



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA

Tesis

Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo
de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Espinoza Rubina, Yosely Avegayi

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6655-7018>

Autora: Ninancuro Mamani, Maria Belen


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9338-6373>

Asesora: Dra. Pasache Moreno, Julissa María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3328-4356>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Yosely Avegayi Espinoza Rubina y María Belén Ninancuro Mamani, egresadas de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024" Asesorado por el docente: Dra. Julissa María Pasache Moreno DNI 16723741 ORCID: 0000-0003-3328-4356 tiene un índice de similitud de (13%) (trece) % con código 14912:410693327 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 María Belén Ninancuro Mamani
 DNI: 76569290



.....
 Firma de autor 2
 Yosely Avegayi Espinoza Rubina
 DNI: 48693196



.....
 Firma
 Julissa María Pasache Moreno
 DNI: 16723741

Lima, 3 de diciembre de 2024

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo principalmente a Dios, que nos permitió llegar hasta este momento tan importante de nuestra formación académica con buena salud.

A nuestros padres, que son un gran motivo para seguir adelante y haber sido un pilar fundamental en nuestra formación como profesionales.

A nuestras hermanas y hermanos por siempre confiar en nosotras y motivarnos a seguir adelante.

Finalmente, dedicamos este trabajo a nuestros amigos y compañeros que sin esperar algo a cambio siempre nos apoyaron incondicionalmente durante este largo camino.

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer mucho a Dios por guiarnos y brindarnos buenas experiencias a lo largo de nuestra carrera. Estamos muy agradecidas con nuestras familias por animarnos y apoyarnos desde el principio hasta el final de este largo viaje. Agradecemos a la Universidad Norbert Wiener por guiar nuestro desarrollo profesional todos los días. Gracias a nuestros profesores de nuestra escuela por brindarnos conocimientos, los cuales hoy ponemos en práctica. Finalmente, nos gustaría agradecer a los estudiantes de la carrera de enfermería que aceptaron participar y hacer posible el presente trabajo de investigación.

RESUMEN

A nivel mundial, el estrés repercute negativamente en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Esto conduce a hábitos poco saludables, ya que pasan largos periodos de ayuno, saltándose comidas y eligiendo alimentos rápidos y grasos como principal opción.

El objetivo del presente trabajo fue “determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con una muestra de 90 estudiantes que fueron seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Los datos recolectados fueron procesados mediante el software estadístico SPSS y Microsoft Office Excel 2019, para su análisis mediante estadística descriptiva y correlacional.

Los resultados mostraron que 94,4% de los hábitos alimentarios son adecuados, resultando que el 11,1% presenta un nivel de estrés académico leve, el 62,2% moderado y el 21,1% severo. Concluyendo que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios.

Palabras Claves: “estrés académico”, “hábitos alimentarios”, “estudiantes universitarios”, “enfermería”.

ABSTRACT

Globally, stress negatively impacts the physical and mental health of university students. This leads to unhealthy habits, as they spend long periods of fasting, skipping meals and choosing fast and greasy foods as their main option.

The objective of this work was “to determine the relationship between the level of academic stress and eating habits in students of the 7th cycle of the Nursing degree at the Norbert Wiener University, Lima 2024”. The methodology used was a quantitative approach, with a sample of 90 students who were selected by simple random sampling. The data collected were processed using the statistical software SPSS and Microsoft Office Excel 2019, for analysis using descriptive and correlational statistics.

The results showed that 94.4% of eating habits are adequate, with 11.1% having a mild level of academic stress, 62.2% moderate and 21.1% severe. Concluding that there is no significant relationship between the level of academic stress and eating habits.

Keywords: “academic stress”, “eating habits”, “university students”, “nursing”.

INTRODUCCIÓN

En el presente informe, titulado “Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”, explora dimensiones que contribuye a comprender y evaluar ambas variables mencionadas.

Esta investigación consta de 5 capítulos desarrollados de acuerdo a cada situación. El primer capítulo, “El Problema”, aborda acerca del planteamiento y formulación del problema, objetivos, justificación y limitaciones del estudio. Asimismo, el segundo capítulo, “Marco teórico”, se centra en los aspectos internacionales y nacionales, en las bases teóricas de las dos variables mencionadas y sus dimensiones, y en la formulación de hipótesis generales como específicas. Asimismo, el tercer capítulo denominado “Metodología” abarca método, enfoque, tipos, diseño de la investigación, muestra de estudio, operacionalización, variables técnicas e instrumentos, confiabilidad y validación de la investigación y aspectos éticos. Además, el cuarto capítulo, titulado "Presentación y discusión de resultados", se centra en los resultados descriptivos, se muestra la tabla cruzada y realizando una discusión de nuestro estudio con diferentes autores que abordan las mismas variables y población de estudio. Por último, el Capítulo 5 presenta las “conclusiones y recomendaciones”.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	10
1.1. Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación del problema	11
1.2.1. Problema general	11
1.2.2. Problemas específicos.....	11
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. Objetivos generales.....	12
1.3.2. Objetivos específicos.....	12
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Teórica.....	13
1.4.2. Metodológico.....	13
1.4.3. Práctica	13
1.5. Limitaciones de la investigación	14
1.5.1. Temporal.....	14
1.5.2. Espacial.....	14
1.5.3. Recursos.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes de la investigación	15
2.1.1 Antecedentes internacionales	15
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	17
2.2 Bases Teóricas	20
2.2.1 Estrés.....	21
2.2.2 Conceptualización de la variable Estrés académico	21
2.2.2.1 Causas del estrés académico	21
2.2.2.2 Manifestaciones del estrés académico	22
2.2.2.3 Dimensiones del estrés académico.....	22
2.2.3 Alimento.....	23
2.2.4 Alimentación y nutrición	23
2.2.5 Conceptualización de la variable Hábitos alimentarios.....	24
2.2.5.1 Tipos de hábitos alimentarios.....	24
2.2.5.1.1 Hábitos alimentarios Saludables	24
2.2.5.1.2 Hábitos alimentarios no saludables.....	24
2.2.5.2 Consecuencias de una mala alimentación.....	24
2.3 Formulación de hipótesis	25
2.3.1 Hipótesis general.....	25

CAPITULO III: METODOLOGÍA	25
3.1 Método de la investigación	25
3.2 Enfoque de la investigación	25
3.3 Tipo de la investigación	25
3.4 Diseño de la investigación	26
3.5 Población, muestra y muestreo	26
3.6 Variables y operacionalización	29
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
3.7.1 Técnica	30
3.7.2 Descripción de instrumentos	30
3.7.3 Validación	31
3.7.4 Confiabilidad	32
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	32
3.9 Aspectos éticos	33
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	34
4.1 Resultados	34
4.1.1 Análisis descriptivos de resultados	34
4.1.2 Prueba de hipótesis	37
4.1.3 Discusión de resultados	39
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
5.1 Conclusiones	42
5.2 Recomendaciones	42
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
4.2 ANEXOS	53
ANEXO 1. Matriz de consistencia	53
ANEXO 2. Instrumentos de recolección de datos	54
ANEXO 3. Formato de consentimiento Informado	63
ANEXO 4. Carta de formalidad de la escuela para la recolección de los datos	66
ANEXO 5. Carta de aprobación de la escuela para la recolección de los datos	67
ANEXO 6. Prueba de normalidad	69
ANEXO 7. Turnitin	70

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

A nivel mundial, el estrés repercute negativamente en la salud física y mental de los estudiantes¹ afectando directamente en su crecimiento socioemocional, por lo que constantemente se encuentran en diversos procesos de aprendizaje y desarrollo². En ocasiones, el estrés académico puede presentarse como síntomas físicos y académicos; por ejemplo, ansiedad, bajo rendimiento, falta de interés, ausentismo e incluso abandonar los estudios³.

De acuerdo a un estudio realizado en España en 2019 señala que, en la población universitaria, la presencia de ansiedad (23,5%), estrés (33,9%) y depresión (18,6%) se encuentra relacionada a malos hábitos alimentarios. Esto quiere decir, que la salud mental y los malos hábitos alimentarios son un problema muy común entre adolescentes y adultos jóvenes, estimándose una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad con un 26,8%⁴.

