



La investigación, su esencia y arte

FONDO EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO



NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO

INVESTIGACIÓN REALIZADA EN UN CONTEXTO REGIONAL



CHARLES FRANK SALDAÑA CHAFLOQUE
MERCEDES ACOSTA ROMÁN

**Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en
estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional
Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo**



La investigación, su esencia y arte.

**Charles Frank Saldaña Chafloque
Mercedes Acosta Román**

Pampas – Perú

2023

Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

© Charles Frank Saldaña Chafloque

Email: charlessaldana@unat.edu.pe

Dirección: Urb. Manuel Arévalo II Etapa Mz.B30 Lote 26, La
Esperanza, Trujillo - La Libertad

Mercedes Acosta Román

Email: mercedesacosta@unat.edu.pe

Dirección: Pasaje San Lucas N 139, urbanización chorrillos,
Huancayo - Junín

Editada por:

© Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández
Morillo (UNAT) - Fondo Editorial.

Dirección: Bolognesi N° 416, Tayacaja, Huancavelica -Perú
info@unat.edu.pe

Tel: (+51) 67 -990847026

Web: <https://unat.edu.pe/>

Primera edición digital: Mayo 2023

Libro digital disponible en <https://fondoeditorial.unat.edu.pe>

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023-04165

ISBN: 978-612-49231-7-3

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento información, la transmisión de ninguna otra forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.



DEDICATORIA

*A nuestra comunidad universitaria,
en especial a la Carrera Profesional de
Enfermería de la Universidad Nacional
Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández
Morillo”, por su dedicación demostrada en la
presente investigación.*

RESUMEN

Objetivo Vincular los niveles de estrés y la alimentación en alumnos de enfermería de una universidad del ande peruano. **Metodología:** El muestreo será aleatorio, los encuestados serán seleccionados al azar durante el examen y la educación regular, y la muestra estará compuesta por estudiantes del primer, tercero, quinto y séptimo ciclo de enfermería. **Resultados:** el promedio de Estrés, en clases regulares son leve (59%), moderado (14%) y normal (27%); y, en examen son leve (53%), moderado (18%), normal (28%) y severo (1%); y, respecto al promedio de la ingesta nutricional, en clases regulares son inadecuada (9%), mínimamente adecuada (49%) y regular (42%); y, en examen son inadecuada (11%), mínimamente adecuada (49%) y regular (40%). El 84% de alumnos son mujeres, ninguno fuma, el 95% no beben alcohol. **Conclusiones:** Existe una relación directa con los niveles de estrés y la ingesta nutricional en los alumnos de enfermería.

Palabras clave: Estrés, alimentación, salud mental, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: Link stress levels and diet in nursing students from a university in the Peruvian Andes. **Methodology:** The sampling will be random, the respondents will be randomly selected during the exam and regular education, and the sample will be composed of students of the first, third, fifth and seventh cycle of nursing. **Results:** Stress, in regular classes are mild (59%), moderate (14%) and normal (27%); and, on examination they are mild (53%), moderate (18%), normal (28%) and severe (1%); Regarding nutritional intake, in regular classes they are inadequate (9%), minimally adequate (49%) and regular (42%); and, in examination they are inadequate (11%), minimally adequate (49%) and regular (40%). 84% of students are women, none smoke, 95% do not drink alcohol. **Conclusions:** There is a direct relationship with stress levels and nutritional intake in nursing students.

Key words: Stress, diet, mental health, students.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vii
PRESENTACIÓN	ix
CAPÍTULO I:.....	12
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1. Planteamiento del problema de investigación	13
1.1.1. Situación problemática	13
1.1.2. Formulación del problema.....	15
1.1.3. Justificación.....	15
1.1.4. Objetivos.....	17
1.1.5. Limitaciones	18
CAPÍTULO II:.....	19
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	19
2.1. Antecedentes del problema.....	20
2.2. Bases teóricas	27
CAPÍTULO III:	11
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.3. Diseño metodológico	12
2.4. Población, muestra, muestreo	13
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
2.6. Técnicas de análisis de los datos	16
2.7. Aspectos éticos	16
CAPÍTULO IV:.....	17
RESULTADOS	17
4.1. Resultados finales	18
CAPÍTULO V:	26
DISCUSIÓN.....	26
5.1. Descripción de la Discusión	27

CAPÍTULO VI:	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
6.1. Conclusiones.....	30
6.2. Recomendaciones	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXOS	36



La investigación, su esencia y arte.

PRESENTACIÓN

Debe prestarse especial atención la prevalencia del estrés entre los estudiantes universitarios, ya que se informó que en sendos estudios como los realizados en Malasia, la prevalencia de estrés fue del 36%, mientras que en Turquía, Hong Kong y Australia fue del 27%, 43% y 52,9%, respectivamente. También se ha relacionado con la obesidad y rendimiento académico. Los estudiantes universitarios son susceptibles a cambios en el comportamiento alimentario debido a varios factores, incluido el estrés. Los adultos jóvenes expresan que tienen prácticas dietéticas deficientes cuando salen de casa para la Universidad. Esto les permite tener autonomía para hacer elecciones de alimentos que también están influenciadas por la disponibilidad de alimentación y nivel socioeconómico. Por eso, saltarse el desayuno y optar por comidas rápidas son comunes entre estudiantes universitarios. La situación se agrava a medida que experimentan estrés académico por proyectos, competitividad y sobrecarga académica. Otros factores como insatisfacción corporal, baja autoestima, burlas de peso y presión para estar delgado, también juegan un papel sobre posibles riesgos de estrés en los estudiantes universitarios.

En estudios que consideran los efectos aparentes del estrés sobre las prácticas alimentarias, encontraron que la angustia psicológica contribuye a los cambios en el comportamiento alimentario. Aumenta o disminuye el consumo de alimentos, en su conjunto o aumenta el consumo de ciertos tipos de alimentos y al

mismo tiempo disminuye el consumo de los otros tipos. Asimismo, el consumo de alimentos poco saludables aumenta mientras que la disminuye el consumo de alimentos saludables en condiciones de estrés.

Las diferencias en la respuesta al estrés pueden estar influenciadas por el estado de la dieta de un individuo. La alimentación restringida se refiere al control voluntario para restringir la ingesta de alimentos por de pérdida de peso. Los comedores restringidos tienden a consumir más alimentos mientras que los comedores no restringidos disminuyen la ingesta de alimentos bajo condiciones de estrés. La relación entre el estrés y la ingesta de alimentos entre estudiantes universitarios sigue sin estar claro, dado los estudios en áreas relacionadas con el estrés y su influencia en el consumo de alimentos han llamado la atención en varios países como Reino Unido, Australia, Estados Unidos Unidos, Canadá y Alemania, poco se ha hecho en Perú para investigar estas variables entre estudiantes universitarios. Así, este estudio se enfocó en la relación entre el estrés y la alimentación entre estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo.

Los Autores



CAPÍTULO I

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación, su esencia y arte.

1.1. Planteamiento del problema de investigación

1.1.1. Situación problemática

La problemática en el mundo a causa de la salud mental es de vital interés (WHO, 2017); En una de las tantas investigaciones de la Organización Mundial de la Salud de estudiantes universitarios de ocho países encontró que el 35 por ciento de los estudiantes dieron positivo en al menos uno de las enfermedades de salud mental evaluados, causas de angustia y rendimiento académico reducido (Auerbach et al., 2019).

