTO
SECRETARIA


Mag. Olga Digna RUPAY NOLASCO
VOCAL

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS (HUAMAN GOMEZ GISELL) OBSERVACIONES CORREGIDAS (1).pdf

AUTOR

Gisell Huaman Gomez

RECUENTO DE PALABRAS

19146 Words

RECUENTO DE CARACTERES

99866 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

116 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.5MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 29, 2023 11:42 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 29, 2023 11:43 AM GMT-5**● 22% de similitud general**

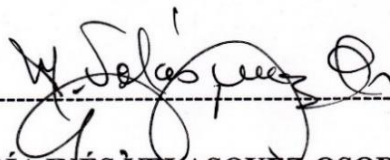
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

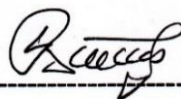
- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

MIEMBROS DEL JURADO



DRA. MARÍA INÉS VELÁSQUEZ OSORIO

PRESIDENTA



Mg. SOLEDAD RAMOS SOTO

SECRETARIA



Mg. OLGA DIGNA RUPAY NOLASCO

VOCAL

ASESOR DE TESIS



Mg. NELI ROSARIO REGALADO OLIVARES

ASESOR

DEDICATORIA

A Dios por cuidar de mi familia y por acompañarme día a día en mi vida.

A mi madre por ser mi mayor motivación para ser una gran profesional llena de valores, porque cada día me da muestra de su amor incondicional, su fortaleza, su humildad y su perseverancia.



AGRADECIMIENTO

A Dios por mantenerme con vida y salud, permitiéndome llegar a cumplir mis metas y por siempre estar cuidándome.

A mi madre por ser mi motor y motivo, por acompañarme en todo este proceso; por su preocupación, paciencia y apoyo constante; por siempre animarme a seguir adelante.

A Jerson, por brindarme su ayuda, en todo proceso de culminación de la Tesis.

A la Mag. Nelly Regalado Olivares por haberme guiado en el proceso de la Tesis, en base a su experiencia y sabiduría.

INDICE

RESUMEN	v
ABSTRAC	vi
1. INTRODUCCIÓN:.....	7
2. HIPÓTESIS:.....	10
3. BASES TEÓRICAS:	19
4. MATERIALES Y MÉTODOS:	50
5. RESULTADOS:	57
6. DISCUSIÓN:	60
7. CONCLUSIONES:.....	64
8. RECOMENDACIONES:	65
9. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:	66

RESUMEN

El problema de investigación fue: ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022?, el objetivo general que se trabajó fue: Establecer la relación que existe entre el Estrés académico y Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM- 2022; teniendo como tipo de estudio: cuantitativo, descriptivo, prospectivo y básico; la investigación tuvo como diseño: no experimental, correlacional y transversal; la población estuvo conformada por 37 estudiantes y la muestra por 29 de ellos debido a que 8 estudiantes se retiraron de la carrera; en cuanto al método del muestreo, fue no probabilístico, por conveniencia, ya que se trabajó con todos los estudiantes matriculados; se les aplicó dos instrumentos modificados: El Instrumento de escala (SISCO SV - 21) y el “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes”; la información obtenida pasó por un proceso, utilizando una base de datos en el software estadístico SPSS versión 26; dando como resultados que; el 27,6 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado, mientras que el 34,5 % de los estudiantes, manifestaron tener hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés alto; llegando así a la conclusión, que existe una relación significativa y una correlación directa entre las variables, Estrés académico y Hábitos alimentarios, con Chi Cuadrado de Pearson $\chi^2 = 0.59$; $p = 0.01$; ($p < 0.05$).

Palabras claves: hábitos, estrés, estudiantes

ABSTRAC

The research problem was: What relationship exists between academic stress and eating habits in students of the I Nursing Cycle, Santiago Antúnez de Mayolo National University - 2022? The general objective that was worked on was: Establish the relationship that exists between academic stress and eating habits in students of the I Nursing Cycle, UNASAM-2022; having as type of study: quantitative, descriptive, prospective and basic; the research had as design: non-experimental, correlational and cross-sectional; the population was made up of 37 students and the sample by 29 of them because 8 students withdrew from the race; Regarding the sampling method, it was non-probabilistic, for convenience, since we worked with all the enrolled students; Two modified instruments were applied: the scale instrument (SISCO SV - 21) and the "Self-completed questionnaire on eating habits for adolescents"; the information obtained went through a process, using a database in the statistical software SPSS version 26; giving as results that; 27.6% of the students presented adequate eating habits and a moderate level of stress, while 34.5% of the students stated that they had inadequate eating habits and a high stress level; Thus reaching the conclusion that there is a significant relationship and a direct correlation between the variables, Academic stress and Eating habits, with Pearson's Chi Square $\chi^2 = 0.59$; $p = 0.01$; ($p < 0.05$).

Keywords: habits, stress, students

1. INTRODUCCIÓN:

La presente investigación se refirió al estudio sobre el Estrés académico en relación a hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo (UNASAM) – 2022.

Se puede definir al estrés académico como un concepto que tiene origen en la complejidad del cuerpo humano, ya que como menciona Blanco (2015) ¹, implica la resistencia alteraciones tanto internas como externas; y estas resistencias generan que el organismo tenga una capacidad de sistema para mantener el control y la estabilidad; y los hábitos alimentarios, según Zambrano (2020), “son comportamientos conscientes y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos” ².

Esta problemática se analizó de acuerdo a lo que recalca Naranjo (2009); “el estrés tiene un mecanismo bioconductual que promueve conductas alimentarias obesogénicas o de delgadez y, en última instancia, malnutrición” ³. En una investigación realizada por Damián (2016), pone en evidencia que, “más del 50% de los estudiantes de los primeros años, tienen como principales situaciones generadoras de estrés: las evaluaciones, la falta de tiempo y la sobrecarga académica” ⁴. Es por ello que, para Sandoval, et al (2018), los estudiantes que llegan a tener estrés por estas causas (estresores), “suelen tener cambios en sus hábitos alimentarios, siendo los más frecuentes: saltarse tiempos de comidas, omitir comidas, comer entre horas o incrementar la ingesta de comida chatarra” ⁵.

Es por ello, que la investigación de esta problemática social, se realizó por el interés de conocer si el estrés académico influye sobre los hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022. Y esto permitió identificar que, sí existió una relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022.

Por ende, fue de interés académico, aportar con data actualizada las estadísticas recientes, así como la interpretación de estas; dentro del ámbito profesional, los resultados facilitan un aporte estadístico y conceptos actuales, para futuras investigaciones y para el área de Psicología educativa.

Para tal fin la presente investigación fue desarrollada con la siguiente metodología; tipo de estudio: Cuantitativa, descriptiva, prospectiva, básica y campo; tuvo como diseño: No experimental, correlacional y transversal; se estableció como población a los 29 estudiantes del I Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNASAM; la muestra fue no probalística, por conveniencia, ya que se trabajó con todos los estudiantes del I Ciclo; para el instrumento de recolección de datos, se utilizó dos cuestionarios modificados, el inventario SISCO SV – 21, para el estrés académico y El Cuestionario Autocompletado de Hábitos alimentarios para Adolescentes; para el Hábito alimentario. Donde el objetivo general fue: Establecer la relación que existe entre Estrés académico y Hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022.

El cuerpo de la investigación tiene seis partes. En la primera se da a conocer la hipótesis, variables y operacionalización de las misma. En la segunda parte, se

muestran los fundamentos teóricos y antecedentes del estudio en el contexto internacional, nacional y local. Posteriormente, en la tercera parte, se representan los materiales y métodos utilizados en el proceso de recojo, procesamiento y análisis de la información. En la cuarta y quinta parte se presentan y discuten los resultados principales de la investigación, de acuerdo a los objetivos propuestos en el estudio. En la sexta parte se presentan las conclusiones del trabajo y las recomendaciones correspondientes. En el anexo se incluyen los instrumentos utilizados para la recolección de los datos correspondientes, así como información relevante para la investigación.

2. HIPÓTESIS:

2.1.FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS:

Hi: Existe una relación directa y significativa entre el Estrés académico y Hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM 2022.

Ho: No Existe una relación directa y significativa entre el Estrés académico y Hábitos alimentarios en estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM 2022.

Variables:

- Variable 1: Estrés académico
- Variable 2: Hábitos alimentarios

2.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1: Estrés Académico (A)	Chacón y Rodríguez (2018) menciona ²⁶ que, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y en esencialmente psicológico, que se muestra una vez que el estudiante se ve sometido a una secuencia de preocupaciones que, bajo la valoración del propio estudiante son	Las dimensiones de estudio comprenden: Situaciones Estresantes, Respuesta del desequilibrio y Estrategias de afrontamiento	a.1. Situaciones estresantes	a.1.1. Sobre carga de tareas	1. Nunca 2. A veces 3. Casi siempre 4. Siempre	Ordinal
				a.1.2. Realización de exámenes	1. Nunca 2. A veces 3. Casi siempre 4. Siempre	Ordinal
				a.1.3. Tiempo limitado para hacer las tareas	1. Nunca 2. A veces 3. Casi siempre 4. Siempre	Ordinal



<p>considerados estresores; estos dichos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico, apareciendo los síntomas y esta a su vez hace que el estudiante las afronte mediante técnicas.</p>		a.2. Respuesta del desequilibrio	<p>a.2.2. Psicológicas:</p> <p>Identifica cambios como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentimientos tristeza (decaído) ✓ Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad ✓ Problemas de concentración 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. A veces 3. Casi siempre 4. Siempre 	Ordinal
			<p>a.2.3. Conductuales:</p> <p>Identifica los cambios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comer en exceso o dejar de hacerlo. ✓ Dormir en exceso o sufrir de insomnio. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. A veces 3. Casi siempre 4. Siempre 	



				✓ Apatía para realizar las tareas o estudiar		
			a.3. Estrategias de afrontamiento	a.3.1. Elaborar un plan de estudios	1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Nunca	Ordinal
				a.3.2. Elogio personal	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	Ordinal
				a.3.3. Técnicas de relajación: Escuchar música y hacer ejercicios.	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	Ordinal

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES			CATEGORÍA	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 2: Hábitos Alimentarios (B)	Zambrano (2020) explica que, “los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos, en	Las dimensiones de estudio comprenden: Actitud alimentaria, Selección de alimentos y Alimentación guiados por emociones	b.1. Actitud Alimentaria	b.1.1. Se salta las comidas	- Frecuencia de consumo de alimentos	-Desayuno - Almuerzo - Cena	a) 0 - 1 día b) 2 - 3 días c) 4 - 5 días d) 6 - 7 días	Ordinal
					- Consumo de alimentos a la hora establecida o posterga la alimentación	- Desayuno	a) más de las 10: 00 a.m. b) 10: 00 a.m. c) 9 a.m. d) 8 a.m.	
						- Almuerzo	a) más de las 3: 00 p.m. b) 3:00 p.m. c) 2:00 p.m. d) 1:00 p.m.	



respuesta a unas influencias sociales y culturales” ² .					- Cena	a) más de las 10: 00 p.m. b) 9:00 p.m. c) 8:00 p.m. d) 7:00 p.m.		
					- Lugar donde consume sus alimentos	-Desayuno - Almuerzo - Cena	a) En puesto ambulante b) En restaurante o local establecido c) Los alimentos que llevo de casa d) En casa	
	b.1.2. Comidas irregulares				- Tipo de refrigerio cuando no desayuna	a) Keke b) Galletas c) Snacks d) Frutas	Ordinal	

					- Como entre horas, cuando tiene sentimientos negativos	<ul style="list-style-type: none"> a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca 	
			b.2. Selección de Alimentos	b.2.1. Alimentos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas - Verduras - Agua - Leche, queso, yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> a) 0 a 2 días b) 3 a 4 días c) 5 a 6 días d) Diario 	Ordinal
					<ul style="list-style-type: none"> - Pollo, carnes y pescado más de 2 veces por semana - Huevo más de 3 veces por semana - Legumbres más de 3 veces por semana 	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No 	
				b.2.2. Alimentos no saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Comida rápida - Dulce, Chocolate - Galletas o Postres 	<ul style="list-style-type: none"> a) 5 o más días b) 3 a 4 días c) 1 a 2 días 	Ordinal



					- Papas fritas - Refrescos, Gaseosas, etc.	d) Ninguno	
			b.3. Alimentación Guiado por las emociones	b.3.1. Comensal ocupado o preocupado	- Decido no comer	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	Ordinal
					- Decido comer en más cantidad	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	
					- Utiliza la alimentación como forma de reducir el estrés	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	



				b.3.2. Comer más rápido de lo normal	- En periodos de estrés, comes más rápido de lo normal	a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca	Ordinal
					- Tiempo que demora en comer	a) 7 min b) 10 min c) 15 min d) 20 min	



3. BASES TEÓRICAS:

3.1. ANTECEDENTES:

Internacional:

GUTIÉRREZ, Teresa (2022); en su investigación sobre: **Estrés por la contingencia del COVID-19 y su relación con la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro**; realizado en Querétaro – México. Tesis para obtener el grado de Maestro en Investigación Médica con línea terminal en Salud Pública; la metodología de esta investigación es de tipo observacional, descriptivo, transversal, prospectivo y correlacional; se tuvo como resultado que el 55,7% de los estudiantes presentan conductas alimentarias no saludables y el 65,5% de los estudiantes tenían estrés percibido bajo por COVID-19; llegando a la conclusión que el estrés percibido no afecta en las conductas alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro ⁶.