En Perú en 2019, un estudio realizado por el Ministerio de Educación encontró que 85% de las universidades padecen problemas psicológicos, siendo el segundo caso más frecuente el estrés con un 79%⁵. De manera que, durante la emergencia sanitaria por COVID-19, los estudiantes enfrentaron grandes desafíos en cuanto a la implementación de las clases remotas al adaptarse a esta nueva situación⁶. Del mismo modo, después del panorama de la pandemia, al retorno de las clases presenciales se enfrentaron con una gran presión académica, puesto que tuvieron que volver a adaptarse a la situación después de alrededor de dos años de clases en línea⁷. Todas estas circunstancias han provocado un gran estrés académico acompañado de cambios drásticos en los hábitos de alimentación de los estudiantes⁸.

Otro estudio realizado en Perú en 2021 encontró que 96,1% de universitarios presentan hábitos alimentarios adecuados. Además, el 58,3% de los estudiantes presentaron niveles bajos de estrés académico, el 39,4% niveles leves y el 2,2% no presentó ningún tipo de estrés académico⁹.

Por otra parte, una tesis del 2022 en Huancayo, señaló que el 58,8% de la población académica presentaron bajos niveles de estrés académico, el 28,4% niveles leves y el 12,8% niveles altos. Demostrando que, a medida que el nivel de estrés académico aumenta, también lo hace el consumo de alimentos ricos en azúcar, sodio y grasas¹⁰. Por ello, es crucial investigar la prevalencia del estrés, ya que no solo impacta en el desempeño académico, sino que también puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables entre los universitarios¹¹. Dado que, pasan largos periodos de ayuno, omitiendo comidas y eligiendo comidas rápidas alta en grasas como su opción principal, siendo responsables de su propia alimentación y actividad física¹². Nuestro presente trabajo cumple con las condiciones de infraestructura, logística, red de colaboración e investigadores para la ejecución el estudio.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estresores” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “síntomas” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estrategias de afrontamiento” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estresores” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “síntomas” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Identificar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estrategias de afrontamiento” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Los estudiantes universitarios en Lima, enfrentan un incremento de estrés debido a la forma en como el cuerpo reacciona a las exigencias del entorno académico involucrando diversos factores estresores como; los horarios, los exámenes, trabajos grupales, la incertidumbre de las calificaciones, entre otros³. A menudo, la metodología de enseñanza y el aprendizaje del universitario son más rigurosos asociándose a las malas prácticas alimentarias, repercutiendo negativamente en su salud y bienestar. Por ello, en el presente trabajo se exploró dimensiones que ayudaron a comprender y evaluar ambas variables.

1.4.2. Metodológico

En el aspecto metodológico, en el presente estudio se emplearon dos cuestionarios validados con el fin de identificar la relación entre las variables estudiadas. Asimismo, el presente trabajo de enfoque cuantitativo y de diseño correlacional proporcionó información relevante en la actualidad que puede ser aplicada en futuras investigaciones.

1.4.3. Práctica

Los beneficiarios directos fueron los propios estudiantes de una carrera del área de la salud de la Universidad Norbert Wiener. Su participación ayudó a implementar estrategias de aprendizaje y programas nutricionales para reducir el estrés y mejorar la nutrición en esta población.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El trabajo fue realizado en el año 2024, función de los datos recolectados entre el primer y segundo trimestre del presente año.

1.5.2. Espacial

Este trabajo se realizó en el distrito de Lima, en la Universidad Norbert Wiener ubicado en la Av. Arequipa 440 con Jr. Larrabure y Unanue 110.

1.5.3. Recursos

El financiamiento total del presente estudio de investigación fue asumido por las investigadoras; además, se contó con el recurso humano de la población elegida.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Fernández et al. (2022) en su tesis Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021, tuvo como objetivo "Identificar los hábitos alimentarios relacionados con el nivel de estrés entre estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú durante la pandemia de COVID-19". La investigación fue de enfoque cuantitativo, observacional y de corte transversal, con una muestra de 353 estudiantes de diversas facultades. En sus resultados revelaron que, el 64,8% de los estudiantes mostraron niveles altos de estrés académico; además, se comprobó que el nivel de estrés estaba relacionado con un aumento en el consumo de dulces y comida rápida, y una disminución en el consumo de frutas. Concluyendo que el estrés académico durante la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables¹³.

Parra et al. (2021) en su tesis titulada Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá, tuvieron como objetivo "Determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de universidades públicas y privadas de Chapinero, Bogotá". Realizaron un estudio de tipo descriptivo, correlacional, con una muestra de 68 estudiantes de universidades privadas y 53 de universidad pública. En los resultados revelaron que, el consumo diario de azúcares y grasas (<35 %), la preferencia por alimentos fritos y la no ingesta de media tarde de universidades públicas se relaciona a tener un bajo rendimiento académico. De igual manera, se encontró una conexión entre

el bajo rendimiento académico de los estudiantes de universidades privadas y el alto consumo diario de azúcares (26,4%), así como la falta de consumo de verduras y meriendas. Al respecto, se concluyó que los estudiantes con un rendimiento superior tienen hábitos alimenticios más saludables, ya que consumen más frutas, verduras y media tarde¹⁴.

Banda E, (2023) en su tesis 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, cuyo objetivo fue "Relacionar los niveles de estrés y la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito 2018". La metodología empleada fue de tipo observacional, descriptivo y prospectivo, con una muestra de 161 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado en base a los semestres. Como resultado, el estrés académico fue el más alto con un 46,7%, seguido del estrés laboral con un 18,01%. Durante los exámenes, se observó un aumento en el consumo de lácteos, cereales, tubérculos, grasas, comida chatarra, así como bebidas azucaradas y con cafeína. Concluyendo que, existe una correlación directa entre los niveles de estrés y los cambios en la ingesta de alimentos¹⁵.

Chacón et al. (2019) en su trabajo titulado Relación entre Estrés Académico, Actividad Física y Dieta en Estudiantes Universitarios de Educación, tuvieron como principal objetivo "Establecer las asociaciones entre estrés académico, IMC, dieta y AF". La metodología de estudio fue de tipo descriptivo, no experimental y transversal, con una muestra de 515 estudiantes universitarios. Entre los resultados se comprobó que los estudiantes universitarios con un índice de masa corporal (IMC) que indicaba sobrepeso o bajo peso eran los que reportaban niveles más

altos de estrés. En conclusión, los estudiantes universitarios de ciencias de la educación presentan niveles de estrés que van desde moderados hasta altos, según los resultados de esta investigación, no se encontró un vínculo directo entre el estrés con la dieta y el ejercicio, sí se asoció con un empeoramiento de la salud en personas con sobrepeso. Esto resalta la importancia de abordar el estrés en mujeres¹⁶.

Cruz-León et al., (2022) en su trabajo de investigación titulado Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería, tuvieron como objetivo "Determinar las conductas de estilo de vida relacionados con la salud como el consumo de cigarrillos, alcohol y drogas, hábitos alimentarios, forma física, control del estrés y seguridad que realizan los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México". La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, el cual constó, con una muestra de 666 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Como resultado se encontró que el 62.8% tenían un estilo de vida saludable y el 30.3% tenían un estilo de vida excelente. Además, el 79.1% eran estudiantes no fumadores y el 37.8% seguían una dieta saludable. En cuanto a la práctica de control del estrés, el 50.8% la calificó como buena, mientras que un 26.1% la consideró excelente. Concluyendo que los estudiantes demuestran un nivel de estilo de vida bueno relacionado con la salud, los más practicados corresponden a las dimensiones de consumo de alcohol, hábitos alimentarios, control de estrés y seguridad¹⁷.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Castillo C, Vivancos C, (2019) en su investigación Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019; cuyo objetivo fue "Determinar la relación que existe entre hábitos

alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este". Empleó una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo descriptivo correlacional, con una muestra conformada por 230 estudiantes universitarios, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Entre los resultados se encontró que el 62,6% de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63,5% niveles moderados de actividad física, mientras que el 59,1% de los estudiantes un nivel moderado de estrés académico. Demostrando que existe una correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico. Concluyendo que adoptar buenos hábitos alimenticios y realizar ejercicio con moderación ayuda a controlar mejor el estrés en el entorno universitario¹⁸.

Durán R, (2019) en su tesis Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur; tuvo como objetivo principal "Determinar la asociación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año matriculados en los ciclos 2018-2 y 2019-1 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Sur". La metodología empleada fue descriptiva, correlacional y de corte transversal, el cual constó con una muestra de 180 alumnos de las carreras de Nutrición y Dietética, Psicología y Estomatología. Los resultados arrojaron que el 96.1% tenían hábitos alimentarios considerados apropiados, mientras que solo el 3.9% manifestaron tener hábitos alimentarios inadecuados. La variable de mayor preocupación fue el estrés académico, ya que el 97,7% de los estudiantes evaluados informaron haber experimentado algún tipo de estrés académico. El estrés académico moderado fue

el más significativo con un 58.3%, seguido del leve con un 39.4%. Después de analizar los resultados, se concluyó que no hay una conexión entre los hábitos alimenticios y el estrés académico¹⁹.

