



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la
Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería**

Presentado por:

Autora: Fretel Cordova, Heide Melissa


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2895-8815>

Asesora: Mg. Pretell Aguilar, Rosa María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9286-4225>

Lima – Perú

2025

 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, Heide Melissa Fretel Cordova egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024” Asesorado por la docente: Rosa María Pretell Aguilar 18150131 ORCID 0000-0001-9286-4225 tiene un índice de similitud de (26) (VEINTE Y SEIS) % con oid:14912:456617369, 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
Heide Melissa Fretel Cordova
DNI: 47176365



Firma
Rosa Maria Pretell Aguilar
DNI: 18150131

Lima, 7 de mayo de 2025

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

Según lo revisado el porcentaje de similitud no afecta la originalidad de la investigación realizada, dada que se encuentra vinculada a palabras comunes en la caratula, índice, dedicatoria, introducción, títulos e índices de tablas y contenidos, adicional el porcentaje de fuentes principales no afecta la originalidad de la investigación ya que esta relacionada con los resultados y reportes de las tablas, así como ciertas palabras comunes que se repiten en las bases teóricas. En las conclusiones, así como en las hipótesis el sistema reporta similitud, pero se debe a que se mencionan las mismas palabras en los problemas específicos y objetivos específicos

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado vida, salud y fortaleza para lograr este objetivo.

A mis padres, por su apoyo incondicional.

A mi asesora, por haberme instruido con mucha paciencia en cada paso de esta investigación.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a todas las personas que tuvieron lugar en mi proceso de formación profesional.

ÍNDICE

Resumen		ix
I.	EL PROBLEMA	1
	1.1 Planteamiento del problema	1
	1.2 Formulación del problema	4
	1.2.1 Problema general	4
	1.2.2 Problemas específicos	4
	1.3 Objetivos de la investigación	4
	1.3.1 Objetivos generales	4
	1.3.2 Objetivos específicos	4
	1.4 Justificación de la investigación	5
	1.4.1 Teórica	5
	1.4.2 Metodológica	5
	1.4.3 Práctica	5
	1.5 Delimitación de la Investigación	6
	1.5.1 Temporal	6
	1.5.2 Espacial	6
	1.5.3 Población o unidad de análisis	6
II.	MARCO TEÓRICO	7
	2.1 Antecedentes	7
	2.2 Bases teóricas	10
	2.3 Formulación de la Hipótesis	17
	2.3.1 Hipótesis General	17

2.3.2	Hipótesis Específicas	17
III.	METODOLOGÍA	19
3.1	Método de la investigación	19
3.2	Enfoque de la investigación	19
3.3	Tipo de investigación	19
3.4	Diseño de la investigación	19
3.5	Población, muestra y muestreo	20
3.6	Variable y operacionalización	21
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1	Técnica	25
3.7.2	Descripción de instrumentos	25
3.7.3	Validación	26
3.7.4	Confiabilidad	27
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9	Aspectos éticos	28
IV.	PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1	Resultados	30
4.1.1	Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2	Prueba de hipótesis	34
4.1.3	Discusión de resultados	42
V.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
5.1	Conclusiones	45
5.2	Recomendaciones	46
VI.	REFERENCIAS	47

ANEXOS	56
Anexo 1: Matriz de consistencia	57
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	60
Anexo 3: Formato de consentimiento informado	69
Anexo 5: Informe del asesor de Turnitin	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos, según sexo y edad de los internos de enfermería	30
Tabla 2. Distribución de frecuencia y porcentual del nivel de la variable Estrés Académico con sus dimensiones en los internos de enfermería (n=100)	31
Tabla 3. Distribución de frecuencia y porcentual del nivel de la variable Hábitos Alimenticios con sus dimensiones en los internos de enfermería (n=100)	31
Tabla 4. Tabla cruzada de la variable Estrés Académico con la variable Hábitos Alimenticios en internos de enfermería (n=100)	32
Tabla 5. Tabla cruzada de las dimensiones del Estrés Académico con los Hábitos Alimenticios de los internos de enfermería (n=100)	33
Tabla 6. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el Estrés Académico y los Hábitos Alimenticios en internos de enfermería.	35
Tabla 7. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los Hábitos Alimenticios de los internos de enfermería.	37

Tabla 8. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión síntomas del Estrés Académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería. 38