RAMÓN, Enrique, et al (2020); en su trabajo: **Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios**, realizado en Zaragoza - España. Artículo de Revista; tuvo como metodología de tipo descriptiva y transversal; los resultados obtenidos muestran que la prevalencia de la alimentación no saludable fue de 82,3%, la cual se relacionó de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés; llegando a la conclusión que los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población

universitaria y se relacionan con la presencia de ansiedad, estrés y depresión ⁷.

BANDA, Viviana (2019); en su trabajo de investigación sobre: **Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes Universitarios de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019;** realizado en Quito – Ecuador. Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición y Dietética; para tal estudio tuvo una metodología de tipo observacional, descriptivo y prospectivo; la investigadora obtuvo como resultado que el estrés académico representa un 46,7% en periodo de exámenes y que también se incrementa el consumo de grasas, comida chatarra, bebidas azucaradas y cafeína; concluyéndose que existió una relación directa entre los niveles de estrés con la alteración de la ingesta alimentaria en los estudiantes universitarios ⁸.

LEITON, Karina (2019); en su investigación sobre: **Depresión, desesperanza y hábitos nutricionales en los estudiantes de primero y noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador, período 2018;** realizado en Quito – Ecuador. Tesis para obtener el título de Odontólogo; su estudio fue de tipo observacional, transversal y comparativo; en este estudio se evidenció que los estudiantes de noveno semestre presentaron niveles más altos de depresión moderada con un 42,7% y los hábitos nutricionales fueron mejor en los estudiantes de primer semestre en un 64,6%, en comparación con los de noveno semestre que presentaron hábitos

indeseables en 51,2%; en consecuencia, los estudiantes de noveno semestre tienden a descuidar más su calidad de vida, llegando a afectar su salud mental y física ⁹

SANDOVAL, Daniela, et al (2018); en su trabajo de investigación: **Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018**; realizado en Chile. Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición y Dietética; la metodología utilizada fue cuantitativa - correlacional; teniendo como resultados, que el estrés aumenta en el periodo de alta carga académica, mientras en los hábitos alimentarios, se observó un aumento de consumo de pizza y sushi en el periodo de alta carga académica y que las frutas se consumen más en periodos de baja carga académica; de este modo concluyó que, al establecer relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios, se observó que este fenómeno influyó directamente en la población estudiada y donde destacó el consumo de alimentos ricos en contenido graso ⁵.

Nacional:

MEDRANO, Betsy (2021); en su trabajo de investigación sobre: **Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica**; realizado en Huancayo – Perú. Tesis para optar el título de Médico Cirujano; los autores trabajaron una metodología de tipo cuantitativo, no correlacional, corte transversal y no experimental; los resultados

mostraron que hubo reportes de un mayor consumo de golosinas, comida rápida y snacks en época de exámenes, sea en poca o mucha cantidad; llegando a la conclusión, que el consumo de comida chatarra según el estar en épocas de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica, se observa una toma de conciencia en los estudiantes de mayores años, ya que a mayor año de la carrera hubo menos consumo de golosinas, snacks, bebidas con gas y bebidas azucaradas/néctares ¹⁰.

BAUTISTA, Luis y FLORIÁN, Jorge (2021); en su trabajo de investigación sobre: **Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19;** realizado en Trujillo – Perú. Tesis para optar el título de Médico Cirujano; los autores trabajaron una metodología de tipo no experimental, descriptivo, correlacional y corte transversal; los resultados mostraron que el 70,7% tuvo hábitos alimentarios adecuados y el 74,4% un estrés académico moderado; llegando a la conclusión, que existió una relación significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de medicina de pregrado de la Universidad Nacional de Trujillo ¹¹.

RUIZ, Juan y QUISPE, Julio (2020); en su trabajo de investigación sobre: **Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una Universidad Privada de Lima este, 2020;** realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición y Dietética; la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo y tipo

correlacional, el diseño fue no experimental de corte transversal; dando como resultado que el 83% demostró hábitos alimenticios adecuados y el 90% tuvo nivel moderado de estrés; por lo que concluyeron: hubo relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico¹².

FLORES, Sofía y MARAVI, Yvone (2020); en su trabajo de investigación sobre: **Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020**; realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición y Dietética, los autores utilizaron como tipo de estudio, un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptiva, de corte transversal, observacional, correlacional y retrospectivo; la muestra fue no probabilística por conveniencia; se obtuvo como resultados que el 40% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado, mientras que el 35.7% de ellos tuvieron hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado; llegando a la conclusión que, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el nivel estrés académico y los hábitos alimentarios¹³.

CHUQUIMIA, Malena (2020); en su trabajo de investigación sobre: **Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima**, realizado en Arequipa – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición Humana, la autora utilizó como tipo de estudio, es un estudio de enfoque cuantitativo de tipo no experimental,

correlacional; se obtuvo como resultados que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos alimentarios adecuados y en cuanto al nivel de estrés académico se identificó que el 57.58 % presentó un nivel moderado de estrés, el 31.52% alto y el 10.91% leve; llegando a la conclusión que, la mayoría de estudiantes de nutrición durante el estado de emergencia sanitaria presentaron hábitos alimentarios adecuados, un nivel de actividad física alto y estrés moderado ¹⁴.

COAVOY, Lady (2019); en su trabajo de investigación sobre: **Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería**; realizado en Juliaca – Perú. Título para obtener Bachiller en Enfermería; la investigación fue de tipo no experimental y correlacional; tuvo como resultados que, el 68,3 % de los alumnos tuvieron un nivel de estrés académico moderado y el 22% un estrés académico alto, además se observó que utilizando estrategias de afrontamiento los niveles de estrés se reducían en un 59,8 % (nivel medio); por tanto, concluye que, los estudiantes de enfermería sufren de estrés moderado ya que no utilizan las estrategias de afrontamiento ¹⁵.

CUBAS, Luz (2019); en su trabajo de investigación sobre: **Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición de una Universidad Pública**; realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición; la investigación fue de tipo descriptivo, correlacional, y de corte transversal; tuvo como resultados que, el 59.3% de los alumnos tuvieron un nivel de estrés académico profundo y el 63.4% de los alumnos obtuvo un nivel alto de

consumo de alimentos ultra procesados; por tanto, concluye que, existió una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes ¹⁶.

GAMERO, Juan, et al (2019); en su trabajo de investigación sobre: **Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019;** realizado en Lambayeque – Perú. Tesis para optar el título de Médico; tuvo como metodología de tipo descriptivo y transversal; los resultados mostraron que el 29,4 % presentaron malos hábitos alimentarios y un 70,6 % buenos hábitos alimentarios; por tanto, concluye que los estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, presentaron alta frecuencia de malos hábitos alimentarios y de sobrepeso, por lo que es necesario intervenir con estrategias para prevenir futuras enfermedades nutricionales y metabólicas en esta población ¹⁷.

CASTILLO, Floriella y FLORES, Zósimo (2018); en su trabajo de investigación sobre: **Hábitos alimentarios y manifestaciones clínicas de la gastritis en internos de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018;** realizado en Ayacucho – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería; tuvo como metodología de tipo enfoque cuantitativo, aplicativo, descriptivo y transversal; los resultados mostraron que el 56.7% (17) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 43.3% (13) tiene hábitos alimenticios adecuados; por ello se observó que estos resultados nos indican que

existe una influencia de los hábitos alimenticios sobre aparición de manifestaciones clínicas de gastritis ¹⁸.

ALI, Renzo (2018); en su trabajo de investigación sobre: **Estado nutricional y hábitos alimentarios en relación con el estrés en adolescentes de una academia Pre Universitaria en Villa El Salvador 2016**; realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición; tuvo como metodología de tipo cuantitativo, descriptivo, observacional y transversal de asociación cruzada; los resultados mostraron que el 81,5% de los adolescentes presentaron inadecuados hábitos alimentarios y mayor grado de estrés; por tanto, concluye que se encontró relación estadística significativa entre el estrés y la variable hábitos alimentarios; por ello se observó una tendencia de que los adolescentes con estrés moderado o severo, presentaron inadecuados hábitos alimentarios y sobrepeso ¹⁹.

Local:

MALLQUI, Elizabeth y TRUJILLO, Katherine (2019), en su estudio sobre: **Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Santiago Antúnez De Mayolo - Huaraz, 2019**. Realizado en Huaraz – Perú. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería; para dicho fin, el estudio fue de tipo cuantitativo, aplicado, prospectivo, de diseño transversal y correlacional; obteniendo como resultados que el 85,6% de estudiantes de Enfermería presenta nivel de estrés moderado, y de esta

manera concluye que el estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería ²⁰.

COCHACHIN, Carla (2017), en su estudio sobre: **Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería Universidad San Pedro, Huaraz 2017**. Realizado en Huaraz – Perú. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería; tuvo como metodología de estudio cuantitativo, correlacional, transversal de diseño no experimental; obteniendo como resultados que el 38% tuvieron adecuados hábitos alimentarios, mientras que el 62% su hábitos alimentarios es inadecuado; la autora concluye que más de la mitad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, tienen inadecuados hábitos alimentarios y se recomienda a los docentes que orienten a los alumnos que vienen de zonas lejanas que eviten comidas chatarras ²¹.

DÍAZ, Liliana (2016), en su estudio sobre: **Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes Universitarios de la escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro - Chimbote, 2016**. Realizado en Chimbote – Perú. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología; dicha investigación tuvo como metodología no experimental, el diseño de corte transversal y descriptivo; se encontró que los estudiantes afrontan el estrés de la siguiente manera: en el modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal el 40,0% lo utilizan frecuentemente y en el modo de aceptación el 77,1% lo utilizan dependiendo de las circunstancias; la autora llega a la conclusión que, los modos utilizados con mayor frecuencia de empleo dependiendo las circunstancias es: supresión de las

actividades con un 100% en el género femenino y con un 92,1% el modo de aceptación en el género masculino ²².

3.2. MARCO TEÓRICO:

DEFINICIÓN DE ESTRÉS:

En el trabajo de Vintimilla (2012), “el estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante” ²³.

Fases del Estrés:

Dentro del espacio analizado por Córdova e Irigoyen (2015) ²⁴, mencionan que el alumno pasa por tres fases:

- **Reacción de alarma:** De una vez que el organismo se vea amenazado, este envía señales al cerebro es especialmente al hipotálamo, el cual libera la hormona Adrenocorticotropa (A.C.T.H), la cual viaja por el torrente sanguíneo hasta llegar la corteza de la glándula suprarrenal, quien, bajo el influjo de tal mensaje, genera cortisol (horma del estrés). Paralelamente el sistema vegetativo se activa liberando la adrenalina. Y estas hormonas son las encargadas de que el cuerpo humano entre es un estado de luchar o huir.
- **Estado de Resistencia:** Una vez que la amenaza se prolonga en el tiempo el cuerpo entra en un estado de lucha tanto interna como externa queriendo mantener el equilibrio dinámico u homeostático. Ahora bien, si en caso que el organismo tiene la capacidad para resistir

un largo tiempo, no hay problema alguno, pero si no puede resistir pasaría a la siguiente etapa.

- **Agotamiento:** Una vez que la amenaza se repite a menudo o es de extensa duración, el cuerpo tendrá un deterioro de pérdida de las habilidades fisiológicas y psicológicas, ya que el individuo pierde las “fuerzas” puesto que se disminuyen al mínimo sus habilidades para afrontar el estrés.

TIPOS DE ESTRÉS: EUSTRÉS Y DISTRÉS:

Según el autor Quito, et al (2017), “Al efecto negativo que causa el estrés sobre la salud mental y física, suele denominarse distrés. Al contrario, se denomina estrés positivo o eustrés a aquel que ayuda a que el individuo reaccione eficazmente manteniendo confianza en su desenvolvimiento, posterior a esto sus pensamientos y emociones serán más positivos”²⁵.

A. ESTRÉS ACADÉMICO:

Chacón y Rodríguez (2018)²⁶, señalan que es un proceso sistémico, ya que el estudiante se ve expuesto a una secuencia de preocupaciones que, bajo la apreciación del propio estudiante son considerados estresores; estos dichos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico, apareciendo los síntomas y esta a su vez hace que el estudiante las afronte mediante técnicas.