Arruè V, (2021) en su investigación Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo 2020 – 2021; tuvo como principal objetivo "Explorar la relación entre el Estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la especialidad de Psicología". El método utilizado fue de tipo cualitativa descriptiva y con un diseño no experimental: transversal. La población estuvo conformada por 383 estudiantes, de los cuales 22 fueron seleccionados para formar la muestra utilizando un método de muestreo por conveniencia debido a las limitaciones del estudio. De los resultados de este estudio se concluyó que existe relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios; debido a que, se observó una frecuencia muy alta en las respuestas de las estudiantes relacionadas con ambas variables de estudio²⁰.

Jiménez V, (2023) en su trabajo titulado Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022; cuyo objetivo principal fue "Determinar la relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022". El método de estudio fue un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, de corte transversal, con una muestra de 63 estudiantes universitarios que cumplieron con los criterios de selección. De acuerdo a los resultados mostraron que el 79,4% de los universitarios experimentaron un nivel de estrés moderado; por otra parte, el 69,8% mostraron tener hábitos alimentarios adecuados, y un 9,5% hábitos alimentarios inadecuados. Así mismo, se observó que el 19,0% de los universitarios

con estrés profundo tienen hábitos alimentarios adecuados; mientras que, el 4,8% tienen hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, el 1,6% de los estudiantes con estrés leve presentaron hábitos alimentarios adecuados. En resumen, el estudio actual concluye que no existe relación entre las variables analizadas²¹.

Julca G, Pizango C, (2023) en su tesis Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada – Lima, 2021; tuvieron como objetivo principal "Determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, en temporalidad pandemia COVID-19". El método empleado fue cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo-correlacional, de corte transversal, con una muestra de 328 estudiantes de los diez ciclos académicos. Según los resultados, el 75% de los universitarios reportó un nivel de estrés académico medio y el 15% lo calificó como alto. El 89% de las personas mostraron un bajo consumo de alimentos ultra procesados, con un 10% de alimentos sólidos y un 46% de bebidas. Al respecto, se concluyó que los estudiantes de Nutrición y Dietética tienen una relación directa entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados²².

2.2 Bases Teóricas

Según un estudio realizado en España en 2019 se estimó que, en la población universitaria el segundo caso más frecuente de salud mental es el estrés con un 33.9%, siendo así la salud mental un problema muy común entre adolescentes y adultos jóvenes, junto con los malos hábitos alimentarios estimándose una alta prevalencia en el sobrepeso/obesidad con un 26,8%⁴. Así mismo, un estudio realizado en Perú en 2021 encontró que el 96,1% de los estudiantes universitarios presentan hábitos alimentarios adecuados⁹. Por todas las razones expuestas, a

continuación, se presentan las definiciones de referencia de ambas variables estudiadas.

2.2.1 Estrés

Como expresan Williams y Cooper, el estrés es una respuesta negativa que desencadena un desequilibrio en las personas que lo sufren debido a la discrepancia entre la presión y la capacidad para hacer frente a ella. El estrés no es causado directamente por la situación estresante en sí, sino por la forma en que la persona la percibe. El estrés surge cuando una persona percibe que las exigencias son mayores que sus capacidades y las califica como estresantes²³.

2.2.2 Conceptualización de la variable Estrés académico

De acuerdo con Decuir, Castro y Salazar explican que el estrés académico ocurre cuando los estudiantes piensan negativamente sobre las necesidades de su entorno (distrés), lo que significa que las situaciones angustiantes que experimentan durante su tiempo en la universidad les hacen sentir que han perdido el control. Esto puede manifestarse a través de síntomas físicos como ansiedad, cansancio e incluso abandono universitario. Estas situaciones pueden hacer que el estudiante sienta que ha perdido el control para enfrentarlas a lo largo de su carrera universitaria. En contraste, si el estudiante ve estas demandas de manera positiva (eustrés), se sentirá motivado para realizar tareas académicas, lo que tendrá un impacto positivo en sus emociones²⁴.

2.2.2.1 Causas del estrés académico

En el ámbito académico, el estrés suele estar asociado a los factores estresantes más comunes que enfrentan los estudiantes, como los exámenes, las consecuencias de responder correctamente, las calificaciones que se obtendrán,

el tipo de pregunta realizada, el método de calificación y el miedo a olvidar lo estudiado²⁵.

2.2.2.2 Manifestaciones del estrés académico

Ante el estrés cotidiano, nuestro cuerpo puede manifestar una variedad de síntomas, tales como:

- **Emocionales y cognitivos:** Son reacciones que se producen cuando nos enfrentamos a situaciones estresantes, como falta de motivación, inseguridad, agotamiento, frustración, mal humor, irritabilidad, ansiedad, problemas de aprendizaje, pensamiento menos efectivo, confusión y dificultad para concentrarse²⁶.
- **Conductuales:** Estos comportamientos implican cambios en la conducta que son perceptibles para quienes los rodean como: el consumo de alcohol u otras sustancias, reportarse como enfermo, comportamiento brusco en las relaciones interpersonales y disminución de la productividad laboral²⁶.
- **Fisiológico:** Estos síntomas se manifiestan a través de problemas en la espalda y el cuello, sensación de agotamiento, presión arterial alta, cambios en el peso (ya sea aumento o pérdida), problemas cardíacos, tensión muscular, respiración acelerada y malestar estomacal²⁷.

2.2.2.3 Dimensiones del estrés académico

- **Dimensión estresores:** Son aquellos que abordan únicamente factores estresantes académicos como; la sobrecarga académica, las relaciones superficiales y la falta de comunicación entre los profesores; para compaginar trabajo y estudios²⁸.

- **Dimensión Síntomas (reacciones):** Cuando los estudiantes están estresados, tienden a experimentar respuestas fisiológicas, físicas, psicológicas y conductuales. Algunos ejemplos de esto incluyen como; fatiga constante, falta de motivación para hacer sus tareas escolares, dificultad para concentrarse, entre otros problemas²⁸.
- **Dimensión Estrategias de afrontamiento:** Se trata de un sistema que ayuda al estudiante a gestionar y controlar sus emociones, adaptándose a un nuevo entorno y resolviendo las diversas problemáticas. Estas se definen como la capacidad de ser asertivo, elogiar a uno mismo, tener autoestima, elaborar un plan, llevar a cabo tareas y practicar la relajación²⁹.

2.2.3 Alimento

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “alimento” como cualquier sustancia, ya sea procesada, semiprocada o en su estado natural, que se destinan al consumo humano, incluyendo las bebidas y gomas de mascar, y todos los demás productos utilizados en la elaboración o preparación. o procesamiento de alimentos³⁰.

2.2.4 Alimentación y nutrición

De acuerdo con Corio y Arbonés, la alimentación es un proceso en el que la persona elige voluntariamente los alimentos que va a consumir para satisfacer nuestros impulsos de apetito, teniendo en cuenta su disponibilidad, preferencias, costumbres y necesidades nutricionales. Por su parte, la nutrición es un proceso involuntario que implica la ingesta, descomposición, asimilación, transporte, utilización y eliminación de los nutrientes en el cuerpo, con la finalidad de que puedan ser utilizadas y aprovechadas por el organismo³¹.

2.2.5 Conceptualización de la variable Hábitos alimentarios

Según González-Jiménez, et al., definen los hábitos alimentarios como la relación de las personas y comunidades con la comida, que se transmite a través de las condiciones socioeconómicas y también está influenciada por las condiciones económicas. Estos hábitos pueden ser heredados directa o indirectamente por la cultura y las relaciones familiares que se han transmitido de generación en generación³².

2.2.5.1 Tipos de hábitos alimentarios

2.2.5.1.1 Hábitos alimentarios Saludables

Se refiere a la ingesta de alimentos en su forma natural o mínimamente procesado, que aportan energía y nutrientes necesarios para mantener una buena salud a lo largo de toda la vida, lo que resulta en una mejora en la calidad de vida³³.

2.2.5.1.2 Hábitos alimentarios no saludables

Se refiere al consumo de alimentos procesados y ultra procesados que contienen altos niveles de azúcar, grasas y sal³³.