En Perú, (Pacheco, 2019) La relación entre los estudiantes de enfermería y sus docentes, compañeros, profesionales de la salud y familiares es clave para su desarrollo en el campo clínico y la presencia de muchos condicionantes que influyen en los estudiantes. Por otro lado, los estudiantes de nivel universitario, especialmente aquellos en prácticas como los estudiantes de enfermería, pueden verse afectados por un síntoma llamado estrés (Pades & Homar, 2006).

Por los efectos del estrés, se considera un problema de gran importancia en la salud pública; según la Organización Mundial de la Salud, es considerada una de las enfermedades del siglo (WHO, 2017) y la “Organización Panamericana de la Salud” (OPS, 2017). Se puede ver en todos los escenarios y entornos, incluida la educación. Por tanto, el proceso de aprendizaje no es ajeno a ello, habiendo sufrido varias reformas con efectos claros e

inmediatos y efectos a largo plazo difíciles de predecir. En este contexto, el proceso de pre grado en los alumnos universitarios corresponde a una experiencia de aprendizaje que suele ir acompañada de presión académica por el insuficiente desarrollo de competencias (Severino-González et al., 2020; Soto et al., 2020).

Además, los alumnos universitarios eventualmente presentan enfermedades de salud mental que dificultan su desempeño, el sentirse bien y a nivel general. Las demandas de tareas, actividades académicas, aparentemente más enfatizadas que las que se encuentran cuando estudiaban en la escuela, pueden conllevar para ellos el estrés. También el cambio del ambiente escolar al universitario, esto debiéndose significativamente a la diferencia con el sistema anterior del universitario, teniendo en cuenta que en las escuelas los alumnos son menos independientes (Bocheliuk et al., 2020; Chunga-Trigozo et al., 2020; Harvey, 2020; Pellerone et al., 2020).

En particular, los estudiantes de ciencias de la salud informan que el lugar de trabajo es el trabajo más estresante, y varios estudios muestran que los universitarios de la carrera de enfermería pasan por niveles particularmente altos de estrés académico, algunos casos de ansiedad y con trastornos del sueño en comparación con estudiantes de otras universidades (Álvarez-Silva et al., 2018; Fernández et al., 2015). Del mismo modo, varios estudios han identificado las principales fuentes de padecer estrés entre los universitarios de enfermería; vinculándolos a dominios clínicos y académicos sin

descuidar otros dominios obvios como la comunicación social e interpersonal (Ramírez et al., 2019)

De acuerdo a lo anterior, dado que no existen reportes de investigación sobre este tema en Tayacaja, se propone este estudio para conocer el nivel de estrés de los estudiantes profesionales y su relación con la alimentación. Universidad de Tayacaja; donde la información recolectada es crucial para la implementación de estrategias de salud para lograr el bienestar de la población estudiantil universitaria.

1.1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre los niveles de estrés y el consumo de alimentos en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022?

1.1.3. Justificación

Los años universitarios son una etapa de desarrollo importante en la transición de las personas en la etapa de vida de la adolescencia a la juventud y para la edad de adulto. Los estudiantes, especialmente los de primer año, enfrentan muchos desafíos para realizar transiciones exitosas. Estos desafíos pueden verse exacerbados por el estrés de la vida, que varía entre los estudiantes según las circunstancias objetivas y la flexibilidad psicológica. Aunque una cierta cantidad de padecer estrés, se considera normal e incluso puede ser motivador en ciertos contextos. Los altos niveles de estrés amenazan el bienestar y el éxito académico. Se pueden desarrollar medidas específicas de manejo del

estrés, pero una extensa investigación ha examinado la magnitud relativa de este estrés entre los estudiantes universitarios en varios dominios de la vida. Además, los estudios no han podido evaluar la posible importancia del estrés en los trastornos de salud mental general de los alumnos, ya sea en general o en áreas individuales de la vida.

La complejidad de la asignatura de salud trae consigo sentimientos que provocan dolor y la proximidad del dolor y la muerte a los estudiantes que inician actividades prácticas. Para cursos de tratamiento, puede haber exposición a factores estresantes durante el período de ajuste inicial; por la incertidumbre de todo el proceso y la complejidad del tratamiento; al fin y al cabo, por la inquietud de insertarse en el mercado laboral y las exigencias de la profesión y los procesos tradicionales de evaluación. Según el estudio, las alumnas de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja presentan mayor malestar psicológico y emocional debido a la exposición a ambientes de alta demanda emocional, como la exposición a personas con diversos procesos patológicos, como enfermedades infecciosas que provocan miedo a contraer enfermedades y miedo a extraviarse y sentimiento de impotencia ante cualquier enfermedad y muerte.

A partir de estos conocimientos, el propósito de este estudio, a partir de estos datos, es determinar el nivel de estrés y su relación con la alimentación que enfrentan nuestros estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

implementación de estrategias para apoyar la adopción de políticas institucionales en el campo de la salud que promuevan el fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes universitarios.

1.1.4. Objetivos

Objetivo General

- ✓ Vincular los niveles de estrés y la alimentación en alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

Objetivos Específicos

- ✓ Evaluar el nivel de estrés que enfrentan los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, durante el periodo de exámenes y semestre ordinario.
- ✓ Comparar los niveles de estrés y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería durante el período de exámenes y durante el período regular de estudio.
- ✓ Relacionar los factores sociodemográficos, según niveles de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

1.1.5. Limitaciones

A continuación, mencionamos las principales limitaciones del desarrollo de este proyecto:

- Dificultades en la ejecución del proyecto debido a la situación del COVID-19 que estamos viviendo.
- Dificultades de movilidad, traslado de estudiantes a la sede universitaria para investigación.
- Límites naturales de orden geográfico y físico en la provincia de Tayacaja.



La investigación, su esencia y arte.



CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La investigación, su esencia y arte.

2.1. Antecedentes del problema

Antecedentes Internacionales

En España se menciona en una investigación que en la sociedad actual nos vemos obligados a estar en constante estrés. Lo que aumenta la necesidad de consumir alimentos altos en niveles calóricos (azúcares, grasas, alimentos altamente procesados, etc.) de fácil acceso y bajo consumo que conducen a la obesidad. El objetivo es examinar la literatura científica existente sobre la relación entre la adicción a este tipo de alimentos y el padecimiento del estrés; muestra el efecto del estrés en la elección de alimentos; describir las similitudes entre la adicción a la comida y otras adicciones e indicar las consecuencias de la adicción a la comida. La metodología de este trabajo fue una revisión de la bibliografía publicada entre 2005 y 2019, que examina la relación entre la adicción a la comida y el estrés. Como resultado se observa una relación significativa entre la adicción a la comida y el estrés, pero afecta a cada persona de forma prácticamente única dependiendo del tipo de estrés y su duración, la comida identificada por los adictos a la comida es similar en contenido calórico y procesamiento, en lo que se refiere a la adicción a la comida, es muy similar a la adicción a otras sustancias, y los estudios de neuroimagen han demostrado que afecta al cerebro de manera similar. La obesidad es la consecuencia final. Finalmente, se concluyó que el estrés incide en la adicción a la comida al aumentar el consumo de alimentos hipercalóricos (Ramiro et al., 2022).