A.1. ESTRESORES:

El investigador Garbanzo (2007) menciona que, “los estresores académicos se refieren a aquellos problemas que son observadas por el estudiante como una amenaza y clasifican a los estresores

en mayores y menores; estos denominados estresores mayores son aquellos que no dependen del sujeto, mientras que los menores son aquellos que dependen de la valoración que realiza la persona”²⁷. En tal sentido Córdova e Irigoyen (2015) establecen que, “los estresores de mayor frecuencia son: sobrecarga de tareas, falta de tiempo para realizar trabajos y evaluaciones de los profesores”²⁴.

a.1.1. SOBRECARGA ACADÉMICA:

Álamo (2019) sostiene que, “la carga académica tiene que ver con la experiencia de no poder realizar otras demandas externas, que al ser permanente en el tiempo va en perjuicio de otras actividades relevantes (la familia, el descanso) y afecta la salud (física y mental)”²⁸.

De acuerdo a lo señalado anteriormente Román (2020)²⁹, menciona que los estudiantes afrontan un elevado nivel de estrés por aspectos dentro y fuera del ámbito escolar; siendo la primordial causa la sobrecarga académica y se debe a varios motivos, uno de ellos es utilizar un espacio no apropiado para el estudio o compartirlo con varios familiares, lo que impide al estudiante concentrarse y ser eficiente en sus diversas tareas.

a.1.2. REALIZACIÓN DE EXÁMENES:

Explica Domínguez (2017) que, “los exámenes se han compuesto como uno de los principales estresores de los

estudiantes, provocando en ellos como experiencias desagradables, el temor ante exámenes”³⁰. En tal contexto Domínguez (2016) menciona, “gran porcentaje total de estudiantes universitarios presentan una elevada preocupación cuando enfrentan exámenes”³¹. Es por ello que Domínguez (2017) afirma que “este hecho sucede que aumente la duda, facilitando la aparición de emociones negativas, y como consecuencia de ello se podrían obtener resultados negativos en la evaluación”³⁰.

a.1.3. TIEMPO LIMITADO PARA HACER LAS TAREAS:

Para Castañeda, et al (2018), el tiempo libre es una necesidad, incluso un derecho que cada ser humano posee. “Los jóvenes que poseen la oportunidad de ingresar por vez primera en la educación superior tienen un cambio tanto en su tiempo libre como en su estado emocional, debido a los nuevos cambios de la educación superior, mostrando un tiempo libre limitado”³².

De esta manera Rojo (2015) menciona que “los universitarios llegan a tener una rutina de mayores responsabilidades, siendo el rendimiento académico un indicador del éxito frente a la demanda profesional”³³. De acuerdo lo anterior, Garzón y Gil (2018) indican que “los estudiantes abarcar las diferentes tareas académicas y lo tratan de hacer dentro de los plazos establecidos”³⁴. Es

por ello que Talavera, et al (2018) infieren, “si una persona cuenta con una buena salud mental, tiene la posibilidad de exponer sus habilidades que serán reflejadas en un mejor empleo de su tiempo libre”³⁵.

a.2. RESPUESTA DEL DESEQUILIBRIO:

a.2.1. PSICOLÓGICAS:

Para Espinoza y Ruiz (2019), “los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las reacciones cognoscitivas o emocionales de la persona como: la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.”³⁶.

a.2.1.1. Depresión – Tristeza:

El trabajo realizado por Romero (2017), muestra que “la depresión se presenta como un estado de infelicidad que puede ser transitorio o permanente, que provoca una incapacidad para disfrutar de las cosas y acontecimientos de la vida cotidiana”³⁷.

En igual contexto Tabardillo y Pérez (2020) mencionan, “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima”³⁸.

a.2.1.2. Agresividad o Irritabilidad:

En una investigación reciente de Allende (2019),

indica que, “la agresividad viene a ser una reacción que no mide su grado o magnitud; no se limita a acciones físicas, sino que puede ser de tipo verbal, como los insultos y gestos”³⁹. Otro punto a tener en cuenta, Gil (2015), es que “la agresión es siempre una consecuencia de la frustración y que la frustración siempre lleva a alguna forma de agresión”⁴⁰.

a.2.1.3. Problemas de Concentración:

Para Chiluisa (2019), “la concentración pertenece a la cognición, es bueno conocer que para llevar a cabo apropiadamente la información, la persona debería tener la función de elegir, filtrar y ordenar cierta información, o sea, se vuelve una actividad fundamental que otorga de mejor forma los procesos cognitivos”⁴¹.

En este contexto es importante señalar, Moncada, et al (2020), que “la memoria se entiende como la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente”⁴². Dicho esto, para Polanco, et al (2013)⁴³, cuando estamos menos motivados, nuestro nivel de concentración va a ser menor y una vez que estamos estresados, parecería que el resto del mundo no existe, y por ello nos

cuesta organizarnos y consumir con nuestras propias labores cotidianas.

a.2.2. CONDUCTUALES:

Para Espinoza y Ruiz (2019), entre “los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como: discutir, aislamiento de los demás, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.”³⁶.

a.2.2.1. Comer en exceso o dejar de hacerlo:

En la investigación de Dressl, et al (2018) muestran que, “el cortisol es un glucocorticoide secretado por la zona fascicular de la corteza de la glándula suprarrenal y es conocido como la hormona del estrés, cuya secreción está controlada por el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA); además se libera la hormona corticoliberina (CRH) que interviene en la regulación neuroendocrina de la síntesis y liberación del cortisol”⁴⁴.

Dado el planteamiento anterior, Dallman (2003) muestra que, “los glucocorticoides aumentan las actividades placenteras o compulsivas, produciéndose un cambio de preferencia hacia alimentos más sabrosos (dulces, con alto contenido graso) y de alta densidad energética, por

lo cual la ingesta total de energía aumenta”⁴⁵. De lo anterior Banda (2019) desprende que, “la ingesta alimentaria de los estudiantes está influenciada por varios elementos uno de ellos es el estrés, este se puede dividir en rangos según su gravedad o prolongación en el tiempo”⁸. De igual manera, Vélez (2019)⁴⁶ afirma: cuando aumenta el estado de ánimo negativo en respuesta a los factores de estrés también se relacionan significativamente con el mayor consumo de alimentos.

Por lo tanto, Cortés, et al; en su trabajo de investigación citan a Sominsky y Lutter (2018)⁴⁷, quienes afirman que, durante el periodo de estrés y la elevación del cortisol, existe también un aumento de los niveles circulantes de la hormona ghrelina, la cual es una señal periférica de "hambre", que libera el estómago e intestino, principalmente cuando no hay alimento en el tracto gastrointestinal o por un ayuno prolongado. El efecto de ghrelina estimula a la población neuronal del hipotálamo, lo cual crea una conducta de búsqueda e ingesta de alimento.

a.2.2.2. Dormir en exceso o sufrir de insomnio:

Apaza (2015) plantea, “un buen sueño es aquel incluyendo una duración y continuidad adecuadas y suficientes para reestablecer la dinámica de la vida diurna al despertar”⁴⁸.

Dicho esto, las Directrices de Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, citado por Oberlander (2020), define que, “las horas de sueño de los adultos jóvenes es entre 7 a 9 horas al día”⁴⁹, sin embargo, Rovi (2016) señala que, “el estrés influye en el sueño a través de la activación del eje hipotálamo-hipófisis adrenal (HHA), y los productos de la activación de dicho eje, activan la hormona liberadora de corticotropina (CRH) y el cortisol, procedentes del hipotálamo y las glándulas suprarrenales, respectivamente, causando la falta de sueño a los seres humanos⁵⁰. Por otra parte, Durán, et al (2017) mencionan que, “una proporción de estudiantes universitarios tienen falta de sueño debido al estrés durante periodos de pruebas o exámenes; con consecuencias negativas para el rendimiento académico, dificultad en la concentración y el bienestar general”⁵¹.

a.2.2.3. Apatía para realizar las tareas o estudiar:

Flores, et al (2013) definen: “la apatía es una fase de indiferencia de emociones”⁵².

De esta manera Moreno (2013), observa que “los estudiantes tienen falta de interés por el tiempo y que tratan de aligerar, aunque sea un poco esa carga emocional, al no hacerlo lo vuelve ante los ojos de la familia, de los maestros, como un chico rebelde, apático, distraído e indisciplinado, cuando en realidad está buscando ser visto y apoyado”⁵³.

a.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

En términos generales Rodríguez (2016) define a las estrategias de afrontamiento como, un “conjunto de repuestas ante un hecho estresante puestas en marcha para reducir de una u otra forma esta situación”⁵⁴.

Del mismo modo Barraza, et al (2019)⁵⁵, mencionan que cuando los estudiantes encuentran cualquier síntoma relacionado con el estrés académico, pueden diseñar diversas estrategias de afrontamiento para poder manejarlo, entre ellas se encuentran: preparar un plan y sacar lo positivo de la situación preocupante.

a.3.1. ELABORAR UN PLAN DE ESTUDIOS:

Según, De la Fuente (2017)⁵⁶, menciona que el alumno debe querer conseguir algo, querer luchar por algo y estar motivado para tener triunfo en algo, ya que esto le llevará

al aprendizaje; lo cual está relacionado con el comportamiento de esfuerzo y perseverancia para poder hacer determinados logros y uno de ellos es la elaboración de un plan.

a.3.2. ELOGIO PERSONAL:

Cabe señalar, Sánchez y Terán (2017) ⁵⁷, que la motivación está constituida por: La motivación externa, basada en estímulos motivacionales como: premios, regalos, puntos sociales, espirituales y parientes; y la motivación interna, lo cual se estima a lo personal del individuo que son conducta para conseguir sus metas propuestas.

a.3.3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

a.3.3.1. Escuchar música:

En la investigación de Curasma y Ticllasuca (2017) ⁵⁸, mencionan que muchas o casi de las manifestaciones del estrés, son atenuadas por canciones relajantes, ya que actúa sobre el sistema parasimpático y el Sistema Nervioso Autónomo, restaurando el equilibrio.

De la misma manera Tejada, et al (2020) indican que, “la música brinda sensación de placer y motivación, ya que se libera la hormona de serotonina que mejora el estado de satisfacción; también el sistema noradrenérgico secreta la

oxitocina, lo cual que influye en la conducta social y reduce niveles de cortisol regulando la respuesta automática del estrés”⁵⁹.

a.3.3.2. Ejercicios:

Para Guillén, et al (2018)⁶⁰, la actividad física tiene relación positiva y significativa con el bienestar. En el mismo contexto, Estupiñán (2019)⁶¹, hace referencia que algunos ejercicios de actividad física traen beneficios psicológicos, ya que cuando un individuo hace ejercicio, el cuerpo libera endorfinas y los químicos en el cerebro producen felicidad y euforia, y esto puede reducir el estrés y mejorar la relajación. Además, también produce norepinefrina, sustancia química que regula la respuesta nerviosa del cerebro al estrés.

B. HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Según Zambrano (2020), “los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”².

b.1. ACTITUD ALIMENTARIA:

Según Osoro (2019)⁶², las actitudes alimentarias es parte de cada uno, debido a que va a ser capaz de escoger qué es lo que desea consumir en su día a día. Aco (2018), agrega que también

“implica el no consumir alimento alguno en horas que se deben consumir, como aplazar el desayuno para las 10 de la mañana o almorzar a las 3 de la tarde”⁶³.

b.1.1. SALTARSE LAS COMIDAS:

Para Fernández (2019), el “saltarse comidas es una conducta frecuente en los jóvenes, ya que tratan de dormir más como respuesta al inicio temprano del horario escolar o sus vidas se vuelvan en general más ocupadas”⁶⁴.

De acuerdo al párrafo anterior, Besa (2020)⁶⁵, da a conocer que la eliminación de alguna comida en todo el día es una característica frecuente de los jóvenes, primordialmente el desayuno o la cena.

Por otro lado, La vanguardia (2021)⁶⁶ cita a Blay, quien es responsable de Área de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia; el cual recomienda que el alumno debería desayunar antes de las nueve de la mañana; almorzar antes de las dos del mediodía y cenar antes de las ocho y media de la noche.

b.1.2. COMIDAS IRREGULARES:

Para Santinelli (2011), “los jóvenes que se saltan comidas tienden a tomar refrigerio debido al hambre, en lugar de optar por una comida. Los refrigerios que consumen suelen ser ricos en grasas, azúcares y sodio

añadidos”⁶⁷. De igual forma Ortega, et al (2015), mencionan que es característico en “el adolescente llevar un ritmo de vida acelerado y seguir hábitos alimentarios sin previa planificación e inclinarse hacia la práctica de alimentos no premeditados, realizada de manera práctica y a deshoras, entre las principales comidas del día”⁶⁸.

b.2. SELECCIÓN DE ALIMENTOS:

Se debe explicar, Vélez y Gracia (2003) que, “la selección que una persona realiza sobre los alimentos es un fenómeno complejo que involucra factores tanto individuales como estructurales”⁶⁹.