2.2.5.2 Consecuencias de una mala alimentación

Estos hábitos pueden ser inapropiados y están vinculados a muchas enfermedades comunes y mortales en el mundo occidental³⁴. Entre ellos encontramos:

- **Sobrepeso y Obesidad:** Se refieren a depósitos de grasa anormales o excesivos que pueden ser perjudiciales para la salud³⁵.
- **Síndrome metabólico:** Se define por la combinación de prediabetes y otro factor de riesgo de problema cardiovascular (ECV), como hipertensión o dislipidemia³⁶.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”

Ho: “No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

La investigación fue de método hipotético-deductivo, dado que ciertos enunciados son formulados como hipótesis y luego comprobados a través de deducciones basadas en la conclusión y verificación de los hechos³⁷.

3.2 Enfoque de la investigación

De enfoque cuantitativo, que consiste en utilizar la recolección de datos para probar hipótesis basadas en mediciones numéricas y análisis estadísticos con el fin de medir los resultados de forma concluyente³⁸

3.3 Tipo de la investigación

De tipo aplicada, ya que a partir del conocimiento y estandarización de los cuestionarios pretende brindar alternativas de solución a un problema concreto que afecta a un individuo o grupo específico³⁹.

3.4 Diseño de la investigación

Se ejecutó un estudio de diseño no experimental, donde el investigador no controla las variables estudiadas y su comportamiento⁴⁰.

De corte transversal; debido a que el estudio se realizó durante un período de tiempo específico⁴¹.

Correlacional; dado que se analizó estadísticamente el comportamiento entre dos o más variables, donde se realizó una conexión entre ambas variables⁴².

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo constituida por los 117 estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener.

Muestra

La muestra fue de 90 estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

a) Criterios de inclusión

- ✓ Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que se encuentren en el 7mo ciclo de la carrera de Enfermería.
- ✓ Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que accedan voluntariamente a colaborar con el estudio y con el consentimiento informado firmado.
- ✓ Alumnos universitarios que respondan las encuestas dentro del periodo de recopilación de información.
- ✓ Alumnos universitarios que no presenten alguna discapacidad.

b) Criterios de exclusión

- ✓ Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que no se encuentren en el 7mo ciclo de la carrera de Enfermería.
- ✓ Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que no accedan voluntariamente a colaborar con el estudio y con el consentimiento informado firmado.
- ✓ Alumnos universitarios que respondan las encuestas fuera del periodo de recopilación de información.
- ✓ Alumno universitario que presenta alguna discapacidad.

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{(N * Z_{\alpha}^2 * p * q)}{(e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q)}$$
$$n = \frac{(117 * 3.84 * 0.5 * 0.5)}{0.0025 * (116) + 3.84 * 0.5 * 0.5}$$
$$n = \frac{112.32}{1.25}$$

n=90

Dónde:

n = Tamaño de la muestra buscado.

N = Población.

Z = Nivel de confianza, se toma en relación al 95% de confianza equivale a 1.96.

p = Probabilidad favorable, se utiliza una constante de 0.5

q = Probabilidad desfavorable, se utiliza una constante de 0.5

e = Error de estimación aceptado que, generalmente cuando no se tiene su valor. En este caso 5% o 0.05

Muestreo

En razón, de lo mencionado, la muestra fue seleccionada mediante muestreo aleatorio simple, el cual es una técnica fundamental para extraer una muestra representativa de una población específica⁴³.

3.6 Variables y operacionalización

Tabla 1. Matriz de operacionalización

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estrés académico	Conjunto de síntomas manifestados en los estudiantes	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca = 0 puntos • Casi nunca = 1 puntos • Rara vez = 2 puntos • Algunas veces = 3 puntos • Casi siempre = 4 puntos • Siempre = 5 puntos 	Cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Del 0-48% = nivel leve del estrés. • Del 49-60% = nivel moderado del estrés • Del 61-100% = nivel severo de estrés
		Síntomas		Ordinal	
		Estrategias de afrontamiento			
		Frecuencia de consumo			
Hábitos alimentarios	Conductas y actividades alimentarias en los estudiantes	Lugar de consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Inadecuado (0 a 2 puntos) • Adecuado (3 a 4 puntos) 	Cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Del 0% a 50% = Inadecuado • Del 51% a 100% = Adecuado
		Conocimientos sobre hábitos alimentarios		Ordinal	

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

En el presente trabajo, la técnica de recolección de datos fue la encuesta el cual permitió recopilar información importante de forma eficaz, evaluar los resultados y predecir futuras tendencias de investigación⁴⁴.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Instrumento 1: Nivel de estrés académico

El instrumento que se empleó para la medición de la variable independiente fue el Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-21), creado por Barraza en el año 2018⁴⁵. El cuestionario presenta:

- ✓ 1 ítem de filtro que permitió identificar si el encuestado es candidato de contestar o no el inventario.
- ✓ 1 ítem que permitió medir el nivel de intensidad del estrés académico con una escala Likert de cinco valores numéricos siendo 1 poco y 5 mucho.
- ✓ 21 ítems que estuvo conformado por 3 dimensiones: estresores, síntomas (reacciones) y estrategia de afrontamiento con una escala tipo Likert compuesta por seis valores categoriales: (Nunca, Casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre)⁴⁵.

Con una distribución porcentual final según baremo normativo en la población:

- ✓ Del 0-48% = nivel leve del estrés.
- ✓ Del 49-60% = nivel moderado del estrés.
- ✓ Del 61-100% = nivel severo de estrés⁴⁵.

Instrumento 2: Hábitos alimentarios

Para la medición de la variable dependiente se utilizó el cuestionario “Hábitos alimentarios”, creado por Morales y Gálvez en el año 2023⁴⁶. El instrumento consistió de 26 ítems, donde se incluye:

- ✓ 20 ítems sobre frecuencia de consumo de alimentos.
- ✓ 3 ítems sobre lugares de consumo de alimentos.
- ✓ 3 ítems sobre conocimientos sobre hábitos alimentarios⁴⁶.

Con una distribución porcentual final:

- ✓ Del 0% a 50% = Inadecuado.
- ✓ Del 51% a 100% = Adecuado⁴⁶.

3.7.3 Validación

Instrumento 1: Nivel de estrés académico

Con respecto a la validación del instrumento, se aplicó el cuestionario de trabajo de investigación elaborado por Barraza, 2018; el cual recopiló evidencia de validez basadas en la estructura a través de análisis factorial, análisis de grupos contrastados y consistencia interna. Con un promedio de validez de r de Pearson inferior a 0.280 y el valor más alto de 0.671⁴⁵.

Instrumento 2: Hábitos alimentarios

En cuanto a la validación del instrumento, se aplicó el cuestionario del trabajo de investigación elaborado por Morales y Gálvez, 2023, el cual ha sido validado por 5 nutricionistas expertos en el tema. Con un promedio de validez del 0,972 lo que se considera un nivel alto de validez⁴⁶.

3.7.4 **Confiabilidad**

Instrumento 1: Nivel de estrés académico

Para la confiabilidad del cuestionario de Barraza, 2018; se empleó el alfa de Cronbach con un resultado de confiabilidad de 0.85, lo cual nos muestra que la fiabilidad del instrumento es muy buena⁴⁵.

Instrumento 2: Hábitos alimentarios

Para la confiabilidad del cuestionario de Morales y Galvez, 2023; se realizó una prueba piloto a 20 estudiantes que compartían características similares a la población objetivo. Después, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0,771, indicando que la confiabilidad del instrumento es buena⁴⁶.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

La recolección de datos se realizó mediante los instrumentos validados, para ello el proyecto fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Privada. Después, fue enviado a la Escuela de Enfermería para su autorización e implementación. Por consiguiente, se estableció contacto con la directora de la Escuela de Enfermería para facilitarnos el ingreso y la comunicación con los estudiantes en los horarios correspondientes, con el fin de garantizar la credibilidad de su participación. Una vez confirmada la aplicación de los criterios de inclusión, se procedió a la evaluación y selección de las muestras. Finalmente, se realizó las encuestas de ambas variables.

Los datos recolectados se procesaron utilizando el software estadístico SPSS y Microsoft Office Excel 2019, para ser exportados y tratados para su análisis mediante estadística descriptiva y correlacional. Se realizó una prueba de normalidad para analizar la distribución de los datos. Así mismo, se empleó la prueba Rho de

Spearman para analizar la asociación entre las variables, presentando los resultados mediante tablas cruzadas.

3.9 Aspectos éticos

La presente investigación se llevó a cabo siguiendo íntegramente los estándares científicos. Por tanto, se mantuvo los principios éticos como referencias obligatorias:

Beneficencia: Este principio incluye elementos que involucran una acción que beneficie, fomente el bien y prevenga el daño o el mal⁴⁷.