En España se está realizando un estudio para analizar la calidad de la dieta de los estudiantes universitarios y conocer su relación con la prevalencia de problemas de salud como el padecer ansiedad, llegar a la depresión, tener niveles de estrés y días de insomnio. Tuvo como objetivo evaluar la relación entre la calidad de la dieta y los indicadores relacionados con la salud psicológica y el sueño en estudiantes universitarios. Es un estudio descriptivo transversal, trabajaron con una muestra de 1055 estudiantes universitarios. Aplicaron 3 cuestionarios: a) Índice de Alimentación Saludable (IAS), b) Escala Breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y c) Índice de Severidad del Insomnio, todos válidos. El resultado es que la media del índice de dieta saludable fue de 56,47 a 80,74 y la prevalencia de dieta considerada como no saludable llegó al 82,3% y fue mayor en el sexo femenino 8,8% y masculino 76%. El vínculo entre una dieta poco saludable y la prevalencia de tener ansiedad, padecimiento de depresión y estrés se ha demostrado significativamente. También se menciona que el consumo alto de los dulces y por lo contrario bajo de lácteos están asociados a una alta incidencia de trastornos psicológicos y de insomnio. Se concluye que los hábitos alimentarios no saludables son comunes en toda la población de este estudio y están asociados a la presencia de padecer ansiedad, estrés y depresión. Precian que las intervenciones educativas buscan disminuir la ingesta de alimentos no saludables entre estudiantes de la universidad, lo cual promueve su salud psicológica y/o viceversa (Arbués et al., 2019).

Antecedentes Regionales

En Ecuador, un estudio sobre los niveles de estrés de los alumnos de una universidad y su relación con la nutrición tiene como objetivo relacionar los niveles de estrés y la ingesta de alimentos entre los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Quito. Estudio semestral, estratificado, ilustrativo, descriptivo y prospectivo del año 2018 que involucró a 161 estudiantes de la carrera de enfermería. Los cuestionarios se utilizaron en tres partes, la primera se refería al nivel de estrés percibido, la segunda evaluaba el consumo de alimentos y la tercera examinaba la frecuencia de consumo de alimentos de una persona en dos ocasiones, durante el semestre regular y el periodo de prueba. Para la etapa del procesamiento de información se usaron los programas Tableau 2018.3 y SPSS 25. El resultado es que el estrés más común es el académico 6.7% y el estrés laboral 18.01%, el estrés moderado es el que mayor impacto tiene en todo el cuerpo docente con una participación de 7.51-6.36%. En caso de mujeres alcanzó el 77,6% para estrés moderado, el 80% para conductas nocivas como el tabaquismo y el consumo de alcohol, y el 75,23% para estrés moderado. En términos de control emocional, es alto en 6,69% durante el período de prueba. En cuanto al consumo de alimentos, aumentó el de los grupos como: lácteos, las grasas, los cereales y tubérculos, la comida considerada chatarra y líquidos azucarados para consumo y con café entre los estudiantes durante el periodo de evaluaciones. La regresión lineal múltiple que intentó predecir la relación entre el nivel de estrés y la

alimentación, fueron marginalmente significativas; 0.01. Concluyo que se evidencia que existe una relación considerada directa entre el nivel de estrés de los estudiantes universitarios y el cambio en el consumo de alimentos (Viviana Banda, 2019).

En Chile, están realizando una investigación sobre los efectos del estrés agudo en el consumo de alimentos en alumnos de una universidad considerados emocionalmente sanos, cuyo objetivo fue investigar la relación entre el estrés agudo y la alimentación. Se trabajó con una muestra de alumnos sin trastornos emocionales. Para evaluar la relación entre el estrés y la alimentación, utilizaron una versión mejorada de un protocolo de inducción de estrés social, el Trial Stress Social Test (TSST). Se tomó como muestra a 82 estudiantes de 18 a 30 años de edad, separados en dos grupos de manera aleatoria. Debe asistir a dos de las sesiones. En la primera sesión, se aplicó cuestionarios para recopilación de información sobre el padecimiento de estrés, lo que aseguró que los grupos estuvieran emparejados antes de la exposición al experimento. En la segunda sesión, se evaluó el estrés percibido por los estudiantes para cada tarea relacionada con el protocolo de TSST. También se evaluó el consumo de alimentos. Los datos sobre 6 covariables: edad, sexo, índice de masa corporal, alimentación emocional, restricciones dietéticas y apetito se verificaron mediante control estadístico. En cuanto a la comida, la calificaron utilizando la categoría: cantidad de comida poco saludable. Como resultado del análisis de regresión logística, todo esto condujo a mencionar que, en condiciones de estrés agudo, un estudiante

saludable podría tener más alimentos no saludables. La conclusión de Ken fue que las implicaciones teóricas y prácticas de los resultados facilitarían el realizar nuevas investigaciones (González, 2017).

Un estudio realizado en México menciona que el estrés académico (EA) se presenta cuando las exigencias del ambiente escolar superan la capacidad de una persona para afrontarlas. El objetivo es evaluar los hábitos alimentarios del estrés académico. El estudio fue descriptivo, transversal, predictivo y observacional. El estudio se trabajó con 322 estudiantes del primero al décimo semestre de la Licenciatura en Arquitectura de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Tomamos una muestra de 79 estudiantes por selección aleatoria según los estratos. Utilizaron el inventario SISCO, que mide el estrés académico y la frecuencia de alimentación semicuantitativa. Como resultado, el 63,3% reportó estrés académico moderado y el 31,6% alto. Porque los estudiantes de noveno semestre son los que más estrés tienen. En cuanto a los cambios en la ingesta dietética, ocurren ocurrencias moderadas y altas en el 6,6% de la población de estudio. También se observó un patrón alimentario deficiente en cuanto a calidad y frecuencia de consumo. Este estudio concluyó que se encontró una relación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico, aunque se encontró que la calidad y cantidad de la dieta era deficiente (Moreno-Jaime et al., 2015).

En México, otro estudio menciona que la prevalencia de obesidad y estrés está aumentando a tal punto que argumentan que ambos

fenómenos están en una relación de causa y efecto. El objetivo es educar a los estudiantes sobre los riesgos de consumir más calorías en momentos de estrés y así evitar que participen en actividades que puedan dañar sus órganos. Se trata de un estudio de análisis de casos y controles en el que participaron 5 estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo de primero a cuarto semestre de la carrera académica de medicina. Los resultados muestran que el 27% aumentó la ingesta de alimentos durante los períodos de estrés. En conclusión, se puede decir que la aparición de estrés en los universitarios se debe a este aumento parcial del apetito y éste a su vez puede ser considerado como una de las fuentes iniciales del aumento de la obesidad (Reynoso et al., 2015).

Antecedentes Nacionales

A nivel nacional mencionan en un estudio que los malos hábitos en la alimentación, el estar sedentario y el tener estrés académico son los factores negativos que logran afectar la salud y los estudios en estudiantes universitarios. El objetivo del mismo fue conocer la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el estrés, esto en alumnos de primer año matriculados en los semestres académicos del 2018-II y el 2019-I de la Universidad Austral de Ciencias, en la facultad de ciencias de la salud de nutrición y dietética; psicología y odontología. Fue un estudio descriptivo, correlacional y transversal, del cual se trabajó con una muestra de 180 estudiantes. Se utilizaron tres estudios ya validados. El procesamiento de datos se

realizó con estadística descriptiva utilizando los programas Excel y SPSS. Como resultado, se reveló que existe una relación significativa de manera estadística entre las variables actividad física y el estrés académico ($p=0,015$). A lo contrario entre las variables hábitos alimentarios y el estrés académico ($p=0,517$) no se encontró relación estadística. Como conclusión no se encontró relación entre la variable hábitos alimentarios y la variable actividad física con el estrés académico (Durán, 2019).

En otro estudio realizado en Perú buscó un vínculo entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de alumnos universitarios. Tiene como finalidad conocer la relación entre el estrés académico y su nutrición de los alumnos de los años académicos impares de primero y tercero de la Universidad Peruana Unión Homa Nutrado en el 2011 - II. Siendo un estudio descriptivo, correlacional, prospectivo, transversal y de diseño no experimental. Usaron como instrumentos, el Inventario de Estrés Académico y el cuestionario de recuerdo de 2 horas.