Es importante también señalar, Barcia, et al (2019), que “a nivel cerebral, se da el pensamiento y la toma de decisiones, específicamente en la corteza prefrontal, la cual permite inclinar una preferencia a la hora de elegir que comer”⁷⁰.

b.2.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

En el análisis de Bajaña, et al (2018), se considera una “alimentación sana aquella que logre una adecuada necesidad básica, funcionales en el organismo, y debe ser suficiente, completa y armónica”⁷¹. Por tal motivo, la OPS, et al (2015)⁷² recomiendan que se debe tomar 8 vasos de agua segura todos los días, también el consumo de las frutas y verduras debe ser diario, ya que tienen varios beneficios como: tener una buena visión, mejorar la digestión evitando el estreñimiento, mantener el peso

adecuado, prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones; además es recomendable comer dos veces por semana, carnes, pollo y pescado; ya que estas son fuente de proteínas, hierro, cinc, vitaminas del complejo B y ácidos grasos (omega 3). De la misma manera, Dapcich, et al (2004) ⁷³ nos da a conocer que el huevo, es un alimento de gran interés nutricional, el cual nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio), y que debemos consumirlo de 3 a 4 veces por semana. Las legumbres como los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas también debemos consumirlo de 3 a 4 veces por semana ya que aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

b.2.2. ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE:

En el trabajo de Oliva y Fragoso (2013), nos mencionan que “son considerados alimentos chatarras, conocida también como rápida o basura, por su alto contenido calórico y bajo valor nutritivo” ⁷⁴.

En la actualidad, Tamayo, et al (2016), ⁷⁵ afirman que los alimentos chatarra se han conformado en cierta forma los hábitos alimentarios de la sociedad, atentando contra la buena salud que deberían disfrutar los alumnos para un gran rendimiento académico y calidad de vida. Además, menciona que consumir esta clase de comida raramente o

de manera esporádica, no llegaría a generar inconvenientes serios; empero un consumo más de 2 veces por semana y una vez que se transforman en un hábito constante, podrían crear peligro para la salud.

b.3. ALIMENTACIÓN GUIADA POR EMOCIONES:

Barcia, et al (2019) señalan: “la alimentación emocional significa comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas emociones” ⁷⁰. Los individuos que acostumbran alimentarse emocionalmente no comprenden que el consumo de ciertos alimentos le va a traer confort solo temporalmente y no de una forma persistente. Con esto, Zanail citado por Fernández (2015), podemos distinguir dos tipos de sensaciones de hambre: “Hambre física: se ubica en el estómago, y aparece después de varias horas sin comer, tras la ingesta desaparece, teniendo sensación de satisfacción y el Hambre emocional, se ubica en la cabeza, y surge en cualquier momento; existe preferencia por determinados tipos de comida, la sensación de hambre persiste a pesar de ingerir alimentos” ⁷⁶.

b.3.1. COMENSAL ENOJADO O PREOCUPADO:

Como establece, Barcia (2020), “si no se da una solución a los problemas que causan molestias, el acto de enojarse pasará a convertirse en una prioridad aún más que alimentarse, por ello existen personas que deciden no comer por un lado y, por otra parte, sujetos que devoran

en “atracones” comidas, aludiendo a la típica expresión “Como porque estoy enfadado” ⁶⁵.

b.3.2. COMER MÁS RÁPIDO DE LO NORMAL:

La dietista nutricionista Laura Girona citada por Hada (2020) ⁷⁷, confirman que no masticar correctamente puede derivar en una aerofagia. Además, tener los alimentos poco tiempo en la boca no posibilita saborearlos completamente, lo cual hace que optemos por comidas de sabores más intensos, con más grasas, sales y azúcares.

En este contexto Ana Molina citada por Hada (2020), indica: “cuando empezamos a comer, la hormona responsable de la saciedad tarda aproximadamente 20 minutos en informar al cerebro de que estamos llenos. Así que si comemos rápido es más probable que acabemos ingiriendo comida en exceso” ⁷⁷.

Sin embargo, cabe señalar, Jiménez y Morales (2020) ⁷⁸, que esto se ha vuelto un horrible hábito alimentario en su diario vivir, por el ritmo de vida que se tiene.

C. CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE ESTUDIO:

La unidad de análisis estará compuesta por estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, de la Facultad de Ciencias Médicas - Escuela Profesional de Enfermería, perteneciente a los estudiantes ingresantes, los cuales cursarán el I Ciclo, matriculados en el semestre del 2022 – I.

D. ÁMBITO GEOGRÁFICO:

La investigación se realizará en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, en la Facultad de Ciencias Médicas, que se encuentra ubicada en la ciudad de Huaraz, provincia de Huaraz y distrito de Huaraz, situada en la Av. Agustín Gamarra a una cuadra hacia arriba del Hospital Víctor Ramos Guardia.

El acceso al lugar de investigación se puede dar mediante la toma de la línea Z, que te deja en las puertas de la Facultad de Ciencias Médicas.

E. TEORÍAS DE ENFERMERÍA:

E.1. TEORÍA DE CALLISTA ROY:

La teórica Callista Roy elaboró en 1970 un modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model (RAM). En el trabajo de Guillen y López (2020) ⁷⁹, mencionan que su modelo de Callista Roy, nos presenta una herramienta muy útil para comprender la capacidad y la participación de las enfermeras en la mitigación de los mecanismos generadores de estrés.

La persona tiene 4 modelos de adaptación:

- Modo fisiológico de adaptación:

Se manifiesta en los comportamientos y respuestas fisiológicas que la enfermera observa en una persona con cierto grado de estrés. En este primer modelo, la enfermera apoyándose en los conocimientos adquiridos durante su profesión, ayuda a que la persona reconozca los signos y

síntomas del estrés, para así contribuir a que tenga la necesidad y la forma de adaptarse.

- Modo de adaptación del auto concepto de grupo:

Refleja cómo las personas del grupo son vistas y percibidas.

Este segundo modelo menciona que el individuo tiene sus creencias y sus sentimientos acerca de uno mismo, además debe responder también a los cambios del entorno.

- Modo de adaptación de desempeño de rol:

En este tercer modelo, menciona que es un método de adaptación social y el énfasis en el rol de las personas en la sociedad. El enfermero puede localizar a la persona socialmente hablando, si estuviera sobrecargado, Callista Roy la llama "comportamiento expresivo", las opiniones, las circunstancias, sentimientos, gustos, preferencias y factores influyentes en su papel.

- Modo de adaptación de la interdependencia:

Toda interrelación resulta ser la necesidad básica para este tipo de adaptación. Las personas tratan de adaptarse cuando se enfrentan a situaciones difíciles y buscan ayuda, apoyo y amor de los demás. Los cuidadores necesitan proporcionar sistemas de apoyo tanto de la comunidad como de los recursos de atención, con el objetivo de identificar los esfuerzos realizados por el individuo y mitigar el problema.

En el cuarto y último modelo, se puede inferir que las personas llegan a tener una conexión con otras personas cercanas a ellos, la cual se logra con una comunicación asertiva y afectiva.

E.2. TEORÍA PSICODINÁMICA DE PEPLAU:

En esta teoría se fundamenta la importancia de la relación enfermera – paciente, basándose en la comunicación y en la capacidad de entender las necesidades del usuario y poder satisfacerlas; la enfermera explorará los sentimientos y preocupaciones del paciente, para poder responder a sus inquietudes y temores, y ayudarlo a que este se vuelva independiente.

Madueño (2020) cita a Peplau ⁸⁰, quien explica las 4 etapas en la interacción enfermera/o paciente: Orientación, la persona tiene una “necesidad insatisfecha” y necesita apoyo profesional. El enfermero/a ayuda al paciente a reconocer y comprender su problema y a establecer qué tipo de ayuda requiere; Identificación, el paciente se identifica con aquellos que tienen la posibilidad de ayudarlo, en el cual el usuario expresa sus sentimientos y la enfermera facilita la exploración de estos; Aprovechamiento, el paciente saca un mayor beneficio de lo que se le ha ofrecido y la enfermera ayudará al paciente a utilizar al máximo todas las alternativas de solución que han encontrado juntos; y Resolución, a lo largo de este proceso, el paciente se

libera de su identificación con el enfermero/a y se vuelve independiente, adoptando nuevas relaciones para insertarse en el entorno familiar y social.

3.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

a) Estrés Académico:

Describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos ⁸¹.

b) Estresores:

Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés ⁸².

c) Hábitos alimentarios:

Son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo frecuente de alimentos ¹¹.

d) Estudiante:

Es el que estudia, y procedente del latín “studium”, con el significado de quien realiza algo con afán y deseo ⁸³.

e) Enfermería:

La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos; son líderes o actores clave en los equipos de salud multidisciplinarios e interdisciplinarios. Proporcionan una

amplia gama de servicios de salud en todos los niveles del sistema de salud ⁸⁴.

f) Emoción:

Las emociones son procesos psicológicos que nos prestan un valioso servicio, al hacer que nos ocupemos de lo que realmente es importante en nuestra vida ⁸⁵.

g) Elogio:

Alabanza de las cualidades y méritos de alguien o de algo ⁸⁶.

h) Aerofagia:

Consiste en la deglución espasmódica de aire y posterior eructo, con la intención de aliviar la sensación de hinchazón o distensión abdominal ⁸⁷.

i) Comensal:

Cliente que acude a comer a un servicio en mesa. Según sus apetencias, hábitos, condición y estilo buscará lugares con servicios formales, casuales o de autoservicio, pero en cualquiera de los casos su denominación estará vinculada a un consumo de comida en mesa ⁸⁸.

4. MATERIALES Y MÉTODOS:

4.1. TIPO DE ESTUDIO:

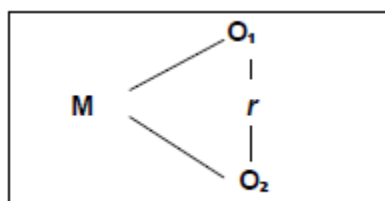
La investigación es **cuantitativa** debido a que se usó la recolección de datos para probar la hipótesis, así mismo se analizó las variables, mediante análisis estadísticos a través de procedimientos matemáticos con la prueba de Chi cuadrado de Pearson. Es **descriptiva**, porque se recopiló información que sirvieron para el análisis estadístico de la muestra de la población, Según el tiempo de ocurrencia, es **prospectiva** porque se obtuvo la información según iban ocurriendo los fenómenos.

Por la finalidad de la investigación es **básica** porque se sustentó en que esta investigación recolectó datos para ampliar la investigación y el conocimiento del objeto de estudio. La investigación es de **campo**, porque se estudió los hechos en el lugar en el que se producen.

4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

El estudio es **no experimental** porque no se manipularon las variables en el estudio, fue de corte **transversal**, porque la información se recolectó en un período de tiempo y espacio determinado y **correlacional**, porque se buscó la relación entre las variables en estudio.

Cuyo diagrama es:



Donde:

M = Muestra.

O₁ = Variable 1

O₂ = Variable 2

r = Relación de las variables de estudio

4.3. UNIVERSO Y POBLACIÓN:

Para el presente estudio de investigación se consideró a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Santiago Antúnez de Mayolo, matriculados en el semestre académico 2022 - I, que fueron un total de 37 estudiantes.

a) Criterios de inclusión:

- Los estudiantes deben estar matriculados en el semestre académico 2022 – I en la Escuela Profesional de Enfermería.
- Deben estar cursando el I Ciclo de Enfermería.
- Deben asistir regularmente.
- Deben aceptar voluntariamente su participación en el estudio.

b) Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no presentan una asistencia regular.
- Estudiantes que no aceptan participar del estudio.

4.4. UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTRA:

4.4.1. UNIDAD DE ANÁLISIS:

La unidad de análisis estuvo conformada por cada uno de los estudiantes del I Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

4.4.2. MUESTRA:

El método de muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, ya que se trabajó con todos los estudiantes matriculados y con asistencia regular, quienes fueron un total de 29 estudiantes.

4.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se manejó para la recolección de la información es la encuesta y el instrumento, el cuestionario, los cuales fueron: Para el estrés académico, la modificación del cuestionario “SISCO SV – 21”, que fue elaborado en el año 2018 por Arturo Barraza Macías de la Universidad Pedagógica de Durango y para los hábitos alimentarios, la modificación del “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes”, que fue elaborado por Flores y Macedo en el año 2016, en la ciudad de México – Jalisco.