Tabla 9. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería. 40

RESUMEN

En este actual mundo competitivo, se ha observado altos índices de estrés académico en la población universitaria, así como también malos hábitos alimenticios. **Objetivo:** Identificar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, 2024. **Metodología:** hipotético – deductivo, de enfoque cuantitativo, aplicada, de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Fue ejecutada en una población de 100 internos de enfermería, donde la técnica usada para la recolección de datos fue la encuesta, de los cuales se emplearon un instrumento para cada variable. **Resultados:** se halló un predominio del sexo femenino con 90%, asimismo el rango de edad prevaleciente fue de 22 a 30 años en 63%. A su vez se encontró un nivel alto de estrés académico moderado con 69%, mientras que 77% de internos de enfermería manifestaron hábitos alimenticios suficientes. **Conclusiones:** Se identifica que, la relación del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería es positiva muy alta (Rho de Spearman= 0.846) y estadísticamente significativa con un valor de significancia calculada de $p = 0,000 < 0,01$.

Palabras claves: Estrés Psicológico, Conducta Alimentaria y estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

In this current competitive world, high rates of academic stress have been observed in the university population, as well as poor eating habits. **Objective:** Identify the relationship that exists between academic stress and eating habits of nursing interns at Norbert Wiener University, 2024. **Methodology:** hypothetical – deductive, quantitative approach, applied, non-experimental design, cross-sectional and correlational type. It was carried out in a population of 100 nursing interns, where the technique used for data collection was the survey, of which an instrument was used for each variable. **Results:** A predominance of the female sex was found with 90%, likewise the prevailing age range was 22 to 30 years in 63%. At the same time, a high level of moderate academic stress was found with 69%, while 77% of nursing interns expressed sufficient eating habits. **Conclusions:** It is identified that the relationship between academic stress and eating habits of nursing interns is very high positive (Spearman's $Rho = 0.846$) and statistically significant with a calculated significance value of $p = 0.000 < 0.01$.

Keywords: Psychological stress, Eating Behavior and Nursing Students.

INTRODUCCIÓN

En el actual mundo competitivo, el estrés académico ha ido en una creciente incidencia en la sociedad educativa. Asimismo, este problema ha sido concebido como un estado de alerta del organismo ante situaciones que generan alta tensión en el estudiante, a causa de las demandas académicas inherentes a la institución, o como también una propia autoexigencia; donde el grado de repercusión en el mismo va a depender de acuerdo a la manera en que se afronta dicho problema. Las alteraciones que se pueden desencadenar en la persona varía desde lo psicológico, hasta manifestaciones clínicas, debido a que en este estado el estudiante segrega una diversidad anormal de neurotransmisores, los cuales pueden descompensar su salud.

Aunado a lo antes mencionado, otro problema en aumento en el universo educativo es la adopción de hábitos alimenticios incorrectos; el cual es influenciado por diferentes factores sociales y culturales. En tal sentido, la actual investigación procuró hallar el nivel de asociación que pueda existir entre ambas variables, en una población estudiantil que se encuentra en una constante exigencia educativa.

Capítulo I; aborda el planteamiento y formulación del problema, objetivos y justificación del presente estudio.

Capítulo II; comprendido como el marco teórico, el cual contiene los antecedentes nacionales e internacionales, formulación de la hipótesis y bases teóricas que la sustentan.

Capítulo III; contiene la metodología utilizada, población, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, como también el procesamiento y aspectos éticos.

Capítulo IV, revela los resultados detallando el análisis y discusión, dando a conocer lo fructífero de la investigación.

Capítulo V; brinda las conclusiones y recomendaciones destacadas de los hallazgos obtenidos.

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un constante estado de alerta originado por una situación difícil; asimismo atribuye que en estos últimos años todas las personas atraviesan por ciertos niveles de estrés, debido a que es una reacción natural del organismo ante amenazas y ciertos estímulos, de tal manera que el grado de afección será de acuerdo a la forma en que el individuo afronte dicha situación (1).

Cabe destacar, que según el Índice Global de Emociones 2021 (Gallup), en época de pandemia se registró un ascenso del 40%, en cuanto a los niveles de estrés, siendo uno de los más altos en los últimos 15 años; a su vez, recalca que esta afección se elevó en la mitad de los 116 países en estudio (2).

Asimismo, el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (Ipsos), a través de su plataforma en línea realizó un estudio en 31 países de diferentes partes del mundo, donde reveló que el 62% de personas encuestadas manifestaron haberse sentido estresados, además indica que el 34% incide en que el estrés ha afectado su vida diaria y un 59% que afirma estar muy arraigados a este problema, al punto de no poder afrontarlo (3).