El cual encontró que los estudiantes tenían niveles altos de estrés académico, con un promedio de 2.59 en el 1er año y un promedio de 2.8 en el 3er año. Ambos valores son altos, superando la media de 2,5. Los estudiantes de los 2 años académicos reportaron un consumo de alimentos promedio de 1153,32 Kcal, que es 75,26 grados suficiente para satisfacer sus necesidades calóricas, que promedian 18 ,1 Kcal. La disminución en el consumo de alimentos de los estudiantes es

inversamente proporcional al nivel de estrés con un coeficiente de correlación de -0,53 con un nivel de significancia de 0,01%. Se concluyó que a mayor nivel de estrés experimentado por los estudiantes del estudio, menor cantidad de alimentos consumían (Moori & Pomé, 2011).

2.2. Bases teóricas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, se enfrenta a las tensiones normales de la vida, es capaz de trabajar de forma productiva y fructífera y contribuir a su comunidad" (OPS, 2013).

La vida universitaria es un cambio en los estudiantes que se asocia con un aumento en sus niveles de estrés. Se asocia con una peor percepción de la salud debido a las consecuencias psicológicas, físicas y conductuales. Sin embargo, los jóvenes generalmente tienen una actitud positiva hacia su salud, por lo que es importante estudiar su salud mental en detalle para enfatizar las variables psicológicas, porque son extremadamente importantes en la implementación de políticas y reformas educativas e institucionales (Chau & Vilela, 2017).

Se determinó que la mayoría de los estudiantes no practican hábitos de estudio adecuados para las actividades académicas de su universidad. Por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivo relacionadas

con el recuerdo de la carrera de salud, principalmente (Zárate et al., 2018).

Cuando los estudiantes desarrollan problemas de salud mental, como ansiedad, estrés y depresión, es importante contar con estrategias de monitoreo, ya que existe un vínculo comprobado entre el estrés y las exposiciones en el aula, como la tarea y las asignaciones. , así como exámenes obligatorios para los estudiantes, por eso es importante realizar pruebas de estrés al ingresar a la universidad (Tijerina et al., 2018), por el cual se puede reconocer en el tiempo la ocurrencia de estos casos.

Los problemas de salud mental tienen un mayor impacto en el rendimiento académico e incluso en la calidad de vida de los estudiantes. Por lo tanto, las estrategias son infraestructura, personal de salud capacitado y la implementación de programas de prevención efectivos (Baader et al., 2014).

La investigación. su esencia u arte.
Ante la ausencia de hábitos de estudio, el rendimiento académico del estudiante se ve afectado, lo que le provoca estrés y se manifiesta en forma de preocupaciones, nervios, depresión, bruxismo, somnolencia, dificultad para concentrarse, algo de indigestión, dolor abdominal, diarrea, cansancio, fatiga crónica y sueño o sueño. . . trastornos de la alimentación (Zárate et al., 2018).

En España y otros países, los problemas relacionados con la mala nutrición están aumentando entre niños, adolescentes y jóvenes (Arbués et al., 2019). Se da el caso de que los universitarios son

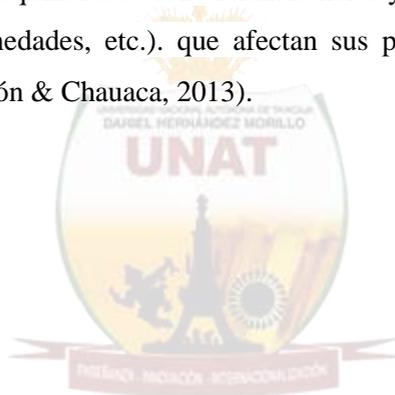
vulnerables nutricionalmente y prefieren ser conscientes de que no comen a tiempo, se saltan comidas, lo hacen en menor cantidad entre horas, según hábitos alimentarios inadecuados que perjudican su salud futura. comida rápida y mayor consumo de bebidas alcohólicas (Iglesias et al., 2020).

Estos problemas relacionados con la mala nutrición también están relacionados con el bajo consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y lácteos, y el alto consumo de alimentos procesados en las comidas rápidas populares, que tienen un alto contenido de calorías, grasas, azúcar y sal. El tabaquismo, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida son comunes (Rinat et al., 2012).

Las necesidades nutricionales que la mayoría de los universitarios priorizan durante la adolescencia deben incluir: a) alimentos energéticos, por ser abrumadores y necesarios en esta etapa de la vida. b) Proteínas, requisitos importantes para el crecimiento corporal y especialmente para el desarrollo de masa magra en esta etapa. c) Minerales y vitaminas con un consumo medio de 2000 Kcal para cubrir las necesidades de minerales y vitaminas. Especialmente calcio, hierro y zinc (Ayela, 2010).

Hay 5 recomendaciones para los estudiantes adolescentes: a) Comer con frecuencia: -6 veces al día, representado por el desayuno, la merienda, el almuerzo, el té y la cena. No te saltes los horarios de las comidas ni los sustituyas por snacks como patatas fritas, líquidos

azucarados, dulces, etc. Para la sexta nutrición, se recomienda para deportistas de alto rendimiento. b) Coma suficientes alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras. c) Mantener un peso corporal aceptable con IMC (índice de masa corporal para edad y sexo). d) Realizar tratamientos odontológicos para prevenir las caries y e) modificar paulatinamente hábitos alimentarios poco saludables, ya que muchos jóvenes, para mejorar su imagen, realizan hábitos alimentarios desequilibrados con violencia física y psíquica (malestar familiar, enfermedades, etc.). que afectan sus propias vidas. valor nutricional (Alcón & Chauaca, 2013).



La investigación, su esencia y arte.

Tabla 1

Guía para elaborar una dieta ideal

Tiempo de alimentación	Alimentos	Cantidad
Desayuno		1 unidad de fruta de la estación
	- Fruta o jugo de fruta.	1 taza de leche + 4 cucharas de cereal
	- Leche con cereal.	1 unidad de pan con de trigo u otros cereales (pan de arroz, de maíz)
	- Pan con mermelada o manquilla.	2 cucharillas de mermelada
Merienda	- Sándwich de huevo con refresco lácteo	1 unidad de pan 1 unidad de huevo 1 sachet de refresco lácteo
	- Carne de pollo, - Pescado o res con - Ensalada de verduras, papa o camote, fruta	1 palma de carne de res 2 taza de verduras 1 camote mediano 1 unidad mediana
Merienda	Yogurt	1 taza de yogurt
	Pan con mantequilla	1 unidad de pan con mantequilla
Cena	Pollo al horno con ensalada de verduras y papa o camote y limonada	1 pierna de pollo 1 taza de verduras 1 papa mediana asada

Fuente: Guía alimentaria para las y los adolescentes, Bolivia 2013.

La investigación, su esencia y arte.



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación, su esencia y arte.

3.1. Diseño metodológico

Objeto de Estudio

Integrado por alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

Fuente de Datos:

A través de entrevistas.

Criterios de inclusión:

Alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

Criterios de exclusión:

Alumnos que no pertenezcan al primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, que tengan trastornos de la alimentación y que padezcan alguna patología que les haya hecho cambiar su alimentación.

Lugar de Ejecución

Fase de campo

Esta fase se desarrolló en el campus universitario, localizada en la Sede de Rundo, Tayacaja, Huancavelica, localizada a 12°21'38,74" de L.S. y 74°50'16,67" de L.O.; y, a una altitud de 3252 m.s.n.m.