INSTRUMENTO N.º 01:

El Instrumento de escala (SISCO SV - 21) ⁸⁹, en su segunda versión de 21 ítems, fue elaborado en el año 2018 por Arturo Barraza Macías de la Universidad Pedagógica de Durango, el cual fue adaptado por la autora.

El Cuestionario; estima el nivel de estrés que experimenta la persona.

Consta de ítems de la siguiente manera.

1. Tres ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cuatro valores categoriales (nunca, a vez, casi siempre y siempre), identifican la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

2. Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cuatro valores categoriales (nunca, a vez, casi siempre y siempre), identifican la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
3. Tres ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cuatro valores categoriales (nunca, a vez, casi siempre y siempre), identifican la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Constó de la siguiente calificación:

- Del ítem 1 al 2 tuvo la siguiente la clasificación:

NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4

- El ítem 3 constó de la siguiente la clasificación:

NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
4	3	2	1

Teniendo como puntaje:

NIVEL DE ESTRÉS	PUNTUACIÓN
NIVEL BAJO	0 – 16
NIVEL MODERADO	17 – 32
NIVEL ALTO	33 – 48

INSTRUMENTO N.º 02:

La estructura se basó en el “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes” validado por Flores y Macedo (2016) ⁹⁰, en la ciudad de México. Se modificó el cuestionario y se añadieron otros ítems que se consideran necesarios para dicha evaluación de la investigación.

La Encuesta consta de 28 preguntas, distribuidas en tres dimensiones:

1. Actitud alimentaria:

- Tres ítems (9 preguntas), referente al indicador se salta las comidas.
- Dos preguntas, referente al indicador comidas irregulares.

2. Selección de alimentos:

- Siete preguntas, referente al indicador alimentación saludable.
- Cinco preguntas, referente al indicador alimentación no saludable.

3. Alimentación Guiada por las emociones:

- Tres preguntas, referente al indicador comensal preocupado o enojado.
- Dos preguntas, referente al indicador comer más rápido de lo normal.

Teniendo la siguiente puntuación:

Las preguntas que están con categoría en un escalamiento tipo Likert de cuatro valores categoriales (25 preguntas)

A	B	C	D
4	3	2	1

- Las preguntas dicotómicas (3 preguntas)

SI	NO
1	2

Clasificándolo de la siguiente manera:

HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTUACIÓN
INADECUADO	54 – 106
ADECUADO	0 - 53

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La validez y confiabilidad se realizó a través de juicio de expertos.

4.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Para interpretar los datos obtenidos se realiza un análisis estadístico descriptivo y se elaboran las conclusiones necesarias para el trabajo de investigación.

a) Análisis Descriptivo:

Se utilizó el **análisis descriptivo** de interés en la posición y dispersión de la medida de los datos, recogiendo y ordenando la información por medios medios visuales. El proceso de los datos se llevó a cabo con el software Excel y el paquete estadístico SPSS versión 26.0 para Windows.

b) Análisis Inferencial:

Para demostrar la relación de las hipótesis del presente estudio, se realizó un análisis bivariado a través de la prueba no paramétrica de Chi Cuadrado de Pearson. En la significancia estadística de las pruebas se consideró el valor $p \leq$ de 0,05.

4.7. ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN:

El desarrollo de esta investigación estuvo centrada en estos principios éticos ⁹¹.

- **EL PRINCIPIO DEL RESPETO:** Se realizó el respeto a la autonomía con la finalidad de proteger la integridad del estudiante. La investigadora explicó detalladamente todo el proceso, por tanto, los estudiantes tuvieron derecho a la toma de decisiones en cuanto a la participación del estudio.
- **EL PRINCIPIO DE NO MALEFICENCIA:** Se tuvo precauciones para cuidar la intimidad de la información personal. El compromiso de la investigadora fue, que los datos recogidos no serán publicados a personas ajenas o a especialistas de valoración y calificación, y solo serán manejados para la finalidad de la Investigación.
- **EL PRINCIPIO DE BENEFICIENCIA:** Al realizar investigaciones científicas, se debe prestar bastante atención a todos los elementos que pueden perjudicar al medio ambiente. Este estudio prestó cuidado a estos factores.

5. RESULTADOS:

5.1. NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO:

TABLA 1: Nivel de estrés académico en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	N°	%
BAJO	0	0
MODERADO	19	65,5
ALTO	10	34,5
TOTAL	29	100,0

En la Tabla 1 sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se percibe que el 65,5 % de ellos tuvo un nivel de estrés académico moderado y el 34,5 % tuvo un estrés académico alto.

5.2. ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS:

TABLA 2: Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

HÁBITOS ALIMENTARIOS	N°	%
ADECUADO	8	27,6
INADECUADO	21	72,4
TOTAL	29	100,0

En la Tabla 2 con respecto a los Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se muestra que un 72,4 % tuvo hábitos alimentarios inadecuados y un 27,6 % tuvo hábitos alimentarios adecuados.

5.3. RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS:

TABLA 3: Relación que existe entre el Estrés Académico y los Hábitos Alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

ESTRÉS ACADÉMICO	HÁBITOS ALIMENTARIOS					
	ADECUADO		INADECUADO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Moderado	8	27,6	11	37,9	19	65,5
Alto	0	0,0	10	34,5	10	34,5
Total	8	27,6	21	72,4	29	100,0

$\chi^2 = 0.59$ $p = 0.01$

Según resultados observados en la Tabla 3, el 27,6 % en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022 evaluados, presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado, mientras que el 34,5 % de los estudiantes manifestaron tener hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés alto. Al realizar el análisis de las variables con la prueba de Chi Cuadrado de Pearson se halló una asociación o correlación directa y significativa ya que se encontró un valor de $\chi^2 = 0.59$; $p = 0.01$; ($p < 0.05$) entre las variables de estrés académico y hábitos alimentarios.

6. DISCUSIÓN:

En este mundo tan competitivo, la presencia de estrés se da en todos los grupos de edades, ante situaciones nuevas y más exigentes ¹; pudiendo desencadenar diferentes problemas de salud. Para Ramón, et al (2020), “muchos estudiantes que pasan de la educación secundaria a la universidad, les genera una cargada de exigencias” ⁷. Por lo que Sandoval, et al (2018) menciona, los estudiantes que llegan a tener estrés por algunas causas (estresores), “suelen tener cambios en sus hábitos alimentarios; siendo los más frecuentes: saltarse tiempos de comidas, omitir comidas, comer entre horas o incrementar la ingesta de comida chatarra” ⁵.

En la presente investigación se estudió la relación que existe entre el Estrés académico y los Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM- 2022.

De acuerdo a los resultados encontrados en la tabla 1: El nivel de estrés académico en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se percibe que el 66,5 % de ellos tuvo nivel de estrés académico moderado y el 34,5 % tuvo un estrés académico alto. Lo mismo sucede en la investigación de Chuquimia (2020) ¹⁴, identificándose que el 57,58 % presentó un nivel moderado de estrés y el 31,52% alto. Datos parecidos se observa en el trabajo de Banda (2019) ⁸, el autor analizó la distribución del nivel de estrés a un grupo de estudiantes de la carrera de Enfermería, encontrando que el 74,8 % de los estudiantes tuvieron un estrés moderado, mientras que el 17,65 % un estrés alto. En otra investigación realizado por Coavoy (2019) ¹⁵, también se observó que los estudiantes de Enfermería, tenían en más alto porcentaje (68,3 %) un

estrés moderado y le seguía con un 22 % un estrés alto. Por consiguiente, Chuquimia (2020) explica que, “el registrado de un mayor número de estudiantes con nivel de estrés moderado podría ser por los cambios de modalidades de enseñanza, ya que el inicio de la etapa universitaria trae cambios, como la alta carga académica, los exámenes o el poco tiempo con el que cuentan con hacer las tareas”¹⁴. Por lo cual se debe tener una intervención inmediata para ayudar a que los estudiantes puedan disminuir estos niveles de estrés académico y también con esto poder contribuir a que en un futuro ellos puedan manejarlo mejor y no llegue a afectar su salud.

En cuanto a la Tabla 2: Hábitos alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; nos mostró que, un 72,4 % tuvieron hábitos alimentarios inadecuados y un 27,6 % tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Similares resultados se muestran en el trabajo de Cochachin (2017)²¹, quién analizó a los estudiantes de Enfermería, de la Universidad San Pedro – Huaraz, encontrando que el 38% tuvieron un adecuado hábito alimenticio, mientras que el 62% su hábito alimenticio era inadecuado. Lo mismo sucede en el estudio de Castillo y Flores (2018)¹⁸, ellos evidenciaron que el 56,7% de los estudiantes de Enfermería tenían hábitos alimenticios inadecuados y el 43,3% tenían hábitos alimenticios adecuados. Caso contrario sucede en el estudio de Gamero, et al (2019)¹⁷; el cual reporta que el 70,6 % de los encuestados tenían buenos hábitos alimentarios, mientras que el 29,4 % malos hábitos alimentarios. Dentro del mismo contexto, Leiton (2019)⁹, en su trabajo demostró que los hábitos nutricionales fueron mejores en los estudiantes de primer semestre al presentan hábitos moderadamente deseables en un 64,6%,

en comparación con los de noveno semestre que presentan hábitos indeseables con un 51,2%. Esto discrepa con los hallazgos obtenidos en la investigación, ya que se observó que los estudiantes del primer semestre tienen inadecuados hábitos alimentarios, de acuerdo a esto en la presente investigación, se puede decir que los nuevos estudiantes necesitan educación alimentaria y una gran motivación sobre la alimentación, para que no afecte su salud en un corto y largo plazo, y así mejorar la calidad de vida.

Según resultados observados en la tabla 3: Relación que existe entre el Estrés Académico y los Hábitos Alimentarios en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022; el 27,6 % presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado, mientras que el 34,5 % de los estudiantes manifestaron tener hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés alto. Al realizar el análisis de las variables con la prueba de Chi Cuadrado de Pearson se halló una asociación o correlación directa y significativa ya que se encontró un valor de $\chi^2 = 0.59$; $p = 0.01$; ($p < 0.05$) entre las variables de estrés académico y hábitos alimentarios. Estos datos son contrarios a los datos obtenidos por Flores y Maravi (2020) ¹³, quienes indican que un 40 % de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y un estrés moderado; llegando a la conclusión que no existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios. Adicionalmente otro estudio realizado por Gutiérrez (2022) ⁶, explica que el estrés percibido no afecta en las conductas alimentarias de los estudiantes. Sin embargo, en la investigación de Ali (2018) ¹⁹, se obtuvo datos similares a la presente investigación, donde el autor mostró que el 81,5% de los

encuestados presentaron inadecuados hábitos alimentarios y mayor grado de estrés. De la misma manera en el estudio de Banda (2019) ⁸, también se encontró que existe una relación directa entre los niveles de estrés con la alteración de la ingesta alimentaria en los estudiantes universitarios, teniendo como significancia $p < 0.01$. De igual forma, en el trabajo de Ruiz y Quispe (2020) ¹², se observó que hay una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios y estrés académico, teniendo como valor significativo ($p < 0.05$). Con los resultados encontrados se puede decir que los estudiantes que ingresar por primera vez a la universidad, carecen de conciencia sobre la planificación de sus deberes, sin embargo si se da una buena información, concientización y seguimiento desde el primer ciclo, los estudiantes cuando ya estén en ciclos avanzados o incluso cuando ya terminen la universidad, podrán manejarlo sin ningún problema y se reducirán de una u otra manera ciertos problemas de salud. Y esto lo corrobora Medrano (2021) ¹⁰, el cual analizó que “a mayores años académicos estudiados hubo un mayor manejo del estrés académico y adecuados hábitos alimentarios y esto podría ser por una toma de conciencia conforme se va madurando, así como, a la mayor información que pueden haber obtenido conforme se tengan más años en la universidad”.

7. CONCLUSIONES:

1. Se determinó una relación significativa y una correlación directa entre las variables de Estrés académico y Hábitos alimentarios.
2. Más de la mitad de los estudiantes del I ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022; tiene nivel de estrés académico moderado y el resto tienen un estrés académico alto.
3. Del total de los estudiantes encuestados del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022; más de la mitad tienen hábitos alimentarios inadecuados.

8. RECOMENDACIONES:

1. Se recomienda para futuros trabajos de investigación tomar como muestra a los estudiantes del I Ciclo y a los del VIII Ciclo para así poder comparar resultados.
2. Se recomienda implementar talleres de relajación para enseñar y aplicar estrategias de afrontamiento en la cual ayude a los estudiantes a que puedan manejar mejor el estrés.
3. Se recomienda implementar programas de sesiones educativas una sesión sobre alimentación saludable ya que permitirá a los nuevos estudiantes motivarlos a cambiar los hábitos alimentarios inadecuados que puedan tener.
4. Se recomienda contar con un Licenciado en Psicología ya que a muchos estudiantes se les dificulta ir a la ciudad universitaria para gozar de este servicio.
5. Se recomienda también que en la Facultad de Ciencias Médicas se realice una capacitación sobre la alimentación saludable a los trabajadores del cafetín.

9. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

1. Blanco K, et al. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública [Tesis para optar el grado de Enfermero]. Colombia: Universidad de Cartagena; 2015. Disponible en: <http://190.242.62.234:8080/jspui/handle/11227/2652>
2. Zambrano C. Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la unidad educativa David Guevara Naranjo, Cantón Babahoyo, Provincia de los ríos [Tesis para optar el grado de Maestro en Ciencias de la Educación]. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2020. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/3447>
3. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación [Internet] 2009. Octubre [Consultado 2022 Junio 7]; 33 (2): [173 p]. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
4. Damian L. Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima [Tesis para optar el grado de Psicología]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2016. Disponible en: http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS_RJ/RBG/RBG_1995_v57_n1.pdf <https://periodicos.ufpe.br/revistas/rbge/article/view/234295>
5. Sandoval D, Paz C. Relación entre el estrés académico y los hábitos

- alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 [Tesis para optar el grado de Nutrición y Dietética]. Concepción: Universidad del Desarrollo; 2018. Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
6. Gutiérrez T. Estrés por la contingencia del COVID-19 y su relación con la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro [Tesis para optar el grado de Maestro en Investigación Médica]. México: Universidad Autónoma de Querétaro; 2022. Disponible en: <http://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3596/1/MEMAN-221838-0522-922-Teresa Sarahí Gutiérrez González -A.pdf>
7. Ramón E, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Scielo [Internet] 2020. Febrero [Consultado 2022 Junio 7]; 36 (6). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017
8. Banda V. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018 - 2019 [Tesis para optar el grado de Nutrición. Ecuador: Universidad Católica

- del Ecuador de Quito; 2019. Disponible en:
http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS_VIVIANA_BANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Leiton L. Depresión, desesperanza y hábitos nutricionales en los estudiantes de primero y noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador, periodo 2018 [Tesis para optar el grado de Odontólogo]. Quito: Universidad Central del Ecuador; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.uce.edu.ec/archivos/neyazan/CodigoEtica/CodigoEtica2019.pdf>.
 10. Medrano B. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica [Tesis para optar el grado de Médico Cirujano]. Huancayo: Universidad Continental; 2021. Disponible en:
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>
 11. Bautista L, Florián J. Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19 [Tesis para optar el grado de Médico Cirujano]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2021. Disponible en:
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18648>
 12. Ruiz J, Quispe J. Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición

- humana de una Universidad Privada de Lima Este, 2020 [Tesis para optar el grado de Nutrición Humana]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2020. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2038/Gloria_Trabajo_Academico_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Flores S, Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020 [Tesis para optar el grado de Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020. Disponible en: http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICIÓN_Y_DIETÉTICA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Chuquimia M. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situaciones de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Nutrición Humana]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11921/NUchpams1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
15. Coavoy L. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería [Tesis para optar el grado de Bachiller en Enfermería]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2627/Lady_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Cubas L. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de Nutrición de una Universidad Pública [Tesis para optar el grado de Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2997/UNFV_CUBAS_PETI_LUZ_ESTRELLA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Gamero J, et al. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estduiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayaque, Perú, 2019. Revista Experiencia en Medicna del Hospital Regional Lambayeque [Internet] 2019. Octubre – Diciembre [Consultado 2022 Noviembre 10]; 5 (4). Disponible en: <https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/397/242>
18. Castillo F, Flores Z. Hábitos Alimentarios y manifestaciones clinicas de la gastritis en internos de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga, 2018. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga; 2018. Disponible en: http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/3498/1/TESIS%20EN732_Cas.pdf
19. Ali R. Estado nutricional y hábitos alimentarios en relación con el estrés



- en adolescentes de una academia preuniversitaria en Villa el Salvador 2016 [Tesis para optar el grado de Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali_jr.pdf?sequence=3
20. Mallqui E y Trujillo K. Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Santiago Antúnez de Mayolo - Huaraz; 2019 [Tesis para optar el grado de Enfermería]. Huaraz: Universidad Santiago Antúnez de Mayolo; 2019. Disponible en: http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4153/T033_48254156_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Cochachin C. Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017 [Tesis para optar el grado de Enfermera]. Huaraz: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://200.48.38.121/bitstream/handle/USANPEDRO/8742/Tesis_59640.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Díaz L. Modos de afrontamiento al estrés, estudiantes universitarios de la escuela de Contabilidad de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2016 [Tesis para optar el grado de Psicología]. Chimbote: Universidad San Pedro; 2016. Disponible en: http://200.48.38.121/bitstream/handle/USANPEDRO/8742/Tesis_596

40.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Vintimilla M. Diagnóstico de los niveles de estrés en el personal de Plastiazuay S.A. Cuenca; análisis de incidencia en su desempeño y manual de manejo de estrés [Tesis para optar e grado de Psicología]. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana; 2012. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1751/17/UPS-CT002326.pdf>
24. Córdova D, Irigoyen E. Estrés y su asociación en rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el periodo correspondiente de Enero a Mayo 2015 [Tesis para optar el grado de Médico Cirujano]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2015. Available from: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
25. Quito J, et al. Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet] 2017. Septiembre [Consultado 2022 Junio 10]; 20(3): [256 - 261p]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
26. Chacón C, Rodríguez M. Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017 - 2018 [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad Autónoma de Chiapas; 2018. Disponible en: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>



27. Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. Redalyc [Internet] 2007. Agosto [Consultado 2022 Junio 10]; 31 (1): [44 - 58 p]. Disponible en://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf
28. Alamo C. Sobrecarga académica y salud mental en Chile: Repensándolas sistémicamente. El desconcierto [Internet] 2019. Mayo 7. [Consultado 2022 Junio 10]. Disponible en: <https://www.eldesconcierto.cl/opinion/2019/05/10/sobrecarga-academica-y-salud-mental-en-chile-re-pensandolas-sistemicamente.html>
29. Román J. Sobrecarga académica, principal causa de estrés en universitarios. La Jornada [Internet] 2020. Mayo [Consultado 2022 Junio 10]. Disponible en: jornada.com.mx/2020/05/19/politica/011n1pol
30. Domínguez L. Ítem único de ansiedad ante exámenes: Evidencias de validez convergente e incremental en estudiantes universitarios. ELSEVIER [Internet] 2017. Mayo [Consultado 2022 Junio 10]; 19 (5): [265 - 267 p]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.04.004>
31. Domínguez S, Bonifacio M, Caro A. Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Revista Psicológica [Internet] 2016. Enero [Consultado

- 2022 Junio 10]; 6 (2): [46 - 56 p]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/312234577_Prevalencia_de_ansiedad_ante_examenes_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_de_Lima_Metropolitana
32. Castañeda K, et al. Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. Scielo [Internet] 2018. [Consultado 2022 Junio 10]; 37 (2): [27 - 38 p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
33. Rojo D. Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. Revista Peruana - Enfermería Investigación y Desarrollo [Internet] 2015. Enero - Junio [Consultado 2022 Junio 10]; 13(1): [45–68p]. Disponible en: https://kipdf.com/uso-de-tiempo-libre-y-su-influencia-en-el-rendimiento-academico-en-los-estudiant_5ab2ad2e1723dd439c965bc7.html
34. Garzón A, Gil J. Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. Educación Psiquiátrica [Internet] 2018. [Consultado 2022 Junio 10]; 44 (1): [1 - 16 p]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ep/a/wzzVSrPRRXYDHDCsr5XJ98n/?format=pdf&lang=es>
35. Talavera Á, et al. Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares.

- Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas [Internet] 2018. Diciembre [Consultado 2022 Junio 10]; 37 (4): [1 – 16 p]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/333965853_Correlacion_entre_tiempo_libre_y_relaciones_familiaresCorrelation_between_leisure_and_family_relationships
36. Espinoza P, Ruiz K. Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019 [Tesis para optar el grado de Psicología]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2019. Disponible en:
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1625>
37. Romero S. Ansiedad y depresión y su influencia en el rendimiento académico de los adolescentes de 1ro de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la ciudad de Riobamba, periodo Septiembre del 2014 a Septiembre del 2015. Propuesta Alternativa con Resultados [Tesis para optar el grado de Magister en Docencia]. Ecuador: Univrsidad Nacional de Chimborazo; 2017. Disponible en:
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3430/1/UNACH-EC-IP-EMIP-2017-0009.pdf>
38. Tabardillo B, Pérez R. Indicadores de depresión en jóvenes universitarios en base a género. PsicoSophia [Internet] 2020. Junio [Consultado 2022 Junio 10]; 2 (1): [28 – 32 p]. Disponible en:
<http://psicosophia.um.edu.mx/ojs/index.php/psicosophia/article/view/1>

39. Allende R. Agresividad en estudiantes de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga y la Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho 2019 [Tesis para optar el grado de Psicología]. Ayacucho: Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga y la Universidad de Ayacucho Federico Froebel; 2019. Disponible en: <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/155/Tesis - Allende Juarez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Gil M. Agresión y rendimiento escolar [Tesis de grado]. Perú: Universidad de Jaén; 2015. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1914/1/Gil_Villarino_MariaDeIPilar_TFG_Psicologa.pdf
41. Chiluisa A. El estrés escolar y su influencia en la concentración de los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa San José la Salle, de la Ciudad de Latacunga [Tesis para optar el grado de Psicología]. Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamericana; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1484/1/Tesis Ana Chiluisa Guerra.pdf>
42. Moncada G, et al. El cerebro adolescente expuesto a violencia escolar. FEREMA [Internet] 2020. Mayo [Consultado 2022 Junio 10]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/341135238%0AEL>

43. Polanco I, Treviño Y, Cabrera A. Factores que influyen en la falta de atención y concentración en la clase y en el estudio de la materia aspectos básicos de contabilidad [Tesis de grado]. México: Universidad Autónoma de Chihuahua; 2013. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/341135238%0AEL>
44. Dressl N, et al. [Cortisol como biomarcador de estrés, hambre emocional y estado Nutricional]. Revista Nutrición Investiga [Internet] 2018. Mayo [Consultado 2022 Junio 10]; 3 (1): [6 – 9 p]. Inlges. Disponible en: <http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/18a/ncl/793c.pdf>
45. Dallman M, et al. [Estrés crónico y obesidad: una nueva visión de la “comida reconfortante”]. PNAS [Internet] 2003. Julio [Consultado 2022 Junio 10]; 100 (20). Ingles. Disponible en: www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1934666100
46. Vélez C. Influencia de los horarios académicos en el estado Nutricional de los estudiantes Universitarios [Tesis para optar el grado de Obstetricia]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2019. Disponible en: <http://www.ug.edu.ec>
47. Cortés C, et al. Estrés y cortisol: Implicaciones en la ingesta de alimento. Scielo [Internet] 2018. Agosto [Consultado 2022 Junio 7]; 37 (6): [6 - 10 p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300013

48. Apaza I. Calidad del sueño y su relación con la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, Lima, 2011 [Tesis de Maestría]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2015. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1362/Isabel_Tesis_Maestría_2015.pdf?sequence=5&isAllowed=y
49. Oberlander B. ¿Cuántas horas de sueño necesitamos realmente? [sede web]. Ynetespañol; 2020 [Consultado 2022 Junio 12]. Disponible en: <https://www.ynetespanol.com/tendencias/salud/article/B1i12CXxl>
50. Rovi R. Efecto modulador del estrés sobre los ritmos sueño/vigilia [Tesis para optar el grado de Psicología]. Lima: España: Universidad de Jaén; 2016. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/4037>
51. Durán S, Rosales G, Moya C, García P. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios Chilenos durante el periodo de clases y exámenes. Salud UNINORTE [Internet] 2017. Mayo - Agosto [Consultado 2022 Junio 12]; 33 (2): [75 – 85 p]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000200075
52. Flores I, González G, Rodríguez I. Estrategias de enseñanza para abatir la apatía del alumno de secundaria. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo [Internet] 2013. Enero – Junio [Consultado 2022 Junio 12]; 10: [1 - 6p]. Disponible en: <http://1->