Según estudios realizados por la Oficina Estadística de la Unión Europea (Eurostat), Global Burden of Disease (GBD) y World Emotional Temperature (GALLUP), develaron que en el continente europeo inciden altos niveles de estrés, donde diez países encabezan la lista, estando Grecia en primer lugar con un puntaje de 71,8 sobre 100, seguido de Turquía con (71,2), continuado por Portugal (68,4), Malta (51,4), Chipre (50,4), Irlanda, España, Italia, Francia y Suiza con 48,6 puntos (4).

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA), en cooperación con la Encuesta de Harris, evidenciaron que un 55% de estadounidenses expresaron padecido un cuadro de estrés el día anterior a la encuesta (5).

Por su parte, la consultora Voices y la Worldwide Independent Network of Market Research (WIN), identificaron a Argentina y Perú como los países con más altos niveles de estrés en Latinoamérica, que según expertos la Covid-19 alteró de manera significativa y multidimensional nuestro continente (6).

A su vez, en el Perú, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), a través de una investigación reveló que un 52,2% de pobladores de Lima Metropolitana padecen de estrés de moderado a severo (7).

Ahora bien, en cuanto a los hábitos alimenticios, se define como conductas conscientes, colectivas y repetitivas, el cual conlleva a las personas a elegir, consumir y usar ciertos alimentos, con el objetivo de obtener energía por medio de ellos (8). En la actualidad la nutrición mantiene una íntima relación con la ingesta de productos procesados, y ello está suponiendo que la población mantenga un alto consumo de sal, azúcares simples, fósforo y potasio; como consecuencia se está elevando las tasas de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica (9). En esta misma

línea, en América Latina y el Caribe se calcula que cerca del 58% (aproximadamente 360 millones) de personas posee sobrepeso, mientras que el 23% (140 millones) obesidad, aunado a ello el estudio revela que este problema está afectando en su mayoría a la población adulta, el cual refleja mayor predominio en mujeres que en varones hasta en más de 10 puntos porcentuales (10). Asimismo, en una investigación realizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), destaca que en nuestra región las muertes anuales se han incrementado en un promedio de 600 000, por este mismo problema (11).

Por otro lado, el Ministerio de Salud (MINS) señaló que cerca del 62% de peruanos mayores de 15 años presenta sobrepeso y/o obesidad (12). De igual manera, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES-2020) en este mismo grupo etario cerca del 39,9% también padece de Diabetes Mellitus o hipertensión arterial; además que el 41,1% tiene un elevado riesgo cardiovascular; siendo la principal causa de estos problemas sus malos hábitos alimenticios y estilos de vida poco saludables (13). Del mismo modo, en una investigación realizada a estudiantes universitarios de Lima en el año 2021, resaltó que aproximadamente el 93,1% mantiene hábitos alimenticios inadecuados (14).

Por consiguiente, debido a todo lo anteriormente citado, esta investigación busca determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en los internos de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo se relaciona la dimensión Estresores del estrés académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión Síntomas del estrés académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión Estrategias de afrontamiento del estrés académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.
- Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.
- Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Estrategias de afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El estrés académico está basado en el modelo de Arturo Barraza, el cual lo caracteriza como una condición psicológica que atraviesa el individuo; además desarrolla tres elementos fundamentales que ayudan a una mejor comprensión del problema, como son: los estresores, los indicadores del desequilibrio y las estrategias de afrontamiento. Por su parte, los hábitos alimenticios se sostienen en base a la teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender, quien manifiesta que las características y experiencias individuales, aunado a conocimientos específicos del individuo, lo conllevan a la participación o no de conductas saludables.

1.4.2 Metodológica

Proporcionará información actual y relevante acerca del problema planteado, esto podrá ser posible gracias a que se hará uso de instrumentos válidos y confiables. Del mismo modo, permitirá evidenciar relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

1.4.3 Práctica

La aparición del estrés académico atrae una variedad de consecuencias malas para el estudiante universitario; por lo cual, se justifica la realización de la presente investigación, ya que proveerá de datos estadísticos, para que a partir de ellos, la institución universitaria adopte estrategias preventivas o que logren una mejora en el proceso de afrontamiento ante situaciones demandantes; para que de esta

manera los estudiantes estén nutridos de herramientas que puedan contribuir con este objetivo.

1.5 Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

La investigación fue realizada entre el mes de mayo a agosto, debido a que se presentaron dificultades en cuanto al proceso de recolección de datos, puesto que, los internos de enfermería no acudían de manera presencial a su casa de estudios, si no que lo hacían por la vía virtual. Por tal razón, se tuvo que esperar hasta que los docentes coordinadores plantearan una reunión en la universidad.