Fase de gabinete

Se realizó de forma virtual y presencial.

Tipo De Investigación

De acuerdo al fin que persigue: Básica

De acuerdo al diseño de investigación: Descriptiva

3.2. Población, muestra, muestreo

Población

Estuvo integrada por alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

Muestra

Se obtendrá según la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Población del estudio

p: Proporción de éxito de la característica de interés, igual a 50% (0.5).

q: $1 - P$ = complemento de P.

Z: Coeficiente de confiabilidad al 95% igual a 1.96.

d: Tolerancia de error permisible en la investigación = 5%.

Método de selección de la muestra

El método de muestreo utilizado es aleatorio; donde los sujetos son seleccionados al azar, donde la unidad muestral fue integrada por alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo. *La investigación, su esencia y arte.*

Tabla 2

Estudiantes de la carrera profesional de enfermería semestre 2022-I.

Ciclo	Alumnos	Muestra (n° encuestas)
I	49	44
III	47	42
V	45	40
VII	29	27
Total		153

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para ello se utiliza el test de estrés de Hamilton, que ya ha sido validado y se utiliza en infinidad de artículos de investigación, y consta de dos partes: en primer lugar, se registran los datos generales del entrevistado; el segundo contiene información sobre los síntomas y reacciones psicósomáticas de los trastornos del estado de ánimo.

Este test consta de 20 preguntas que abarcan diversos estados físicos y psíquicos de una persona tales como: dolor, malestar, energía, estado de ánimo, mediación del sueño, etc. En cuanto a las respuestas, determinan la intensidad de aparición de estos síntomas; las respuestas a cada pregunta son: rara vez, a veces, a menudo y siempre. Cada respuesta tiene un valor fijo del 1; y al realizar la prueba se suman todos los valores de cada respuesta y se determina el nivel de estrés de la persona, pues la puntuación más alta es 80. Determina este nivel de estrés:

La investigación, su esencia y arte.
Tabla 3

Niveles de Estrés

NIVEL DE ESTRÉS	VALOR MINIMO	VALOR MAXIMO
NORMAL	20	31
LEVE	32	43
MODERADO	44	55
SEVERO	56	67
MUY SEVERO	68	80

Para determinar y evaluar las variables, las preguntas se seleccionan según el tipo de síntoma:

Síntomas del trastorno del ánimo: Preguntas 1, 2, 3, 5 y 9.

Reacciones psicosomáticas: estas divididas en:

- ✓ Pseudo neurológico: Preguntas 4, 6, 11, 12, 14, 16, 17 y 18
- ✓ Síntomas dolorosos: Pregunta 7.
- ✓ Trastornos del sueño: preguntas 8, 19 y 20
- ✓ Cardiopulmonar: Preguntas 10 y 13
- ✓ Gastrointestinales: Pregunta 15.

3.4. Técnicas de análisis de los datos

Los estudios sobre estrés y nutrición son realizados por estudiantes de la carrera profesional de enfermería de nuestra casa de estudios, “Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo”, durante el período de exámenes y el período académico regular en el semestre 2022-II.

Posteriormente, la información obtenida se compila en una base de datos utilizando Microsoft Excel y se analiza, comparándola con investigaciones en el sector salud.

3.5. Aspectos éticos

La encuesta mantiene el anonimato de los encuestados; también se solicita el consentimiento informado para el uso de la información recibida.



La investigación, su esencia y arte.

4.1. Resultados finales

Tabla 4

Factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la UNAT

Ciclo	Sexo		Edad (años)		Trabaja				Fuma				Consumo bebidas alcohólicas				Presenta transtornos alimentarios				Presenta alguna patología que ha hecho modificar su dieta			
	Prom		SI		NO		SI		NO		SI		NO		SI		NO		SI		NO			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
I	16	3	84	18	6	14	3	86	0	100	0	100	0	100	4	9%	40	91	7	4	93			
	7	%	7		%		%	8	%	0	%	44	%	0	%	44	%	3	%	1	%			
III	19	3	81	22	1	31	2	69	0	100	2	100	1	41	98%	6	14	36	86	7	3	93		
	8	%	4		%		%	9	%	0	%	42	%	1	%	41	%	3	%	9	%			
V	13	3	88	21		18	3	83	0	100	0	100	5	35	88%	1	25	30	75	15	3	85		
	5	%	5		%		%	3	%	0	%	40	%	5	%	35	%	0	%	30	%	6	%	4
VII	15	2	85	21	1	37	1	63	0	100	4	100	1	26	96%	3	11	24	89	7	2	93		
	4	%	3		%		%	7	%	0	%	27	%	1	%	26	%	3	%	24	%	2	%	5
Prom	16		84			25		75		0		100		5		95%	15		85		9		91	
.	%		%			%		%		%	%	%		%		%	%	%	%		%	%		



La investigación, su esencia y arte.

En la tabla 4, dentro de los factores sociodemográficos se puede observar que existe una predominancia del sexo femenino sobre el masculino, esto reflejado en los ciclos I, III, V, VII.

La población de la investigación realizada se encuentra dentro de un promedio en los rangos de 18 a 22 años de edad.

La tabla refleja que en el I ciclo el 14% trabaja y el 86% no, en el III ciclo el 31% si trabaja y el 69% no, en el V ciclo el 17% trabaja y el 83% no, y en VII ciclo el 37% trabaja y el 63% no labora.

La población de la investigación no fuma en su totalidad.

El 5% del total de la población consume bebidas alcohólicas.

La tabla refleja que en el I ciclo el 9% presenta transtornos alimentarios y el 91% no, en el III ciclo el 14% presenta transtornos alimentarios y el 86% no, en el V ciclo el 25% presenta transtornos alimentarios y el 75% no, y en VII ciclo el 11% presenta transtornos alimentarios y el 89% no presenta transtornos alimentarios.

El 9% de la población total presenta alguna enfermedad o padecimiento que hizo modificar su dieta.

Tabla 5

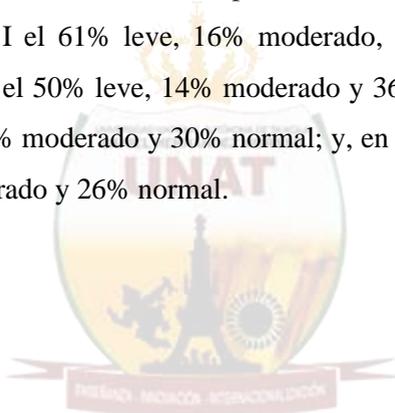
Niveles de estrés de los estudiantes de enfermería de la UNAT

Ciclo	Niveles de estrés							
	Leve	(%)	Moderado	(%)	Normal	(%)	Severo	(%)
<i>Período académico normal</i>								
I	24	55%	8	18%	12	27%	0	0%
III	26	62%	5	12%	11	26%	0	0%
V	22	55%	6	15%	12	30%	0	0%
VII	17	63%	3	11%	7	26%	0	0%
Promedio		59%		14%		27%		0%
<i>Período de exámenes</i>								
I	27	61%	7	16%	9	20%	1	2%
III	21	50%	6	14%	15	36%	0	0%
V	20	50%	8	20%	12	30%	0	0%
VII	14	52%	6	22%	7	26%	0	0%
Promedio		53%		18%		28%		1%

La investigación, su esencia y arte.

La encuesta aplicada sobre niveles de estrés de los alumnos de enfermería de la UNAT en cuanto en el periodo académico normal, se reporta la siguiente información, donde en el ciclo I el 55% leve, 18% moderado y 27% normal; ciclo III el 62% leve, 12% moderado y 26% normal; ciclo V el 55% leve, 15% moderado y 30% normal; y, en el ciclo VII 63% leve, 11% moderado y 26% normal.