- 11.ride.org.mx/index.php/RIDESECUNDARIO/article/view/316/309
53. Moreno E. El estrés como causa de bajo aprovechamiento en el nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* [Internet] 2013. Julio - Diciembre [Consultado 2022 Junio 12].
54. Rodríguez C. ¿Qué es el afrontamiento desde la Psicología? [sede web]. Guiotec; 2016. [Consultado 2022 Junio 12]. Disponible en: <https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/coping-que-es-el-afrontamiento-desde-la-psicologia/>
55. Barraza A, González L, Garza A, Cázares F. El estrés académico en alumnos de Odontología. *Revista Mexicana de Estomatología* [Internet] 2019. Enero - Junio [Consultado 2022 Junio 7]; 6 (1): [12 – 26 p]. Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236>
56. De la Fuente J, et al. Relación lineal entre resiliencia, enfoques de aprendizaje y estrategias de afrontamiento para predecir el rendimiento en estudiantes de pregrado. *Frontiers in Psychology* [Internet] 2017. Junio [Consultado 2022 Junio 12]; 8 (1039): [1 – 13 p]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5492468/>
57. Sánchez W, Terán E. Motivación académica y rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario de la Institución María Ulises

- 0031 Tarapoto, 2016 [Tesis para optar el grado de Licenciatura]. Tarapoto: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/730/Wilian_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Curasma J, Ticllasuca B. Musicoterapia en el estrés académico de estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional De Huancavelica - 2017 [Tesis para optar el grado de Enfermería]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1373/TP - UNH. ENF. 0096.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
59. Tejada S, et al. Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. Medicina Naturista [Internet] 2020. [Consultado 2022 Junio 12]; 14 (1). Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1373/TP - UNH. ENF. 0096.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Guillén L, et al. Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. Retos [Internet] 2018. Febrero [Consultado 2022 Junio 12]; (33): [9 – 14 p]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49638/35594>
61. Estupiñan J. Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia [Tesis para optar el grado de Licenciado en Educación Física]. Bucaramanga:

- Universidad Cooperativa de Colombia; 2019. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf
62. Osore K. Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan de Lurigancho 2018 [Tesis para optar el grado de Bachiller en Nutrición]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: <file:///C:/Users/yarit/Desktop/T-UCSG-PRE-MED-ODON-479.pdf>
63. Aco E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. Revista Yachay [Internet] 2018. Enero - Diciembre [Consultado 2022 Junio 7]; 7 (7): [7 – 12 p]. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81>
64. Fernández J. Hábitos alimenticios en los adolescentes [Tesis para optar el título de Segunda especialidad en Educación Física]. Trujillo: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1702/Fernandez%20Aguilar%2c%20Jorge%20Esteban.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
65. Besa M. Hábitos de consumo alimentario y factores que afectan en la adolescencia [Tesis para optar el grado de Licenciado en Ciencias y Tecnología de los alimentos]. España: Universidad de Extremadura; 2020. Disponible en:



https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2020/09/tfguex_2020_besa_matamoros.pdf

66. Estas son las mejores horas del día para desayunar , comer y cenar [Internet]. La vanguardia. 2021 [Consultado 2022 Junio 12]. Disponible en:
<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190618/6259/horas-comer-desayunar-cenar-expertos.html>
67. Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fé [Tesis para optar el grado de Nutrición]. Sede Regional Rosario: Universidad Abierta Interamericana; 2011. Disponible en:
<http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf>
68. Ortega A, et al. Problemática nutricional de la población femenina adolescente. Nutrición Hospitalaria [Internet] 2015. Junio [Consultado 2022 Junio 12]; 32(1): [5 – 9 p]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243316002.pdf>
69. Vélez L, Gracia B. La selección de los alimentos: una práctica compleja. Colombia Médica [Internet] 2003. [Consultado 2022 Junio 12]; 34 (2): [1 – 4 p]. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334206>



70. Barcia M, et al. Las emociones y su impacto en la alimentación. Caribeña Ciencias Sociales [Internet] 2019. [Consultado 2022 Junio 12]; [1–13p]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/11/familia-autoestima-hijos.html>
71. Bajaña R, et al. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. FACSsalud [Internet] 2018. Mayo [Consultado 2022 Junio 12]; 1(1): [34–37 p]. Disponible en: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580/456>
72. OPS, et al. Guías Alimentarias [libro en internet]. Guatemala: OPS; 2015 [Consultado 2022 Junio 12]. [1 - 54 p]. Disponible en: http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias
73. Dapcich S, et al. Guía de la alimentación saludable [libro en internet]. Barcelona: SENC; 2004 [Consultado 2022 Junio 12]. Disponible en: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/guia_alimentacion_saludable_SENC%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/guia_alimentacion_saludable_SENC%20(1).pdf)
74. Oliva O, Fragoso S. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo [Internet] 2013. Julio - Diciembre [Consultado 2022 Junio 12]; 4 (7): [1 – 21 p]. Disponible en:

<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93/409>

75. Tamayo C, et al. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología, La Paz - Bolivia. *Revevista “Cuadernos”* [Internet] 2016. Octubre [Consultado 2022 Junio 13]; 57 (3): [1 – 7 p]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3_a05.pdf
76. Fernández L. Influencia de las emociones en la conducta alimentaria [Tesis para optar el grado de Enfermería]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2015. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
77. Hada M. Esto es lo que le ocurre a tu cuerpo cuando comes rápido (y no es nada bueno) [sede web]. *La vanguardia*; 2020 [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/05/30/le-ocurre-cuerpo-empiezas-practicar-deporte-162632.html>
78. Jiménez M, Morales A. Hábitos alimenticios en los internos de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020 [Tesis para optar el grado de Enfermería]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15289/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-629.pdf>



79. Gillen D, López N. Aplicación del modelo de adaptación de Callista Roy en la disminución del estrés en Enfermeras de emergencia, Hncase ESSALUD, Arequipa, 2018 [Tesis para optar segunda Especialidad de Enfermería en Emergencia]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2020. Disponible en: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11973/S_Eguapds%26lopanv.pdf?sequence=1&isAllowed=y
80. Madueño A. Relación Enfermera - Paciente según Peplau en los servicios de cuidados críticos, del Hospital Honorio Delgado - Arequipa, 2019 [Tesis para optar la segunda Especialidad Profesional]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmani - Tacna; 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
81. Águila B, Castillo M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. EduMecentro [Internet] 2015. Abril – Junio [Consultado 2022 Junio 13]; 7(2): [1 – 10 p]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
82. Bienestar emocional. Ministerio de Sanidad [Internet] 2020. [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>

83. Elejalde R. ¿Alumno o estudiante? [sede web]. 2016 [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: https://historico.elmundo.com/portal/opinion/columnistas/alumno_o_estudiante.php#.X5luHohKjIW
84. Enfermería. Organización Panamericana de la Salud; 2022. [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>
85. Fernández E, Jiménez M. Psicología de la emoción. Buenos aires: EMEC; 1995. p. 17–74. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>
86. Real Academia Española. Diccionario de la lengua Española. España; 2021. [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: <https://dle.rae.es/elogio>.
87. Begoña J, et al. Aerofagia, flatulencia y meteorismo. ELSEVIER [Internet] 2003. Febrero [Consultado 2022 Junio 13]; 17 (2): [3 p]. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-aerofagia-flatulenciay-meteorismo-13044491>
88. LID. Diccionario Gastronómico.2015. [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.eco



n.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

89. Barraza A. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. México: ECORFA; 2018 [Consultado 2022 Junio 13]. Disponible en: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
90. Flores A, Macedo G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet] 2016. [Consultado 2022 Junio 13]; 22 (2): [1 – 6 p]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf
91. Martínez N. La ética y la investigación en Enfermería. Scielo [Internet] 2010. Enero – Marzo [Consultado 2022 Junio 13]; 26 (1): [1 – 6 p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000100006



ANEXO



ANEXO 1



**UNIVERSIDAD NACIONAL “SANTIAGO ANTÚNEZ DE
MAYOLO”
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

I. PRESENTACIÓN

Soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNASAM, en esta oportunidad estoy recolectando datos para el proyecto de investigación “ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN A HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – 2022”, por lo que se le solicita responder con sinceridad a las interrogantes que se le plantearán a continuación:

II. DATOS GENERALES:

1. Edad:

- a) 15 años
- b) 16 años
- c) 17 años
- d) 18 años
- e) 19 años
- f) Más 19 años

2. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

3. Estado civil:

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente



III. “CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (INVENTARIO SISCO SV-21, MODIFICADO)”

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada pregunta y luego marque con sinceridad una “X” la respuesta que crea conveniente, en caso de duda, consulte al investigador y asegúrese de contestar todos los planteamientos que se indican en el instrumento.

1. ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

1.1.La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

1.2.Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

1.3.La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2. Cuando me siento estresado, he tenido:

2.1.Sentimientos tristeza (decaído)

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2.2.Irritabilidad, enojo, furia constante o descontrolada

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2.3.Dificultad para concentrarme

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2.4.Comer en exceso o dejar de hacerlo

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2.5. Dormir en exceso o sufrir de insomnio

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

2.6. Apatía para realizar las tareas o estudiar

- a) Nunca
- b) A Veces
- c) Casi Siempre
- d) Siempre

3. ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar el Estrés?

3.1. Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa

- a) Siempre
- b) Casi Siempre
- c) A Veces
- d) Nunca

3.2. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa

- a) Siempre
- b) Casi Siempre
- c) A Veces
- d) Nunca

3.3. Técnicas de relajación: Escuchar música y hacer ejercicios

- a) Siempre
- b) Casi Siempre
- c) A Veces
- d) Nunca



**UNIVERSIDAD NACIONAL “SANTIAGO ANTUNEZ DE
MAYOLO”**
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES”, MODIFICADO**

I. PRESENTACIÓN

Soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNASAM, en esta oportunidad estoy recolectando datos para el proyecto de investigación “ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN A HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – 2022”, por lo que se le solicita responder con sinceridad a las interrogantes que se le plantearán a continuación:

II. ENUNCIADO

INSTRUCCIONES:

A continuación, se da a conocer una lista de enunciados que son utilizados para poder describirse así mismo. Lea atentamente cada ítem y marca con una (X) dentro del casillero la respuesta con la que más se ha identificado:

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida.

- 1.1. Desayuno
 - a) 0 - 1 día
 - b) 2 - 3 días
 - c) 4 - 5 días
 - d) 6 - 7 días

- 1.2. Almuerzo
 - a) 0 - 1 día
 - b) 2 - 3 días
 - c) 4 - 5 días



- d) 6 - 7 días
- 1.3. Cena
 - a) 0 - 1 día
 - b) 2 - 3 días
 - c) 4 - 5 días
 - d) 6 - 7 días

2. ¿Durante qué horario consume mayormente los siguiente?

- 2.1. Desayuno
 - a) más de las 10: 00 am
 - b) 10: 00 am
 - c) 9 am
 - d) 8 am
- 2.2. Almuerzo
 - a) más de las 3: 00 pm
 - b) 3:00 pm
 - c) 2:00 pm
 - d) 1:00 pm
- 2.3. Cena
 - a) más de las 10: 00 pm
 - b) 9:00 pm
 - c) 8:00 pm
 - d) 7:00 pm

3. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente).

- 3.1. Desayuno
 - a) En puesto ambulante
 - b) En restaurante o local establecido
 - c) Los alimentos que llevo de casa
 - d) En casa
- 3.2. Almuerzo
 - a) En puesto ambulante

- b) En restaurante o local establecido
- c) Los alimentos que llevo de casa
- d) En casa

3.3. Cena

- a) En puesto ambulante
- b) En restaurante o local establecido
- c) Los alimentos que llevo de casa
- d) En casa

4. ¿Qué refrigerio sueles consumir cuando no desayunas?

- a) Keke
- b) Galletas
- c) Snacks
- d) Frutas

5. ¿Cuándo estas con sentimientos negativos ¿comes entre horas?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

6. ¿Cuántos días a la semana comes verduras?

- a) 0 a 2
- b) 3 a 4
- c) 5 a 6
- d) Diario

7. ¿Cuántos días a la semana comes frutas?

- a) 0 a 2
- b) 3 a 4
- c) 5 a 6
- d) Diario

8. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?

- a) 0 a 2
- b) 3 a 4
- c) 5 a 6
- d) Diario

9. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

- a) 0 a 2
- b) 3 a 4
- c) 5 a 6
- d) Diario

10. ¿Consumes pollo, carne y pescado más de 2 veces a la semana?

- a) Si
- b) No

11. ¿Consumes huevo más de 3 veces a la semana?

- a) Si
- b) No

12. ¿Consumes legumbres más de 3 veces a la semana?

- a) Si
- b) No

13. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas, pollo broaster, chaufa) fuera de casa?

- a) 5 o más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) Ninguno

14. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?

- a) 5 o más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) Ninguno

15. ¿Cuántos días a la semana comes galletas o pasteles?

- a) 5 o más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) Ninguno

16. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas?

- a) 5 o más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) Ninguno

17. ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados, gaseosa, etc.?

- a) 5 o más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) Ninguno

18. ¿Cuándo estoy enojado o preocupado decido no comer?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca



19. ¿Cuándo estoy enojado o preocupado decido comer en más cantidad?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

20. ¿Cuándo te sientes estresado, comes más rápido de lo normal?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

21. ¿Utilizas la alimentación como forma de reducir el estrés?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

22. ¿Cuánto demoras en comer tus comidas principales?