No maleficencia: Es un principio hipocrático de *Primum non nocere*, es decir "Sobre todas las cosas, no hacer daño"⁴⁷.

Autonomía: Se refiere a que cada persona puede decidir libremente si quiere participar o no de la investigación⁴⁷.

Justicia: Este principio se vincula con la ética de proporcionar a cada individuo lo que necesita, lo cual implica diversas responsabilidades. Para ello, se respetaron todos los derechos de cada individuo⁴⁷.

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivos de resultados

I. Tablas descriptivas

Tabla 1. Distribución de frecuencia sociodemográfica en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería (n=90) de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Datos	Categoría	%	N=90
Sexo	Femenino	85,6%	77
	Masculino	14,4%	13

Interpretación:

Según la información de la tabla 1, se evidencio que la mayor proporción de los encuestados fue del sexo femenino con un 85,6% y solo el 14,4% fue del sexo masculino.

Tabla 2. Distribución de frecuencia del nivel de estrés académico en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería (n=90) de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Dimensiones	Niveles y rango		
	Leve	Moderado	Severo
Estresores	(87)96,7%	(3)3,3%	(0)0%
Síntomas	(28)31,1%	(46)51,1%	(16)17,8%
Estrategias de afrontamiento	(13)14,4%	(45)50,0%	(32)35,6%
Nivel de estrés académico	(11)12,2%	(59)65,6%	(20)22,2%

Interpretación:

Según la información de la tabla 2, se demostró que el nivel de estrés académico es moderado alcanzando un 65,6% la cual plasma más de la mitad de la muestra. De igual forma, la dimensión síntomas evidencio un mayor porcentaje de 51,1% de nivel moderado, un 31,1% nivel leve seguido de un 17,8% de un nivel alto, mientras que la dimensión estresores tuvo los más bajos porcentajes de 96,7% leve y 3,3% moderado. Por otro lado, en la dimensión de afrontamiento presentaron 50% un nivel moderado, 12,2% un nivel leve y 35,6% un nivel severo.

Tabla 3. Distribución de frecuencia de hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería (n=90) de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Dimensiones	Niveles y rango	
	Inadecuado	Adecuado
Frecuencia de consumo de alimentos	(4)4,4%	(86)95,6%
Lugares de consumo de alimentos	(10)11,1%	(80)88,9%
Conocimientos sobre hábitos alimentarios	(36)40,0%	(54)60,0%
Hábitos alimentarios	(5)5,6%	(85)94,4%

Interpretación:

Según la información de la tabla 3, se demostró que un 94,4% mostraron hábitos alimentarios adecuados la cual refleja casi el total de la población de estudio. Conforme a ello, el 95,6% se evidencio que la frecuencia de consumo de alimentos en los estudiantes fue adecuada; así mismo, el 88,9% fue adecuada con respecto al

lugar de consumo de alimentos. Finalmente, el 60,0% de los estudiantes tienen adecuados conocimientos sobre hábitos alimentarios.

II. Tabla cruzada

Tabla 4. Tabla cruzada sobre las dimensiones del nivel de estrés académico con los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería (n=90) de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024

		Hábitos alimentarios		
		Inadecuado	Adecuado	p- valor
Nivel de estrés académico	Leve	1,1%	11,1%	0,861
	Moderado	3,3%	62,2%	
	Severo	1,1%	21,1%	
Estresores	Leve	5,6%	91,1%	0,669
	Moderado	0,0%	3,3%	
	Severo	0,0%	0,0%	
Síntomas	Leve	1,1%	30,0%	0,858
	Moderado	3,3%	47,8%	
	Severo	1,1%	16,7%	
Estrategias de afrontamiento	Leve	1,1%	13,3%	0,883
	Moderado	2,2%	47,8%	
	Severo	2,2%	33,3%	

Interpretación:

Según la información de la tabla 4, se encontró que el 62,2% del nivel estrés académico moderado se relaciona con un adecuado hábito alimentario. Asimismo, se observó que el 47,8% presentaron niveles moderados en la dimensión síntomas con respecto con hábitos alimentarios adecuados. Por otro lado, se evidenció que la dimensión de estresores en los estudiantes presentó un porcentaje leve en relación a un adecuado hábito alimentario con un 91,1%. Finalmente, en cuanto a las estrategias

de afrontamiento, se encontró que el nivel moderado promedio de los estudiantes relacionado con hábitos alimentarios adecuados fue del 47,8%.

4.1.2 Prueba de hipótesis

a. Hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

Nivel de significancia:

El nivel de significancia teórico fue de $\alpha = 0,05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se efectuó con el coeficiente de correlación rho de Spearman, según la prueba de normalidad de los datos (Anexo 6), para determinar si el valor p está dentro del área de rechazo de la Ho.

Regla de decisión

Se rechaza la Ho cuando la significancia observada “sig.” (valor p) de los coeficientes de la prueba es menor que α .

No se rechaza la Ho cuando la significancia observada “sig.” (valor p) de los coeficientes de la prueba es mayor que α .

Lectura del error

Tabla 5. Prueba de hipótesis mediante el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

		Hábitos alimentarios	
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	Coeficiente de correlación	0,040
		Sig. (bilateral)	0,708
		N	90

Toma de decisión:

Según la información de la tabla 5, se demostró un nivel de significancia de 0,708 y un coeficiente de correlación de Rho de Spearman 0,040; lo que indica que no existe una correlación positiva mínima entre las variables en estudio. De la misma forma, dado que el nivel de significación es superior a 0,05 ($p=0,708 > 0,05$), no se rechaza la hipótesis nula, indicando que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.

4.1.3 Discusión de resultados

El presente trabajo es de gran importancia porque da a conocer el aporte de cómo los estudiantes manejan el estrés académico y los hábitos alimentarios en sus labores académicas, además permitió recopilar conocimientos científicos nuevos y avances acerca de este tema debido a que hay mucha información teórica actualizada y permanente que requiere de un estudio constante. Por ello, en esta investigación, se encontraron resultados relacionados a los análisis descriptivos de las variables estrés académico y hábitos alimentarios. Posteriormente, se estableció mediante un análisis correlacional, la relación existente entre cada variable en cuestión.

Con respecto a los datos sociodemográficos, se evidenció que la mayor proporción (85,6%) de los encuestados fue del sexo femenino. Este resultado encontrado es muy similar a los datos sociodemográficos observados en el estudio de Saldaña C y Acosta M con el 84%. Así mismo, indicando que los estudiantes que pertenecen a la carrera profesional de enfermería mayormente se caracterizan por tener mayor cantidad de estudiantes del sexo femenino⁴⁸.

Referente a los resultados descriptivos del estrés académico, se evidenció que el 65,6% de los estudiantes presentaron niveles moderados, el 22,2% nivel severo y el 12,2% nivel leve, observando así, una diferencia del 43,4% entre el nivel moderado y severo. Según los resultados de la investigación se encontró una concordancia del porqué nuestra investigación tiene un alto porcentaje del nivel moderado de estrés académico como lo demuestra Julca P y Pizango E, donde refieren que todos los estudiantes sin distinción de género evidenciaron algún nivel de estrés académico, predominando el nivel moderado con un 75%²². De igual manera, el estudio realizado por Jimenez G guarda relación ya que en los encuestados predominó el estrés académico moderado obteniendo un total de 79,4% indicando que estos resultados

son producidos por ciertos factores que desencadenan situaciones estresantes, que se evidencia mediante manifestaciones físicas y psicológicas²¹. Por el contrario, Fernández D et al., refiere en su estudio que la mayor prevalencia de estrés académico en los estudiantes fue un nivel alto con un 64.8%¹³. Del mismo modo, en un estudio realizado por Chacón Cuberos R et al., revelaron que los niveles altos de estrés académico son mayores en el sexo femenino lo cual está ligado a las obligaciones académicas y a tener que comunicar sus propias ideas¹⁶.

Teniendo en cuenta que el estrés académico implica tres dimensiones, se encontró que, de acuerdo a la información sobre las estrategias de afrontamiento, un 65,5% presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 50% emplean las estrategias de afrontamiento. Algo similar ocurre también en el estudio de Reina I, donde se evidencia que un 78% presenta estrés moderado y que el 49% de la muestra emplean las estrategias de afrontamiento teniendo así, hábitos en sus estudios de manera regular durante el transcurso de su ciclo académico⁴⁹. Por otro lado, en un estudio realizado por Teque-Julcarima M et al., encontró que la dimensión estresores presentó el nivel más elevado de estrés académico (75%) probablemente porque la sobrecarga académica, las evaluaciones, entre otros, se relacionan al aspecto personal e interpersonal de los estudiantes⁵⁰. En cuanto a la dimensión de síntomas en el estudio de Barraza, el estrés académico es como una barrera psicológica debido a que se acompaña con síntomas de ansiedad en los estudiantes de pregrado, desfavoreciendo así su potencial en el desarrollo de aprendizaje y no llegar a su máximo potencial en sus estudios académicos⁴⁵. De esa forma en la investigación de Luque, se encontró que los síntomas de estrés académico más frecuente en estudiantes universitario son la fatiga crónica, dificultades para estar concentrado y nerviosismo⁵¹.