1.5.2 Espacial

La recolección de datos de la muestra fue a través de plataformas virtuales, lo cual limitó la interacción con los internos, el cual repercutió en la poca participación de los mismos, debido a la falta de concientización de la importancia del presente estudio.

1.5.3 Población o unidad de análisis

La muestra se ajustó de 152 a 100 internos de enfermería, a causa de su poca participación.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Saldaña, et al. (15) en su estudio realizado en el año 2023 en la provincia de Huancavelica, tuvo como objetivo “establecer la relación entre los niveles de estrés y la alimentación en los estudiantes de enfermería”. Esta investigación fue de diseño descriptivo correlacional, contó con una muestra de 153 alumnos de diferentes ciclos; para la obtención de datos se usaron el test de Estrés de Hamilton y de Ingesta Nutricional. En cuanto a los resultados, destaca que un 59% presenta nivel leve de estrés y 14% nivel moderado, a su vez el 49% presenta una ingesta nutricional mínimamente adecuada en conjunto con un 40% que presenta una ingesta regular. En el presente estudio, se halló que si existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés y la ingesta nutricional en los estudiantes de enfermería.

Crespo, et al. (16) en su investigación desarrollada en el año 2023 en la provincia de Lima, aplicada a un grupo de estudiantes universitarios, tuvo como objetivo “identificar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud”. Este estudio fue cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal; asimismo para la recopilación de datos se utilizaron el cuestionario de Estrés Académico SISCO SV, y otro de Hábitos Alimenticios, además su muestra la conformaron 512 estudiantes. En sus resultados resalta que un 43,8% presenta nivel de estrés fuerte, a la par de un 96,9% que mantiene inadecuados hábitos alimentarios. Dicha investigación concluye que el estrés académico y sus dimensiones se asocian significativamente con los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Gálvez, et al. (17) realizó un estudio en el año 2023 en Lima; el cual tuvo como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios”. Esta investigación fue de modelo cuantitativo, descriptivo, analítico y correlacional; asimismo la muestra constó por 150 alumnos de la escuela académico profesional de nutrición y dietética de diferentes ciclos, a su vez para recoger los datos se hizo uso de dos encuestas denominadas “Hábitos Alimentarios y el inventario SISCO-21”. Denota de los resultados que un 56,7% de estudiantes presentó hábitos alimentarios inadecuados, mientras que un 46% mantenía estrés académico entre severo y moderado. Los autores

concluyeron en que se halló una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Arbués, et al. (18) realizó una investigación en el año 2019 en una comunidad estudiantil española, donde su objetivo fue “analizar la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificar su relación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio”; tuvo un enfoque descriptivo transversal sobre una muestra de 1055 estudiantes; para la recolección de datos usó tres cuestionarios: el Índice de Alimentación Saludable (IAS), la Escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Severidad del Insomnio (ISI). En sus resultados se evidenció que un 82,3% presentaba una alimentación no saludable con predominio en mujeres (84,8% vs 76,4%), además de ello, se halló una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Concluyendo así que los patrones alimentarios no saludables son frecuentes en la colectividad universitaria, donde además se asocian problemas de salud mental como la ansiedad, depresión, estrés e insomnio.

Fernández, et al. (19) desarrolló un estudio en el año 2021 en Paraguay, donde su objetivo fue “determinar los hábitos alimentarios asociados al nivel de estrés”, tuvo un enfoque descriptivo, observacional, de corte transversal; su muestra estuvo conformada por 353 estudiantes universitarios de diferentes facultades. En sus resultados resalta que un 64,8% presentó niveles altos de estrés, el cual estuvo asociado a un elevado consumo de dulces (AOR= 2,94, 1,57-

5,51), comida rápida (AOR= 2,23, 1,14-4,32) y un aumento de colaciones diarias (AOR= 3,36 , 1,74-6,47); además también estuvo relacionado con el bajo consumo de frutas (AOR= 1,66, 0,99-2,79) y el no tener un horario disciplinado en las comidas (AOR= 2,94, 1,55-5,60. Por lo tanto, se determinó que el estrés académico trae como consecuencia las malas prácticas alimentarias.

De Souza, et al. (20) realizó una investigación en el año 2019 en Brasil; el cual tuvo como objetivo “analizar la asociación entre las características demográficas, académicas, de salud, de estrés, sobrepeso y obesidad”. Su enfoque del estudio fue transversal, y contó con una muestra de 95 estudiantes de una universidad privada, la recolección de datos fue a través de la Escala de Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería (AEEE), además del cuestionario de caracterización demográfica, académica y de salud. En este estudio se reportó un 66,3% entre nivel alto y muy alto de estrés, aunado a ello, se observó un aumento de peso en un 52,6% de los estudiantes. En conclusión, el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes se asocian a constante exposición de cuadros de estrés, además de llevar malos estilos de vida.