Respecto a los encuestados sobre el periodo de exámenes se encontró que en el ciclo I el 61% leve, 16% moderado, 20% normal y 2% severo; ciclo III el 50% leve, 14% moderado y 36% normal; ciclo V el 50% leve, 20% moderado y 30% normal; y, en el ciclo VII el 52% leve, 22% moderado y 26% normal.



La investigación, su esencia y arte.

Tabla 6

Tipo de ingesta nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAT

Ciclo	Tipo de ingesta nutricional					
	Inadecuada	(%)	Mínimamente adecuada	(%)	Regular	(%)
<i>Período académico normal</i>						
I	3	7%	20	45%	21	48%
III	7	17%	17	40%	18	43%
V	3	8%	19	48%	18	45%
VII	1	4%	17	63%	9	33%
Promedio		9%		49%		42%
<i>Período de exámenes</i>						
I	5	11%	21	48%	18	41%
III	3	7%	14	33%	25	60%
V	6	15%	17	43%	17	43%
VII	3	11%	20	74%	4	15%
Promedio		11%		49%		39%



La investigación, su esencia y arte.

De los encuestados sobre tipos de ingesta nutricional de los alumnos de enfermería de la UNAT en periodo académico normal, se obtuvieron los siguientes resultados en el ciclo I en parte inadecuada (7%), mínimamente inadecuada (45%) y regular (80%); ciclo III se reporta inadecuada (17%), mínimamente inadecuada (48%) y regular (45%); ciclo V los resultados son de misma manera parte inadecuada (8%), mínimamente inadecuada (48%) y regular (45%); y, en el ciclo VII parte inadecuada (4%), mínimamente inadecuada (63%) y regular (33%). También se da a conocer que en el periodo de exámenes los resultados de los encuestados son de la siguiente manera en el ciclo I es parte adecuadamente (11%), mínimamente inadecuada (48%) y regular (41%); ciclo III parte adecuada (7%) mínimamente inadecuada (33%) y regular (60%); ciclo V parte adecuada (15%), mínimamente inadecuada (43%) y regular (43%); y, en el ciclo VII parte adecuada (11%), mínimamente inadecuada (74%) y regular (15%).

La investigación, su esencia y arte.

Fig. 1

Estrés de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022

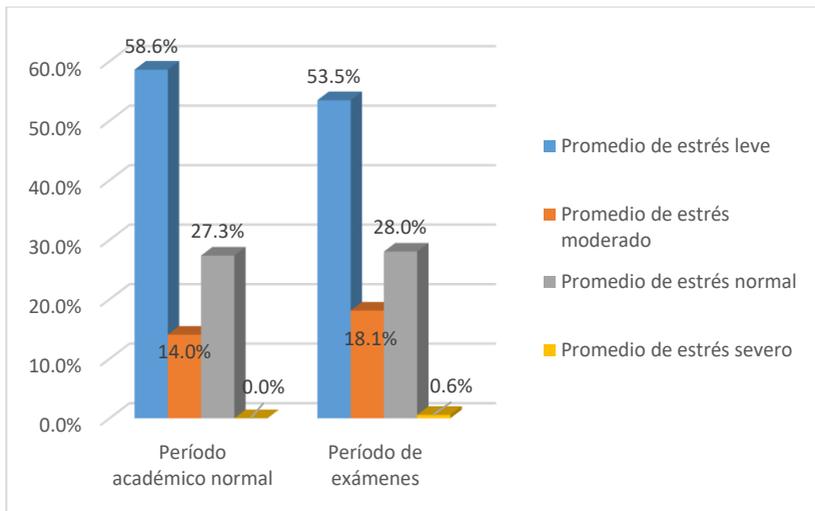


Fig. 2

Alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022

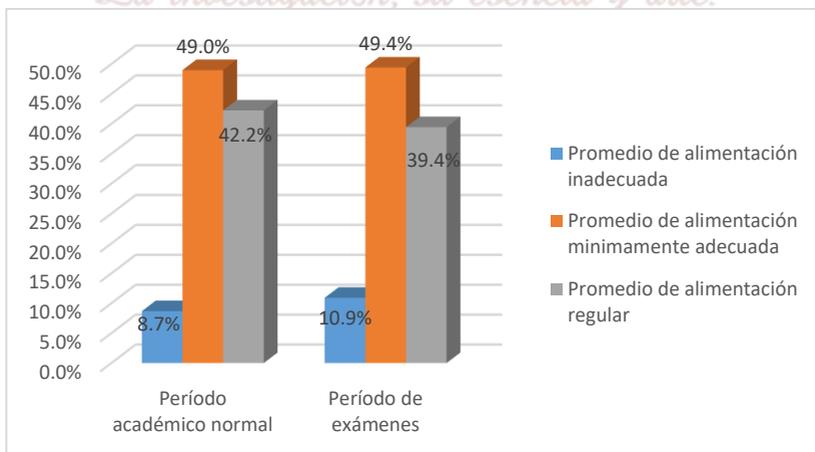
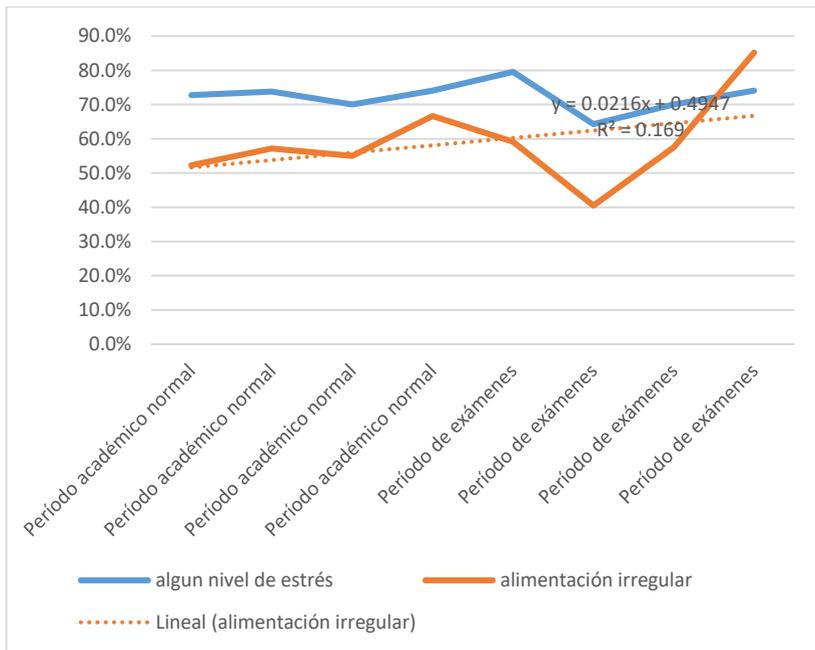


Fig. 3

Relación entre el estrés y la alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022



El promedio de Estrés, en clases regulares son leve (59%), moderado (14%) y normal (27%); y, en examen son leve (53%), moderado (18%), normal (28%) y severo (1%) (Fig. 2); y, respecto al promedio de la ingesta nutricional, en clases regulares son inadecuada (9%), mínimamente adecuada (49%) y regular (42%); y, en examen son inadecuada (11%), mínimamente adecuada (49%) y regular (40%) (Fig. 3). En la Fig. 4, se observa la relación directa $R^2: 0.169$ entre el estrés y la alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes.



La investigación, su esencia y arte.