Con respecto a la dimensión hábitos alimentarios, se evidenció que del total de estudiantes el 94,4% presentaron hábitos alimentarios adecuados y solo un 5,6% presentaron hábitos alimentarios inadecuados. Un estudio similar, realizado por Duran R guarda relación con nuestra investigación, donde concluyeron que la mayor prevalencia en cuanto a los hábitos alimentarios en los estudiantes fue adecuada con un 96,1%¹⁹. Del mismo modo, otro estudio realizado por Jiménez G, donde los resultados de igual manera fueron favorables ya que mostraron un total de 85,7% con hábitos adecuados y 14,3% hábitos inadecuados²¹.

A partir de los hallazgos obtenidos en la presente investigación en cuanto a la hipótesis general se encontró que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería, evidenciando una significancia de valor $p = 0,708$. Por tal sentido, se dio por aprobada la hipótesis nula (H_0), ya que el valor $p > \alpha = 0,05$. Los resultados de esta investigación difieren de otros estudios en los que sí se asociaron positivamente las variables hábitos alimentarios y estrés académico. En el 2023, Banda V encontró que existe una relación directa entre los niveles de estrés con la alteración de la ingesta alimentaria en los estudiantes universitarios¹⁵. Del mismo modo, Castillo L y Vivanco J demostró que existe una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico. Esto se debe a que los estudiantes frente a los estresores no siempre optan por una alimentación saludable, sino que suelen preferir bebidas azucaradas, alimentos procesados y ultra procesados¹⁸. Fernández D et al, se comprobó que el nivel de estrés estaba relacionado con un aumento en el consumo de dulces y comida rápida, y una disminución en el consumo de frutas¹³. Por otro lado, otra investigación efectuada en el año 2019 por Durán R en la cual se buscaba determinar la asociación entre el nivel de estrés académico y hábitos

alimentarios se encontró resultados similares a la presente investigación, no encontrando ninguna asociación entre estas dos variables¹⁹. Algo semejante ocurre con Jiménez G, donde concuerda con nuestra investigación debido a que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables estrés y hábitos alimentarios, ya que los estudiantes que presentaron niveles de estrés altos contaban con hábitos alimentarios adecuados²¹.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se concluye que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024 con un p -valor = 0,708.

5.2 Recomendaciones

Debido a que el estrés académico no se relaciona con los hábitos alimentarios, a nivel de Universitario se recomienda:

- Realizar campaña para reducir los tipos de estrés (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento) que son más frecuentes en estudiantes universitarios y pueda afrontar ya que se pudo observar en el estudio que más de la mitad de estudiantes presentaron niveles moderados de estrés académico.
- Promover el desarrollo de actividades de prevención como intervenciones educativas, realizar actividad física en campus e implementar programas de salud desde el primer ciclo universitario.

CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Clemente Z. Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Tesis de maestría]. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2021 [citado 2023 Nov 4]. Recuperado de: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
2. Mendizabal G, Magallanes C. Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Repsi [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 4]; 5(13):166-77. Disponible en: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/108>
3. Silva F, López J, Columba E. Estrés académico en estudiantes universitarios. Invest y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 4]; 28(79):75–83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
4. Ramón E, Martínez B, Granada J, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov 4]; 36(6):1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es
5. Ministerio de Educación. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. gob.pe. [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
6. Calixto-Juárez P, Hernández-Murúa J, Gaxiola-Durán M. Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. Rev Multidisciplinar Ciencia Latina [Internet]. 2023 [citado 2023

- Nov 4]; 7(1):1553-7. Disponible en:
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4498>
7. Diez-Cordero A, Cabrera-Berrezueta L. La educación virtual en tiempos de la pandemia COVID-19: Un reto docente. CM [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 4]; 7(13):4-6. Disponible en:
<https://cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/469>
8. Avalos M, Trujillo F. Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. Psicología Iberoamericana [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 4]; 29(3). Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/1339/133968747009/html/>
9. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 4].; 48(3): 389-395. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
10. Vasquez D, Ochoa V. Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica - 2021 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición Humana]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2022 [citado 2023 Nov 4]. Recuperado de:
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5756>
11. Ordoñez G, Solari A. Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Técnicas Alimentarias]. Lima: Universidad Le Cordon Bleu; 2023 [citado 2023 Nov 4]. Recuperado de:
<https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/ULCB/1211>

12. Hernández D, Prudencio M, Téllez Noemí, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. JONNPR [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 4]; 5(3):295-306. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300004&lng=es
13. Fernández D, Barrios L, Viveros G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 4]; 49(5):616-624. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
14. Parra-Castillo A, Morales-Canedo L, Medina-Valencia M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspect Nutr Humana [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 5]; 23:183-95. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/347414>
15. 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 al grado de Licenciada en Nutrición Humana]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2019 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl/vufind/Record/oai:localhost:123456789-1615411>
16. Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, et al. Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov 5]; 9(6): 59. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616388/>

17. Cruz-León A, Morales-Ramón F, Arriaga-Zamora R, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. Rev. enferm. Inst. Mex [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 5]; 30(4):96-102. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1436021>
18. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición Humana]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>
19. Durán R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2019 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/922>
20. Arruè L. Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. 2020 – 2021 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2021 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9533?show=full>
21. Jiménez G. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2023 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64229>

22. Julca P, Pizango E. Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada – lima, 2021 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 2023 Nov 5]. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34126>
23. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora, M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Inves. y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 11]; 49(5):616-624. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
24. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Paraná: Pontificia Universidad Católica Argentina; 2019 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
25. Lozada A. Estrés laboral y satisfacción laboral en personal de una empresa privada de la ciudad de Lima [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2022 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10639>
26. Blandón A, Briones E, Villarreyra A. Repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Estelí: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua; 2021 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://repositorio.unan.edu.ni/16320/1/20315.pdf>
27. Tacuri A. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará [Tesis para

- optar el título profesional de Licenciado en Medicina General]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2023 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33312>
28. Farinango N. El estrés estudiantil y el desempeño académico de los estudiantes del primero y segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Atahualpa” cantón Quito [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicopedagogía]. Ambato: Universidad Técnica De Ambato; 2021 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33312>
29. Cosíos S, Ramírez L. El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa fiscomisional monseñor Alberto Zambrano Palacios, cantón Olmedo periodo 2013– 2014 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación con mención Psicología Educativa y Orientación]. Loja: Universidad Nacional De Loja; 2015 [citado 2023 Nov 11]. Recuperado de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/13734>
30. Organización Mundial de la salud. Glosario. OMS [Internet]. 2015 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10556:2015-glosario&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
31. Corio R, Arbonés L. Nutrición y salud. SEMERGEN [Internet]. 2009; 35 (9):443-449 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>
32. Tuesta S, Cerna H. Hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad en los comerciantes del Mercado 19 de enero, Lima - 2019 [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020

[citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:
<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/501>

33. Ticse L. Hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID 19, en las familias de escolares en un centro educativo del distrito de Carabayllo, Lima 2020 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19590>

34. Ambuludí C. Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Alberto Cruz Murillo de la ciudad de Machala [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2018 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20606>

35. Organización Mundial de la salud. Obesidad y sobrepeso. OMS [Internet] 2021 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

36. Organización Panamericana de la salud. Diabetes. OPS [Internet] 2019 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=Article&id=6715:2012-&lang=es#gsc.tab=0

37. Mandamiento A, Ruiz D. El método deductivo-inferencial y su eficacia en el aprendizaje de la matemática de los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. “José María Arguedas” San Roque – Surco – 2014 [Tesis para optar el grado de Magister en Administración de la Educación]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8381>