2.2 Bases teóricas

Estrés: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un estado de alerta, el cual es originado por una situación de alta tensión; además añade que todo individuo maneja cierto nivel de estrés, puesto que es una reacción natural del organismo ante la exposición a ciertas amenazas y estímulos (21). Por otra parte, este estado mental hace que nuestro organismo

se empape de hormonas, para que así nuestros sistemas se hallen prestos para huir o hacer frente al problema. Las hormonas que se segregan con mayor cantidad son cortisol, epinefrina y norepinefrina, las cuales se desembocan en las siguientes manifestaciones físicas: aumento de la presión arterial, tensión muscular, sudoración, taquicardia, problemas gastrointestinales, disminución de la actividad inmunológica, problemas con el sueño, estado de alerta y hasta un comportamiento agresivo (22).

Estrés académico: es una respuesta natural de los estudiantes frente a los exigentes requerimientos y demandas que se enfrentan un su periodo universitario. Esta reacción puede contribuir con el logro de metas y objetivos, pero también se puede tornar en un problema, si es que las demandas sobrepasan sus capacidades. En este sentido, se pueden presentar dos tipos de exigencias: las internas (propia autoexigencia, perfeccionismo, rigidez y la necesidad de tener el control), las externas (demandas académicas propias de la institución) (23). Cabe destacar, que el alumno atraviesa una diversidad de actividades cotidianas dentro de su proceso formación, tales así que las puede percibir como angustiantes; desencadenándose fatiga, ansiedad, insomnio, disminución del rendimiento académico y hasta la deserción educativa (24).

Teorías:

La teoría de Lazarus y Folkman; este postulado define al estrés como un proceso cognitivo-conductual exclusivo de cada persona con el ambiente que le rodea, y que, de acuerdo a la interacción con el mismo, será este quien la perciba como un ambiente amenazante o como una oportunidad. Por lo

tanto, esta teoría valora al estrés como un proceso dinámico, producto de las exigencias que se le demanda, así como de los medios que utiliza el individuo para poder afrontarla. Esta teoría también propone los elementos que participan en el desarrollo de estrés, los cuales son: los estímulos, las respuestas, los mediadores y los moduladores. (25). Además, también propone que en medida que el sujeto interacciona con la situación o el agente estresor, este primero realiza evaluaciones, para luego afrontar dichas circunstancias; estas evaluaciones son las siguientes: evaluación primaria (se trata de una valoración global de la situación), evaluación secundaria (esta enfoca en la búsqueda de estrategias de afrontamiento), y la evaluación terciaria (se trata de una reevaluación, para así tomar medidas correctivas) (26).

La teoría de Walter Cannon; definió al estrés a todo estímulo que sea capaz de producir en el individuo una respuesta de lucha o huida. Este fisiólogo edificó su teoría en base a dos conceptos fundamentales; el primero fue la “homeostasis”, el cual lo definió como un equilibrio de nuestros sistemas biológicos. El siguiente concepto que introdujo fue la “respuesta de lucha o huida”, donde lo describe como una reacción innata en los seres humanos; en el que puede preparar al cuerpo para un posible afrontamiento o una para una probable partida (27).

Dimensiones

Dimensión 1: Estresores

Se denomina así a todos aquellos estímulos, condiciones o tipos de situaciones que producen estrés, debido a que la persona no está capacitada o no tiene medios para afrontarla (28).

Dimensión 2: Síntomas

Respuestas provocadas por un desequilibrio sistémico de la persona, los cuales pueden ser: fisiológicos (disminución de defensas, taquicardia, taquipnea, apoptosis, aumento de la secreción de cortisol); físicos (sudoración excesiva de manos, trastornos del sueño, fatiga, cefaleas, somnolencia, trastornos gastrointestinales); psicológicos (ansiedad, temores, angustia, irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse, decaimiento, depresión) y comportamentales (agresividad, desgano, problemas en las relaciones interpersonales) (29).

Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Se define como un proceso cambiante, donde implica un reajuste cognitivo y conductual de la persona, con el objetivo de producir la adaptabilidad y resiliencia ante el estrés. De igual modo, para maximizar la eficacia de las estrategias es necesario un trabajo individual, interpersonal y colectivo (30).