5.1. Descripción de la Discusión

Respecto al sexo de la población en estudio, es muy notorio que en mayoría son de sexo femenino con un 84% y la diferencia de sexo masculino con un 16%. Esto pudiendo ser que los estudiantes pertenecen a la carrera profesional de enfermería, en la cual mayormente se caracteriza por tener mayor cantidad de estudiantes del sexo femenino. Las edades promedio de los cuatro ciclos académicos son de 18, 22 y 21, lo cual corresponde a la edad para estudiantes universitarios, así como en una investigación en Chile sobre efectos del estrés agudo en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios, donde las edades son de 18 a 30 años (González, 2017).

Existe un 25% de estudiantes que trabajan, lo cual se volverá relevante al relacionarlo con la afección del estrés, así como nos menciona (Tijerina et al., 2018) al señalar que los estudiantes de universidades tienen factores a enfermedades de salud mental, sea por la rutina de los estudios académicos, en nuestra investigación sería aún más tomando en cuenta que a esta carga de estudios se aumenta la de trabajar. En nuestra investigación se puede observar que un 5% consume bebidas alcohólicas, lo cual es mínimo en comparación del estudio de (Banda, 2019), que nos menciona que como conducta nociva de fumar en su estudio fueron un 80%, En caso de fumar en nuestra investigación nadie lo hace y en esa investigación con un 75%.

Respecto a la preguntas en nuestra investigación sobre si presenta trastornos alimentarios lo aceptan un 15% y si presenta alguna

patología que ha hecho modificar su dieta lo aceptan un 9%, teniendo similitud en una investigación que nos refiere que los factores catalogados como impacto negativo en la salud y en lo académico para los alumnos uno de ellos son los malos hábitos alimenticios (Durán, 2019).

Esta investigación arroja que los niveles de estrés en su mayoría en el periodo académico normal y en el de exámenes son 59% y 53% como leve, 11% y 18% como moderado y 1% severo, pero en período de exámenes. Encontrándose porcentajes mayores en un estudio de México, en el cual 63.3% con estrés moderado y 31.6% alto (Moreno-Jaime et al., 2015). En otra investigación, está en Ecuador es más elevado el porcentaje del estrés, siendo este moderado entre 74 a 76% (Banda, 2019).

Finalmente, la investigación nos menciona respecto a la ingesta nutricional en el periodo académico normal y el de exámenes en su mayoría mínimamente adecuada en un 49% en ambos, regular en 42% y 40%, inadecuada en 9% y 11%. Hay similitud con la suma de mínimamente adecuado, regular e inadecuado, en una investigación en España, toma en cuenta su resultado como prevalencia de alimentación no saludable en un 82.3% (Arbués et al., 2019). También guarda similitud en caso de una investigación de México, donde alteraciones de consumo en la alimentación con frecuencias moderadas y altas son en 65% (Moreno-Jaime et al., 2015).



CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La investigación, su esencia y arte.

6.1. Conclusiones

- Se evidencia un ligero incremento de estrés en los alumnos de enfermería en el momento dar sus exámenes. En el aspecto alimenticio se incrementa la alimentación inadecuada en los alumnos en tiempos de exámenes. Se presenta una relación directa con los niveles de estrés y la ingesta de alimentos en los alumnos de enfermería.
- Se sugiere realizar estudios similares en las demás escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, lo cual podría ayudar para realizar un plan de mejora en el tema del aspecto nutricional de nuestros estudiantes.

6.2. Recomendaciones

- Se sugiere realizar estudios similares en las demás escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, lo cual nos puede ayudar para realizar un plan de mejora en el tema del aspecto nutricional de nuestros estudiantes.
- Se debería comparar estudios de estrés de la escuela de Enfermería, con las Ingenierías de nuestra casa superior de estudios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcón, L., & Chauaca, S. (2013). *Guía alimentaria para las y los adolescentes*.
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 1(28), 193–209.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Arbués, E., Martínez, B., Granada, M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339–1345.
- Auerbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green, J., Murray, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Nancy, A., Stein, D., Vilagut, G., Zaslavsky, A., & Kessler, R. (2019). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *J Abnorm Psychol*, 127(7), 623–638.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>.The
- Ayela, R. (2010). *Adolescentes: trastornos de la alimentación* (E. C. Universitario (ed.); 1st ed.).
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venezian, B., & Dittus, B. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(3), 167–176.
- Banda, VC. (2019). *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 [Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16537>

Banda, Viviana. (2019). *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*. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR.

Bocheliuk, V., Zavatska, N., Bokhonkova, Y., Toba, M., & Panov, N. (2020). Emotional Burnout : Prevalence Rate and Symptoms in Different Socio-Professional Groups. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(1), 33–40. https://www.academia.edu/69399697/Emotional_Burnout_Prevalence_Rate_and_Symptoms_in_Different_Socio_Professional_Groups

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2).

Chunga-Trigozo, L., Duarte-González, E., Magallanes-Cabrera, J., Torres-Chávez, K., Verde-Gutiérrez, R., Rodríguez-Díaz, D., & Morillo-Arqueros, A. (2020). Relación entre estrés laboral y Síndrome de Burnout en conductores de taxi de la ciudad de Trujillo . Perú , 2019. *Revista Médica Vallejiana*, 9(1), 13–17. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/44441>

Durán, R. (2019). *Facultad de ciencias de la salud carrera profesional de nutrición y dietética*. Universidad Científica del Sur.

Fernández, L., Gonzales, A., & Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y

- autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111–130. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5070708>
- Gonzáles, M. (2017). Efectos del estrés agudo en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios emocionalmente sanos. *Ansiedad y Estrés*, 23, 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/anyes2021a21>
- Harvey, F. (2020). Physician Burnout Quality of Life / Wellness Resource Pilot Program. *Journal of Medical Research and Health Sciences*, 3(02), 886–912. <https://jmrhs.info/index.php/jmrhs/article/view/160>
- Iglesias, T., Mata, G., Pérez, A., Hernández, S., García, R., & Papisaki, C. (2020). Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 1(January 2013), 23–30.
- Moori, S., & Pomé, N. (2011). Relación entre el estrés académico y la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1 ° y 3 ° año de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión , 2011. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 4(4), 71–76.
- Moreno-Jaime, A. F., Gallegos-González, M. del C., Zúñiga-Rentería, Ó. S., Torres-Montoya, R., Serna-Martínez, L., Rodríguez-Moreno, G. S., & Martín del Campo-Cervantes, J. (2015). Estrés académico y patrón alimentario en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Arquitectura. *Lux Médica*, 10(29), 15–22. <https://doi.org/10.33064/29lm2015764>
- OPS. (2013). *Salud Mental Guía del promotor comunitario*.
- OPS. (2017). *Salud en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>

- Pacheco, G. (2019). *Proceso de adaptación en prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2018* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8129>
- Pades, A., & Homar, C. (2006). El estrés de los estudiantes en las prácticas clínicas de enfermería. *Revista Rol de Enfermería*, 29(9), 28749. <https://medes.com/publication/28749>
- Pellerone, M., Rapisarda, V., Trischitta, M., Vitale, E., & Ramaci, T. (2020). Burnout and Self-Perceived Instructional Competence : An Exploratory Study of a Group of Italian Female Elementary School Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 17(1356), 1–18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093156/>
- Ramírez, R., Espindola, C., Ruíz, G., & Hugueth, A. (2019). Gestión del Talento Humano: Análisis desde el Enfoque Estratégico. *Información Tecnológica*, 30(6), 167–176. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642019000600167
- Ramiro, A., Ramos, E., & Mendoza, P. (2022). Adicción a la comida y estrés Abstract. *SANUM*, 6(1), 80–93.
- Reynoso, J., Ruvalcaba, J., García, D., Monroy, M., & Ramírez, A. (2015). Estrés como factor contribuyente en el incremento de la ingesta calórica en alumnos de medicina. In *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* (p. 2).
- Rinat, G., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*, 140, 1571–

1579. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>

Severino-González, P., Romero-Argueta, J., Villalobos, J., & Garrido-Véliz, V. (2020). Social Responsibility of Higher Education Students. Motivations for its Development in Times of Covid-19 in Chile and El Salvador. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(7), 439–452. <http://repositorio.ucm.cl/handle/ucm/3395>

Soto, J., Ramírez, R., Veramendi, N., & Rojas, V. (2020). Stressors and Clinical Performance in Nursing Students , Huánuco – Peru. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(11), 373–385. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/34527>

Tijerina, L., Gonzáles, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K., & Ramos, E. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 40–47.