38. Alan D, Cortez L. Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica [Internet]. Machala: Universidad Técnica de Machala; 2017 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/12498>
39. Polanía C, Cardona F, et al. Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa [Internet]. Santiago de Cali: Institución Universitaria Antonio José Camacho; 2020 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>
40. Arias J. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. Lima: Enfoques consulting eirl. Educativa; 2021 [citado 2023 Nov 12]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
41. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de Investigación de Corte Transversal. Rev. Med. Sanitas [Internet] 2018 [citado 2023 Nov 12]; 21 (3): 141-146. Recuperado de: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368>
42. Huamani S. Habilidades de investigación pedagógica en los docentes de primaria [Tesis para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Investigación y Gestión Educativa]. Juanjui: Universidad Nacional de Tumbes; 2019 [citado 2023 Nov 12]. Recuperado de: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1641>
43. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol [Internet] 2017 [citado 2023 Nov 13]; 35(1):227-232. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.
44. Falcón V, Pertile V, Ponce B. La encuesta como instrumento de recolección de datos sociales: Resultados diagnóstico para la intervención en el Barrio Paloma de la Paz (La Olla) - ciudad de Corrientes (2017-2018). FAHCE [Internet]. 2019

[citado 2023 Nov 13]. Disponible en:

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13544/ev.13544.pdf

45. Barraza Arturo. "Inventario sisco sv-21." Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico Segunda versión de 21 ítems [Internet]. Durango: ECORFAN; 2018 [citado 2023 Nov 13]. Recuperado de: <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>

46. Morales A, Galvez B. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Tesis para optar el título profesional de Licenciado de Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 2023 Nov 14]. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33269>

47. Ferro M, Molina L, Rodríguez W. La bioética y sus principios. Acta odontol. venez [Internet]. 2009 [citado 2023 Nov 14]; 47(2): 481-487. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029&lng=es

48. Saldaña C, Acosta M. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo [Internet]. Perú: Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo; 2023 [citado 2024 May 14]. Disponible en: <https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/book/32>

49. Flores F. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Obstetricia de una universidad de Cajamarca, 2022. [Tesis para optar el grado académico de Maestría en Docencia universitaria]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [citado 2024 May 14]. Recuperado de:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95935/Reina_FIA-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

50. Teque-Julcarima M, Gálvez N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana [Internet]. Med Natur. 2020 [citado 2024 May 14]; 14(2):43-8. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

51. Luque-Vilca O, Bolivar-Espinoza N, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Revista de investigación científica [Internet]. Puriq. 2022 [citado 2024 May 14]; 4(1).

Recuperado de: <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

4.2 ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Tema de investigación: Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estresores” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024? • ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “síntomas” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024? • ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estrategias de afrontamiento” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024? 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estresores” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024. • Determinar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “síntomas” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024. • Identificar la relación entre el nivel de estrés académico en la dimensión “estrategias de afrontamiento” y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024. 	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Hi: “Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”</p> <p>Ho: “No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>Estrés Académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento <p>VARIABLE 2</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo alimentario • Lugares de consumo • Conocimiento sobre hábitos alimentarios 	<p>Método</p> <p>hipotético-deductivo</p> <p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicado</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental, correlacional Transversal</p> <p>Población:</p> <p>117 estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería</p> <p>Muestra:</p> <p>90 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener</p> <p>Muestreo</p> <p>Aleatorio simple</p>

ANEXO 2. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE “HABITOS ALIMENTARIOS”

I. PRESENTACIÓN

Estimado(a) estudiante. El presente estudio es conducido por las tesisistas Maria Ninancuro y Yosely Espinoza estudiantes de Nutrición y Dietética. Actualmente llevamos a cabo una investigación titulada “*Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024*”. Esta investigación no generará ningún tipo de riesgo para usted, solo se requiere su apoyo de manera voluntaria para poder realizar el cuestionario. Desde ya, agradecemos sus respuestas sinceras. El anonimato y la confidencialidad están garantizados de antemano.

II. DATOS DE GENERALES

Correo electrónico: _____

Código de estudiante: _____

Sexo: F (___) - M (___)

Responda correctamente, marcando con una X dentro del casillero:

- ¿Usted se encuentra gestando actualmente? Si: (___) No: (___)
- ¿Usted presenta alguna discapacidad? Si: (___) No: (___)
- ¿Usted es vegetariano? Si: (___) No: (___)
- ¿Usted actualmente está siguiendo algún tipo de dieta especial por enfermedad? Si: (___) No: (___)
- ¿Estudia y trabaja? Si: (___) No: (___)
- ¿Solo estudia? Si: (___) No: (___)

III. INSTRUCCIONES:

En el presente cuestionario se formulan preguntas con el fin de responder convenientemente los objetivos del trabajo. Se agradece responder dicho cuestionario con transparencia.

A continuación, lea detenidamente y marque con un aspa (X) una sola la respuesta correcta:

1. ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra tener durante el día?
 - A. 2 veces al día.
 - B. 3 veces al día.
 - C. 4 veces al día.
 - D. 5 veces al día.
 - E. Más de 5 veces.

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?
 - A. 1 - 2 veces a la semana.
 - B. 3 - 4 veces a la semana.
 - C. 5 - 6 veces a la semana.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.

3. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?
 - A. Frutas enteras o frutos secos
 - B. Hamburguesas
 - C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres)
 - D. Jugos
 - E. Nada

4. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?
 - A. Frutas enteras o frutos secos
 - B. Fast food (hamburguesa, pollo broaster, Nuggets, salchipapas)
 - C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres)
 - D. Mazamorras
 - E. Nada

5. ¿Qué bebidas prefiere consumir durante el día?
 - A. Agua natural
 - B. Gaseosas
 - C. Bebidas rehidratantes.
 - D. Refrescos y/o infusiones.
 - E. Jugos industrializados.

6. ¿Cuántos vasos al día consume agua natural?

- A. 1 vaso.
 - B. 2 a 3 vasos.
 - C. 4 a 5 vasos.
 - D. 6 a 8 vasos.
 - E. No consume.
7. ¿Cuántas veces a la semana almuerza?
- A. 1 - 2 veces a la semana.
 - B. 3 - 4 veces a la semana.
 - C. 5 - 6 veces a la semana.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
8. ¿Cuántas veces a la semana cena?
- A. 1 - 2 veces a la semana.
 - B. 3 - 4 veces a la semana.
 - C. 5 - 6 veces a la semana.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
9. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
10. ¿Cuántas veces suele consumir carne roja o cerdo?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
11. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
12. ¿Cuántas veces suele consumir huevo de gallina?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.

E. Nunca.

13. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- A. 1 - 2 veces al mes.
- B. 1 - 2 veces a la semana.
- C. Interdiario.
- D. Diario.
- E. Nunca.

14. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras crudas o frescas?

- A. 1 - 2 veces al mes.
- B. 1 - 2 veces a la semana.
- C. Interdiario.
- D. Diario.
- E. Nunca.

15. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras cocidas?

- A. 1 - 2 veces al mes.
- B. 1 - 2 veces a la semana.
- C. Interdiario.
- D. Diario.
- E. Nunca.

16. ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus preparaciones?

- A. Mayonesa/kétchup/Mostaza.
- B. Ají / rocoto.
- C. Salsa de yogur (yogur griego, zumo de limón, aceite de oliva, perejil, sal).
- D. Limón y/o vinagre con sal.
- E. Nada.

17. ¿Cuántas veces agrega sal a las comidas preparadas?

- A. 1 - 2 veces al mes.
- B. 1 - 2 veces a la semana.
- C. Interdiario.
- D. Diario.
- E. Nunca.

18. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso o taza de refresco y/o infusión?

- A. 1 cucharadita.
- B. 2 cucharaditas.
- C. 3 cucharaditas.
- D. Más de 3 cucharaditas.
- E. Ninguna.

19. ¿Cuántas veces suele consumir bebidas alcohólicas?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
20. ¿Con qué frecuencia consume frutas?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
21. ¿Dónde consume su desayuno?
- A. En la casa.
 - B. En la Universidad.
 - C. En el restaurante.
 - D. En el Mercado.
 - E. En puestos ambulantes.
22. ¿Dónde consume su almuerzo?
- A. En la casa.
 - B. En la Universidad.
 - C. En el restaurante.
 - D. En el Mercado.
 - E. En puestos ambulantes.
23. ¿Dónde consume su cena?
- A. En la casa.
 - B. En la Universidad.
 - C. En el restaurante.
 - D. En el Mercado.
 - E. En puestos ambulantes.
24. ¿Con qué frecuencia consume embutidos jamonada, jamón, salchicha, hot dog o tocino?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.
 - C. Interdiario.
 - D. Diario.
 - E. Nunca.
25. ¿Con qué frecuencia consume comidas ricas en grasas y frituras?
- A. 1 - 2 veces al mes.
 - B. 1 - 2 veces a la semana.