Hábitos Alimenticios; es un desarrollo continuo de un actuar repetitivo a lo largo del tiempo. En ese sentido, un hábito alimentario viene a ser la adopción de un patrón de ingesta de alimentos, relacionado e influenciado a los gustos, preferencias, entorno social, cultura y religión del individuo; cabe resaltar que estos hábitos pueden o no, ser beneficiosos para la salud. Asimismo, existen diferentes causas que influyen en el modo de alimentación de las personas, como son: factor físico, económico, sociocultural y fisiológico (31).

Hábitos alimentarios saludables; son aquellas prácticas de consumo donde las personas elijen y seleccionan alimentos que potencien y preserven una salud optima, de igual modo también se respetan los horarios de comida; asimismo, existe una marcada fuente de conocimiento, el cual proviene de la búsqueda del análisis de guías alimentarias y de información científica (32).

Teorías:

Teoría de Promoción de la Salud; propuesto por Nola Pender, la cual abstrae a la salud como una condición dinámica positiva y no solamente la inexistencia de enfermedades. En este modelo, se resalta la multidimensionalidad del individuo, además de la interacción que mantiene con su entorno en busca de su bienestar. Además, destaca el vínculo entre las particularidades propias de la persona, experiencias, conocimientos, convicciones y hechos situacionales relacionados con las conductas de salud que se anhelan alcanzar (33).

Dimensiones

Dimensión 1: Preocupación alimentaria

Es el interés por mantener un balance energético adecuado; es decir medir la cantidad de alimentos que ingerimos enfocado al tipo de actividad que realizamos diariamente (34).

Dimensión 2: Guías alimentarias

Es un instrumento que ayuda a la población a capacitarse para alimentarse correcta y saludablemente. Además, brinda recomendaciones para

mejorar los estilos de vida. Por otro lado, también contribuyen a la implementación de políticas alimentarias en un territorio determinado (35).

Dimensión 3: Alimentación fuera de horarios

Tiempo inoportuno o no conveniente para alimentarse; asimismo no tener, ni seguir o respetar un horario establecido para la misma. Por otra parte, la permanente práctica de este hábito le puede acarrear a la persona consecuencias negativas para su salud, como: afecciones digestivas, cansancio frecuente, sobrepeso, obesidad, alteraciones en el metabolismo y hasta cambios de humor (36).

Dimensión 4: Conciencia de alimentación

Es tomar conciencia del proceso de la alimentación, antes, durante y después de la misma; además también implica el uso de todos los sentidos, el cual permita reconocer sensaciones, pensamientos y emociones que puedan originarse durante esta acción (37).

Dimensión 5: Conductas alimentarias – sedentarias

Se define como un grupo de actividades realizadas como resultado a motivaciones intrínsecas de cada individuo, los cuales pueden ser: biológicas, psicológicas y socioculturales; todo ello asociado al consumo de los alimentos (38). Por otro lado, la conducta sedentaria, hace referencia a la conservación de una correcta postura al momento de ingerir los alimentos, debido a que de esta forma hay un mejor funcionamiento de los órganos que intervienen en este proceso (39).

Dimensión 6: Productos cárneos

Son elaboraciones hechas total o parcialmente de carnes, vísceras, grasas y subproductos comestibles, los cuales deben proceder de animales no acuáticos destinados para el consumo humano; asimismo estos productos atraviesan por una serie de transformaciones y también en algunas ocasiones se les agrega aditivos como condimentos y especias (40).

Dimensión 7: Lácteos y cereales

Los lácteos son productos derivados fundamentalmente de la leche de mamíferos en particular de la vaca; a la vez juegan un papel muy importante en la nutrición humana, puesto que aportan nutrientes esenciales como calcio, proteínas y vitaminas (41). Por otra parte, los cereales son las plantas gramíneas, cuyos frutos están maduros, enteros, sanos y secos. Asimismo, son fuente fundamental de energía y nutrientes; del mismo modo los cereales integrales son ricos en fibra (42).

Dimensión 8: Recomendaciones para la actividad física

La actividad física es cualquier desplazamiento corporal originado por nuestro sistema locomotor, el cual tiene como objetivo el consumo de nuestras reservas de energía. Cabe resaltar que la actividad puede ser moderada o intensa, de cualquiera de las formas contribuye a gozar de una óptima salud, además de la prevención de una serie de enfermedades no transmisibles (43).

Dimensión 9: Actitud alimentaria

Se define como una conducta básica de cada individuo, el cual se asocia con los hábitos, la elección de nutrientes, el tipo de preparaciones y la porción

que se desea ingerir; además esta acción se ve influida por las condiciones económicas, sociales y laborales (44).