WHO. (2017). *Mental Health Atlas*. World Health Organization. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3), 153–157. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

ANEXOS

ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los docentes: Mg. Mercedes Acosta Román y M.Sc Charles Frank Saldaña Chafloque de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo”, les piden su participación en el desarrollo de la investigación formativa que se efectuará con el apoyo de los alumnos del ciclo III y V de la Escuela profesional de Enfermería. Esta investigación comprende en la toma de datos mediante encuestas personales a los alumnos del ciclo III y V de la Escuela profesional de Enfermería, en periodo de exámenes y en periodo académico normal, durante el semestre académico 2022-I, mencionada encuesta esta validada con el único fin de recaudar información, para el desarrollo de la investigación formativa titulada: **“NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA”**.

Siendo voluntaria su participación en la presente investigación, donde la información recabada será confidencial y no se dará uso para otros propósitos externos a la investigación, no existiendo riesgo alguno por su participación; asimismo, se mantendrá su anonimato.

Se aceptan todo tipo de preguntas en el proceso de su participación de la encuesta, si alguna respuesta le fuere incómoda, usted puede saber al encuestador o dejar de responder la pregunta.

Se le agradece por su valiosa participación.

Por _____ tanto:

Yo.....

Identificado(a) con el DNI N°.....acepto participar del estudio titulado “**NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA**”.

Entrevistado

Entrevistador

ANEXO II: ENCUESTA SOBRE ESTRÉS EN ESTUDIANTES EN PERIODO DE EXÁMENES Y EN PERIODO ACADÉMICO NORMAL

Edad:

Sexo:

Semestre:

Carrera: *La investigación, su esencia y arte.*

Lea detenidamente las preguntas y marque con una X su respuesta.

Trabaja: Si _____ No _____

Fuma: Si _____ No _____

Bebidas alcohólicas: Si _____ No _____

Trastornos alimentarios: Si _____ No _____

Sufre de alguna patología que ha hecho modificar su dieta: Sí _____ No _____

CALIFIQUE LAS EXPECTATIVAS

Que se refieren a LA IMPORTANCIA QUE USTED OTORGA a la atención que espera recibir en el Establecimiento de Salud. Utilice la siguiente clasificación.

R = Raramente A = Algunas veces M = Muchas veces S = Siempre

N°	TEST DE HAMILTON	PUNTUACIÓN			
		R	A	M	S
1	Me siento más nervioso y ansioso de lo normal				
2	Siento miedo sin ver razón para ello				
3	Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4	Siento como si derrumbará o me fuera a desintegrar				
5	Siento que todo va bien y nada malo puede suceder				
6	Los brazos y las piernas me tiemblan				
7	Me siento molesto por los dolores de cabeza; cuello y espalda				
8	Me siento débil y me canso con facilidad				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10	Siento que mi corazón late con rapidez				
11	Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12	Tengo periodos de desmayos o algo así				
13	Puedo respirar bien; con facilidad				
14	Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y pies				
15	Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones				
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia				

17	Mis manos siento secas y cálidas				
18	Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo				
19	Puedo dormir con facilidad y descansar bien				
20	Tengo pesadillas.				

Fuente: Test de estres de hamilton

ANEXO III: ENCUESTA SOBRE ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES EN PERIODO DE EXÁMENES Y EN PERIODO ACADÉMICO NORMAL

Durante periodos de estrés, en el último mes	Nunca (1)	A veces (2)	Generalmente (3)	Siempre (4)
1. ¿Con qué frecuencia ha dejado de controlar la cantidad de alimentos consumidos?				
2. ¿Con qué frecuencia ha dejado de consumir alimentos o evitado cierto tipo de alimentos proteicos?				
3. ¿Con qué frecuencia ha sufrido antojos con alimentos específicos como dulces, snacks, comida chatarra?				
4. ¿Con qué frecuencia ha dejado de consumir alimentos específicos como frutas y verduras?				
5. ¿Con qué frecuencia ha consumido alimentos específicos como grasas, aceites, margarinas?				

Fuente: (VC Banda, 2019).

ANEXO IV: MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN APRIORÍSTICA

Ámbito temático	Problema de investigación	Preguntas de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Sub Categorías	Preguntas
Estrés Alimentación	¿Existirá una relación entre niveles de estrés y su ingesta proteica en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022?	<p>¿Cuáles son los niveles de estrés a los que están expuestos los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, en periodo de exámenes y en periodo académico normal?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estrés y la ingesta alimentaria de los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería, en periodo de exámenes y en periodo académico normal?</p> <p>¿Cuáles es la diferencia entre género y conductas nocivas en cuanto a los niveles de estrés y la ingesta</p>	Relacionar los niveles de estrés y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.	<p>Evaluar los niveles de estrés a los que están expuestos los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, en periodo de exámenes y en periodo académico normal.</p> <p>Comparar los niveles de estrés y la ingesta alimentaria de los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería, en periodo de exámenes y en periodo académico normal.</p> <p>Determinar la diferencia entre género y conductas nocivas en cuanto a los niveles de estrés y la ingesta alimentaria en</p>	Síntomas del trastorno del ánimo	<p>Me siento más nervioso y ansioso de lo normal</p> <p>Siento miedo sin ver razón para ello</p> <p>Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor.</p> <p>Siento que todo va bien y nada malo puede suceder.</p> <p>Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente.</p>

La investigación, su esencia y arte.

Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

		alimentaria en estudiantes universitarios de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo?		estudiantes universitarios de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.		
					Reacciones psicósomáticas	<p>Siento como si derrumbará o me fuera a desintegrar. Los brazos y las piernas me tiemblan. Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento. Tengo periodos de desmayos o algo así. Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y pies. Tengo que orinar con mucha frecuencia, Mis manos siento secas y cálidas. Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo. Me siento molesto por los dolores de cabeza; cuello y espalda. Me siento débil y me canso con facilidad. Puedo dormir con facilidad y descansar bien. Tengo pesadillas.</p>

La investigación, su esencia y arte.

						<p>Siento que mi corazón late con rapidez. Puedo respirar bien; con facilidad. Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones.</p>
					<p>Frecuencia de comidas y grupos de alimentos</p>	<p>1. ¿Con qué frecuencia ha dejado de controlar la cantidad de alimentos consumidos? 2. ¿Con qué frecuencia ha dejado de consumir alimentos o evitado cierto tipo de alimentos proteicos? 3. ¿Con qué frecuencia ha sufrido antojos con alimentos específicos como dulces, snacks, comida chatarra? 4. ¿Con qué frecuencia ha dejado de consumir alimentos específicos como frutas y verduras? 5. ¿Con qué frecuencia ha consumido alimentos específicos como grasas, aceites, margarinas?</p>



La investigación, su esencia y arte.