- C. Interdiario.
- D. Diario.
- E. Nunca.

26. ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?

- A. Fast food (Nuggets, pollo broaster, hamburguesas, salchipapa).
- B. Infusión con pan (queso, palta, huevo, aceituna).
- C. Ensalada de verduras o frutas y/o Sopas.
- D. Salteado de verdura con pollo en trozos acompañado con palta.
- E. Mazamorra (maracuyá, morada, membrillo, arroz con leche, zambito).

Tomado de: Tesis: "Hábitos alimentarios y nivel de estrés académico en universitarios de Nutrición y dietética, Lima-Perú" Autores: Morales y Gálvez, 2022

CUESTIONARIO “SISCO SV-21”

I. PRESENTACIÓN

Estimado(a) estudiante. El presente estudio es conducido por las tesisistas Maria Ninancuro y Yosely Espinoza estudiantes de Nutrición y Dietética. Actualmente llevamos a cabo una investigación titulada *“Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024”*. Esta investigación no generará ningún tipo de riesgo para usted, solo se requiere su apoyo de manera voluntaria para poder realizar el cuestionario. Desde ya, agradecemos sus respuestas sinceras. El anonimato y la confidencialidad están garantizados de antemano.

II. INSTRUCCIONES:

Marque con una X si:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

_____ Sí _____ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						

Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Codificación: Se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Tomado de: "Inventario SISCO SV-21 Segunda edición" Autor: Barraza, 2018

ANEXO 3. Formato de consentimiento Informado

 Universidad Norbert Wiener	FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI		
	CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-068	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

Título de proyecto de investigación : Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima-2024
Investigadores : Maria Belen Ninancuro Mamani y Yosely Avegayi Espinoza Rubina
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: "*Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024*". de fecha 01/03/2024 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es "Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2024". Su ejecución permitirá conocer el nivel de estrés académico y hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

Duración del estudio (meses): 06 meses

N° esperado de participantes: 90 estudiantes

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que se encuentren en el 7mo ciclo de la carrera de Enfermería.
- Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que accedan voluntariamente a colaborar con el estudio y con el consentimiento informado firmado.
- Alumnos universitarios que respondan las encuestas dentro del periodo de recopilación de información.
- Alumno universitario que no presenta alguna discapacidad.

Criterios de exclusión

- Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que no se encuentren en el 7mo ciclo de la carrera de Enfermería.
- Alumnos de la Universidad Norbert Wiener que no accedan voluntariamente a colaborar con el estudio y con el consentimiento informado firmado.
- Alumnos universitarios que respondan las encuestas fuera del periodo de recopilación de información.
- Alumno universitario que presenta alguna discapacidad.

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

V1 – 01/03/2024	Página 1 de 3
--------------------	---------------

Prohibida la reproducción de este documento, este documento impreso es una copia no controlada.

 Universidad Norbert Wiener	FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI		
	CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-068	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

- Se le proporcionarán dos cuestionarios, uno sobre el “inventario SISCO SV-21” y otro sobre “hábitos alimentarios”. Dicho cuestionario tendrá que realizarse conforme a las indicaciones que cada instrumento detalla.

La encuesta puede demorar unos 25 minutos

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo o daño para su salud o integridad física. Además, todos los datos recopilados estarán protegidos de manera adecuada.

Beneficios:

Usted se beneficiará al participar en una investigación que ayudará a mejorar las prácticas alimentarias y el nivel de estrés académico en los futuros estudiantes.

Costos e incentivos: Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con las investigadoras: Maria Belen Ninancuro Mamani con número de teléfono 945100264 y correo electrónico: ninancurob@gmail.com y Yosely Avegayi Espinoza Rubina con número de teléfono 997875225 y correo electrónico: avegayii@gmail.com

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO


He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

V1 – 01/03/2024	Página 2 de 3
----------------------------------	----------------------

Prohibida la reproducción de este documento, este documento impreso es una copia no controlada.


 Universidad Norbert Wiener	FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI		
	CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-068	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

_____ (Firma)
Nombre participante:
 DNI:
 Fecha: (dd/mm/aaaa)



_____ **Nombre investigador:** María Ninancuro
 DNI: 76569290
 Fecha: (06/03/2024)

_____ (Firma)
Nombre testigo o representante legal:
 DNI:
 Fecha: (dd/mm/aaaa)



_____ **Nombre investigador:** Avegayi Espinoza
 DNI: 48693196
 Fecha: (06/03/2024)

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

ANEXO 4. Carta de formalidad de la escuela para la recolección de los datos

Dra. Susan Gonzales

Universidad Norbert Wiener – Escuela de Enfermería

Estimada Dra. Susan:

Nos dirigimos a usted en calidad de investigadores del proyecto de tesis “Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”. Por lo que, solicitamos su autorización para llevar a cabo este estudio dentro del ámbito de sus estudiantes de dicho ciclo.

El objetivo principal de nuestra investigación es “Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”. Para ello, emplearemos una metodología basada en un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, correlacional y transversal.

La participación en el estudio no conllevará ningún riesgo o daño para su salud o integridad física. Además, todos los datos recopilados estarán protegidos de manera adecuada según el código de ética institucional.

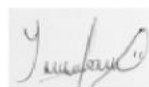
Por todo lo expuesto anteriormente, le solicitamos su autorización para realizar esta investigación en los estudiantes del 7mo ciclo de la EAP de Enfermería. De antemano, agradecemos sinceramente su tiempo y atención.

Atentamente,



Maria Ninancuro Mamani

EAP Nutr. y Dietética



Avegayi Espinoza Rubina

EAP Nutr. y Dietética

Miércoles 8 de noviembre del 2023

ANEXO 5. Carta de aprobación de la escuela para la recolección de los datos



Universidad
Norbert Wiener

Lima, 13 de noviembre de 2023

CARTA N° 0232-23/2023/DFCS/UPNW

DRA. SUSAN AYDEE GONZALES SALDAÑA
EAP ENFERMERIA
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización al alumno: **Maria Belen Ninancuro**, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: **“Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima-2023”**.

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA
Directora
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener



**Universidad
Norbert Wiener**

Lima, 13 de noviembre de 2023

CARTA N° 0232-23/2023/DFCS/UPNW

DRA. SUSAN AYDEE GONZALES SALDAÑA
EAP ENFERMERIA
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización al alumno: **Yosely Avegayı Espinoza**, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: **“Nivel de estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes del 7mo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima-2023”**.

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA
Directora
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 6. Prueba de normalidad

	Komogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Significancia	Estadístico	gl	Significancia
Nivel de estrés académico	0,346	90	0,000	0,749	90	0,000
Estresores	0,540	90	0,000	0,173	90	0,000
Síntomas	0,265	90	0,000	0,799	90	0,000
Estrategias de afrontamiento	0,267	90	0,000	0,790	90	0,000
Hábitos alimentarios	0,540	90	0,000	0,241	90	0,000
Frecuencia de consumo de alimentos	0,540	90	0,000	0,209	90	0,000
Lugar de consumo	0,526	90	0,000	0,363	90	0,000
Conocimientos sobre hábitos alimentarios	0,392	90	0,000	0,622	90	0,000

ANEXO 7. Turnitin






13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report


- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 5%  Publications
- 12%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags


1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
59 suspect characters on 2 pages
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 5%  Publications
- 12%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Submitted works	Universidad Wiener on 2023-06-27	3%
2	Submitted works	Universidad Wiener on 2024-04-15	3%
3	Submitted works	Submitted on 1690095030702	2%
4	Submitted works	uwiener on 2024-03-21	1%
5	Internet	repositorio.unasam.edu.pe	1%
6	Submitted works	uwiener on 2023-05-19	1%
7	Submitted works	Universidad Wiener on 2024-11-03	1%
8	Submitted works	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-06-05	1%
9	Submitted works	uwiener on 2023-11-16	1%
10	Publication	Paqueyauri, Katherine Gisela Huapaya. "Estrés Laboral Durante la Pandemia de D..."	1%
11	Submitted works	uwiener on 2023-11-16	1%

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Universidad Wiener on 2023-06-27 Submitted works	3%
2	Universidad Wiener on 2024-04-15 Submitted works	3%
3	Submitted on 1690095030702 Submitted works	2%
4	uwiener on 2024-03-21 Submitted works	1%
5	repositorio.unasam.edu.pe Internet	<1%
6	uwiener on 2023-05-19 Submitted works	<1%
7	Universidad Wiener on 2024-11-03 Submitted works	<1%
8	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-06-05 Submitted works	<1%