Dimensión 10: Actividad sedentaria

Es aquel intervalo de tiempo en los que en plena lucidez de la persona se realiza actividades que demandan un bajo desgaste de energía (45).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

Hipótesis Nula

No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi.1 Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Ho.1 No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Hi.2 Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H_{0.2} No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H_{i.3} Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de Afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H_{0.3} No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de Afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

3. METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

En la actual investigación se utilizó el método **hipotético – deductivo**; puesto que, a través del contraste de hipótesis planteadas en el estudio, se procedió a la evaluación de las mismas sobre los datos hallados (46).

3.2 Enfoque de la investigación

El enfoque de este estudio fue **cuantitativo**, ya que se utilizó la recolección de datos para evaluar hipótesis, sobre ello las variables de estudio fueron medidas, a través del análisis estadístico (47).

3.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, debido a que se deseó acrecentar conocimientos y recepcionar información actual; para que sea punto de partida de la búsqueda de estrategias especializadas que puedan solucionar el problema planteado o se satisfagan necesidades concretas (48).

3.4 Diseño de la investigación

Esta investigación fue de diseño no experimental, debido a que no existió ningún tipo de manipulación sobre las variables de estudio, si no que se describió las mismas por medio de la observación (49).

Fue de corte transversal, puesto que se recolectaron los datos en un momento definido (50).

Para finalizar, es de tipo correlacional, puesto que evalúa ambas variables, con el fin de medir su grado de relación entre las mismas (51).

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Es finita, y la constituyeron 250 internos de enfermería del noveno y décimo ciclo de la universidad Privada Norbert Wiener.

3.5.2 Muestra

La selección de la misma fue a través de la formula general, mediante la cual se obtuvo 152 internos.

Para la calcular el tamaño la proporción muestral se utilizó la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 PqN}{E^2 (N - 1) + Z^2 Pq}$$

Donde:

n: es el tamaño de la muestra

Z: es el nivel de confianza

P: es la probabilidad de éxito

N: es el tamaño de la población

E: es la precisión de error

3.5.3 Muestreo

Se usó el método no probabilístico por conveniencia según criterios.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de enfermería de noveno y décimo ciclo.

- Internos de enfermería que tengan asistencia regular a sus prácticas pre-profesionales.
- Internos de enfermería que accedieron al link de los cuestionarios.
- Internos de enfermería que participaron voluntariamente en la investigación y firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Internos de enfermería que no tengan una asistencia regular a sus prácticas pre-profesionales.
- Internos de enfermería que no desearon participar en el estudio.
- Internos de enfermería que se negaron a firmar el consentimiento informado.

3.6 Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés Académico

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA (Niveles o rangos)
Estado de alerta del organismo ante la exposición a ciertas amenazas, estímulos y situaciones de alta tensión; asimismo, provoca en la persona una inestabilidad sistémica (21).	Proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológica de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. Este se medirá a través de un instrumento que evaluará las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (52)	Estresores	Sobrecarga de tareas, carácter de los maestros, forma de evaluación, nivel de exigencia, tiempo limitado y poca claridad de los temas.	1, 2, 3,4, 5, 6, 7	ordinal	- Nivel leve del estrés, de 0 a 33%
		Síntomas	Fatiga crónica, decaimiento, ansiedad, problemas de concentración, aumento de irritabilidad, conflictos y desgano.	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		- Nivel moderado del estrés, de 34 a 66%
		Estrategias de Afrontamiento	Concentración, establecimiento de soluciones, control de emociones, elaboración de un plan y fijación en las cosas positivas.	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21		- Nivel severo de estrés, de 67 al 100%

Variable2: Hábitos Alimenticios

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA (Niveles o rangos)
Adopción de un patrón de ingesta de alimentos, relacionado y condicionado a los gustos, preferencias, entorno social, cultura y religión del individuo; cabe resaltar que estos hábitos pueden o no, ser beneficiosos para la salud (31).	Hace referencia a la adopción de un patrón de ingesta de alimentos de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener; el cual será medido a través de un cuestionario que evalúa las dimensiones: alimentación fuera de horarios, productos cárneos, lácteos y cereales, recomendaciones para la actividad física, actividad sedentaria, preocupación, guías, conciencia,	Preocupación alimentaria	Preocupación por la cantidad de calorías consumidas.	1, 2,7, 6, 25	ordinal	- Conducta y hábitos alimentarios Deficientes <P25 (11,50 ptos) - Conducta y hábitos alimentarios Suficientes P25 – P75 (11,51–14,13 ptos) - Conducta y hábitos alimentarios Saludables >P75 (14,14 ptos).
		Guías alimentarias	Conocimiento sobre los grupos de alimentos, además de la cantidad correcta de consumirlos.	13, 14, 15, 29, 16, 5		
		Alimentación fuera de horarios	Cuando come a deshoras y/o más veces de las comidas recomendadas.	12,11, 30, 10, 4, 9		
		Conciencia de alimentación	Atención plena a la hora de alimentarse.	33, 18, 19		
		Conductas alimentarias-sedentarias	Postura al alimentarse.	35, 3, 28, 24, 8		
		Productos cárneos	Cantidad de veces consumidas al día y/o a la semana.	26, 23		