- a) 7 min
- b) 10 min
- c) 15 min
- d) 20 min

ANEXO 2. TABLAS

1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

TABLA 1. Características Sociodemográficas en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

EDAD	N°	%
17 años	5	17,24
18 años	13	44,83
19 años	9	31,03
Más de 19 años	2	6,9
TOTAL	29	100,0

SEXO	N°	%
Femenino	22	75,9
Masculino	7	24,1
TOTAL	29	100,0

ESTADO CIVIL	N°	%
Soltero	29	100,0
TOTAL	29	100,0

En la Tabla 1 con respecto a las características demográficas de los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022; la edad máxima es de 18 años con un 44,83 %, mientras que la mínima es de, más de 19 años con un 6,9 %; además los del sexo femenino representan un 75,9 % y los del sexo masculino un 24,1 %; con respecto al estado civil el 100 % de los estudiantes son solteros.

2. ESTRÉS ACADÉMICO:

2.1. SITUACIONES ESTRESANTES:

TABLA 2: Situaciones estresantes en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

SITUACIONES ESTRESANTES	Sobre carga de Tareas		Realización de Exámenes		Tiempo limitado para hacer las tareas	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
NUNCA	0	0	1	3,4	1	3,44
A VECES	10	34,5	8	27,6	10	34,5
CASI SIEMPRE	14	48,3	16	55,2	13	44,82
SIEMPRE	5	17,2	4	13,8	5	17,24
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En la tabla 2 con respecto a la Situaciones Estresantes en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022; se muestra que el 48,3 % de los estudiantes casi siempre consideran como situación estresante, a la sobre carga académica; el 55,2 % de ellos casi siempre consideran como situación estresante a la realización de exámenes y un 44,82 % casi siempre consideran como situación estresante al tiempo limitado para hacer las tareas.

2.2. RESPUESTA DEL DESEQUILIBRIO:

TABLA 3: Respuesta del Desequilibrio (Psicológicas) en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

RESPUESTA DEL DESEQUILIBRIO (PSICOLÓGICAS)	Sentimiento de Tristeza (Decaído)		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		Problemas de Concentración	
	N°	%	N°	%	N°	%
	NUNCA	0	0	2	6,9	1
A VECES	14	48,3	19	65,5	16	55,2
CASI SIEMPRE	12	41,4	6	20,7	10	34,5
SIEMPRE	3	10,3	2	6,9	2	6,9
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En la Tabla 3 con respecto a la Respuesta del Desequilibrio en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, presentan sentimiento de tristeza (decaído), a veces con un 48,3 %; sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, a veces con un 65,5 % y problemas de concentración, a veces con un 55,2 %.

**TABLA 4: Respuesta del Desequilibrio (Conductuales) en los
estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago
Antúnez de Mayolo – 2022.**

RESPUESTA DEL DESEQUILIBRIO (CONDUCTUALES)	Comer en exceso o dejar de hacerlo		Dormir en exceso o sufrir de insomnio		Apatía para realizar las tareas o estudiar	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
	NUNCA	3	10,34	2	6,9	2
A VECES	12	41,37	15	51,7	18	62,1
CASI SIEMPRE	11	37,93	8	27,6	6	20,7
SIEMPRE	3	10,34	4	13,8	3	10,3
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En la Tabla 4 con respecto a la Respuesta del Desequilibrio en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; presentan comer en exceso o dejar de hacerlo, a veces con un 41,37 %; dormir en exceso o sufrir de insomnio, a veces con un 51,7 % y apatía para realizar las tareas o estudiar, a veces con un 62,1 %.

2.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

TABLA 5: Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Elaborar un plan de estudios		Elogio personal		Técnicas de relajación: Escuchar música Y hacer ejercicios	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
SIEMPRE	3	10,34	2	6,9	10	34,5
CASI SIEMPRE	11	37,93	13	44,8	10	34,5
A VECES	13	44,82	12	41,4	9	31,0
NUNCA	2	6,89	2	6,9	0	0
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En la Tabla 5 con respecto a la Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; presentan en elaborar un plan de estudios, a veces un 44,82 %; elogio personal, casi siempre con un 44,8 % y técnicas de relajación: escuchar música y hacer ejercicios, casi siempre un 34,5 %.

3. HÁBITOS ALIMENTARIOS:

3.1. ACTITUD ALIMENTARIA (SE SALTA LAS COMIDAS)

TABLA 6: Frecuencia de consumo de alimentos, en alumnos del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	DESAYUNO		ALMUERZO		CENA	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
6 – 7 día	12	41,4	18	62,1	14	48,3
4 – 5 días	5	17,2	8	27,6	10	34,5
2 – 3 días	8	27,6	2	6,9	3	10,3
0 – 1 días	4	13,8	1	3,4	2	6,9
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En Tabla 6 con respecto a la Frecuencia de Consumo de Alimentos en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se observa que en la frecuencia de 6 – 7 días, el desayuno representa un 41,4 %, el almuerzo 62,1 % y en la cena un 48,3 %; en la frecuencia de 4 – 5 días, el desayuno representa un 17,2 %, el almuerzo un 27,6 % y la cena un 34,5 %; en la frecuencia de 2 – 3 días, el desayuno representa 27,6 %, el almuerzo un 6,9

% y la cena un 10,3 % y en la frecuencia de 0 – 1 día, el desayuno representa 13,8 %, en el almuerzo un 3,4 % y en la cena 6,9 %.

TABLA 7: Posterga la alimentación en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

POSTERGA LA ALIMENTACIÓN	N°	%
DESAYUNO		
8:00 a.m.	17	58,6
9:00 a.m.	3	10,3
10:00 a.m.	3	10,3
Más de las 10:00 a.m.	6	20,7
TOTAL	29	100,0
ALMUERZO		
1:00 p.m.	15	51,7
2:00 p.m.	12	41,4
3:00 p.m.	1	3,4
Más de las 3:00 p.m.	1	3,4
TOTAL	29	100,0
CENA		
7:00 p.m.	8	27,6
8:00 p.m.	14	48,3
9:00 p.m.	6	20,7
Más de las 10:00 p.m.	1	3,4
TOTAL	29	100,0

En Tabla 7 con respecto a Posterga la Alimentación en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; se observa que el 58,6 % desayuna a las 8:00 a.m. y el 20,7 % más de las 10:00 a.m.; para el almuerzo el 51,7 % lo hace a la 1:00 p.m., mientras que el 3,4 % almuerza más de las 3:00 p.m. y cenar a las 8:00 p.m. un 48,3 % y más de las 10:00 p.m. un 3,4 %.

TABLA 8: Lugar donde consume sus alimentos en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	DESAYUNO		ALMUERZO		CENA	
	N°	%	N°	%	N°	%
En casa	6	20,7	18	62,1	22	75,9
Los alimentos que llevo de casa	0	0	0	0	0	0
En restaurante	3	10,3	11	37,9	5	17,2
En puesto ambulante	20	69,0	0	0	2	6,9
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En Tabla 8 con respecto al Lugar donde consume sus alimentos en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; se muestra que el

69,0 % desayuna en un puesto ambulante, el 62,1 % almuerza en casa y el 75,9 % cena en casa.

3.2. ACTITUD ALIMENTARIA (COMIDAS IRREGULARES):

TABLA 9: Tipo de refrigerio cuando no desayuna en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

TIPO DE REFRIGERIO CUANDO NO DESAYUNA	N°	%
FRUTAS	14	48,3
SNACKS	3	10,3
GALLETAS	6	20,7
KEKE	6	20,7
TOTAL	29	100,0

En Tabla 9 con respecto al Tipo de refrigerio cuando no desayuna, en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; muestra que el 48,3 % consume frutas, el 10,3 % consume snacks, el 20,7 % consume galletas y los que consumen keke son el 20,7 %.

TABLA 10: Come entre horas cuando tiene sentimientos negativos en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

COME ENTRE HORAS CUANDO TIENE SENTIMIENTOS NEGATIVOS	N°	%
NUNCA	2	6,89
A VECES	13	44,82
CASI SIEMPRE	11	37,93
SIEMPRE	3	10,34
TOTAL	29	100,0

En Tabla 10 con respecto a Comer entre horas cuando tiene sentimientos negativos, en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se observa que el 6,89 % nunca come entre horas cuando tiene sentimientos negativos; 44,82 % a veces lo hace; 37,93 % casi siempre y 10,34 % siempre.

3.3. SELECCIÓN DE ALIMENTOS:

TABLA 11: Alimentación Saludable en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FRUTAS		VERDURAS		AGUA		LECHE, QUESO, YOGURT	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Diario	4	13,8	5	17,2	9	31,0	1	3,4
5 – 6 días	9	31,0	11	37,9	6	20,7	4	13,8
3 – 4 días	9	31,0	8	27,6	9	31,0	8	27,6
0 – 2 días	7	24,1	5	17,2	5	17,2	16	55,2
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En Tabla 11 con respecto a la Alimentación saludable en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se observa que las frutas son consumidas en la frecuencia de 3 – 4 días (31%), las verduras de 5 – 6 días (37,9 %), toman diariamente agua en la frecuencia de 3 – 4 días (31%) y la leche, queso y yogurt en la frecuencia de 0 – 2 días (55,2%).

TABLA 12: Alimentación no Saludable en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

ALIMENTOS NO SALUDABLES	COMIDA									
	RÁPIDA (hamburguesa, pizza, etc.)		DULCE O CHOCLOATE		GALLETAS O POSTRES		PAPAS FRITAS		GASEOSA O REFRESCOS	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Ninguno	2	6,9	3	10,3	3	10,3	3	10,3	0	0
1 a 2 días	19	65,5	18	62,1	17	58,6	20	69,0	12	41,4
3 a 4 días	6	20,7	7	24,1	6	20,7	6	20,7	6	20,7
5 o más días	2	6,9	1	3,4	3	10,3	0	0	11	37,9
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En Tabla 12 con respecto a la Alimentación no saludable en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se observa que consumen comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.) entre 1 a 2 días (65,5 %), dulce o chocolate entre 1 – 2 días (62,1 %), galletas o postres entre 1 – 2 días (58,6 %), papas fritas entre 1 – 2 días (69,0 %) y gaseosas o refrescos entre 1 – 2 días (41,4 %).

3.4. ALIMENTACIÓN GUIADA POR LAS EMOCIONES:

TABLA 13: Comensal ocupado o preocupado en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

COMENSAL OCUPADO O PREOCUPADO	DECIDO NO COMER		DECIDO COMER EN MAS CANTIDAD		UTILIZA LA ALIMENTACIÓN COMO FORMA DE REDUCIR EL ESTRÉS	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
NUNCA	4	13,8	6	20,7	2	6,9
A VECES	12	41,4	14	48,3	12	41,4
CASI SIEMPRE	9	31,0	6	20,7	9	31,0
SIEMPRE	4	13,8	3	10,3	6	20,7
TOTAL	29	100,0	29	100,0	29	100,0

En Tabla 13 con respecto al Comensal ocupado o preocupado en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, se observa que el 41,4 % a veces decide no comer, el 48,3 % a veces decide comer en más cantidad y el 41,4 % a veces utiliza la alimentación como forma de reducir el estrés.

TABLA 14: En periodos de estrés comen más rápido de lo normal en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

EN PERIODOS DE ESTRÉS	Nº	%
NUNCA	7	24,1
A VECES	12	41,4
CASI SIEMPRE	8	27,6
SIEMPRE	2	6,9
TOTAL	29	100,0

En Tabla 14 con respecto, en Periodos de estrés comen más rápido de lo normal en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM - 2022, representa el 24,1 % nunca, el 41,4% a veces, el 27,6 % casi siempre y el 6,9 % siempre.

TABLA 15: Tiempo que demora en comer en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo – 2022.

COMER MÁS RÁPIDO DE LO NORMAL	TIEMPO QUE DEMORA EN COMER	
	Nº	%
20 min	12	41,4
15 min	9	31,0
10 min	2	6,9
7 min	6	20,7
TOTAL	29	100,0

En Tabla 15 con respecto a Tiempo que demora en comer en los estudiantes del I Ciclo de Enfermería, UNASAM – 2022; representan, 20 min un 41,4 %; 15 min un 31,0 %; 10 min un 6,9 % y 7 min un 20,7 %.

ANEXO 3: PANEL FOTOGRÁFICO



Fotografía 01: Presentación y explicación de detalles de la actividad a la que se les invitó a participar



Fotografía 02: Firma del consentimiento informado



Fotografía 03: Entrega de las encuestas



Fotografía 04: Desarrollo de las encuestas



Fotografía 05: Supervisión para absolución de dudas durante el desarrollo de las encuestas