conducta y actitud alimentaria (53).	Lácteos y cereales	Cantidad de veces consumidas al día y/o a la semana.	27, 34
	Recomendaciones para actividad física	Cantidad de actividad física realizada.	22, 20, 21
	Actitud alimentaria	Planeamiento para un proceso de alimentación adecuado.	32, 31
	Actividad sedentaria	Cantidad de horas que pasa sentado durante el día.	17

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para ambas variables de estudio se empleó la encuesta

3.7.2 Descripción de instrumentos

a) Instrumento el Estrés Académico

Fue elaborado por Barraza en el año 2018, el cual, lleva por nombre “Inventario SISCO SV-21 (Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico – segunda versión de 21 ítems)”.

Este cuestionario presenta 23 ítems, los cuales están conformados por tres dimensiones: Estresores con 7 ítems (1 al 7), síntomas con 7 ítems (8 al 14) y Estrategias de afrontamiento con 7 ítems (15 al 21).

Los valores asignados según la Escala de Likert son: nunca (1), casi nunca (2), rara vez (3), algunas veces (4), casi siempre (5), siempre (6).

Las categorías y niveles considerados son: nivel leve de estrés de 0 a 33%, nivel moderado de estrés de 34 a 66%, y nivel severo de estrés de 67 al 100% (52).

b) Instrumento de Hábitos Alimenticios:

Elaborado por Díaz C, Pino J, Oyarzo C, Aravena V y Torres J. en el año 2019, el cual, se denomina “ECHAES (Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior)”.

Este cuestionario presenta 35 ítems pertenecientes a 10 dimensiones: preocupación alimentaria con 6 ítems (13, 14, 15, 29,

5), guías alimentarias con 5 ítems (4, 10, 11, 12, 30), alimentación fuera de horarios con 3 ítems (33, 18, 19), Conciencia de alimentación con 5 ítems (3, 8, 24, 28, 35), conductas alimentarias sedentarias con 2 ítems (23 y 26), productos cárneos con 2 ítems (27 y 34), lácteos y cereales con 3 ítems (20, 21, 22), recomendaciones para la actividad física con 2 ítems (31 y 32), actitud alimentaria con 1 ítem (17) y actividad sedentaria con 6 ítems (1, 2, 6, 7, 9, 25).

La categorización de las variables fue de acuerdo a tres puntos de corte: la sumatoria total ≤ 11.5 puntos, se les denominó personas de conductas y hábitos alimentarios “deficientes”; asimismo, los que se encontraron en un rango de 11.51 – 14.13 puntos, se les categorizó como personas de conductas y hábitos alimentarios “Suficientes”; por último, a los que obtuvieron un puntaje ≥ 14.14 , se les clasificó como personas de conductas y hábitos alimentarios “Saludables” (53).

3.7.3 Validación

Instrumento de Estrés Académico

Fue analizado mediante consistencia interna, el cual mostró una correlación positiva entre todos los ítems ($p < .01$), siendo el r de Pearson menor de 0.280 y el mayor de 0.671; de igual manera, cada ítem se relaciona de forma positiva ($p < .01$) con su dimensión, siendo el r de Pearson menor de 0.662 y el mayor 0.801; estos resultados confirmaron la homogeneidad del constructo y la direccionalidad de los ítems (52).

Instrumento de Hábitos Alimenticios

Fue validado por juicio de expertos, con la intervención de 2 nutricionistas y 1 sociólogo, los cuales examinaron la conformidad y validación interna. Asimismo, la matriz del cuestionario se elaboró a través del análisis factorial; donde se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, para analizar la asociación de los ítems con respecto a sus dimensiones, así como también sus puntajes y la puntuación total. Por último, para establecer los puntos de corte de la puntuación del instrumento, se hicieron uso de valores de percentil 25, entre percentil 25 y 75, y mayor a percentil 75 (53).

3.7.4 Confiabilidad

Instrumento de Estrés Académico

El autor alcanzó un alfa de Cronbach de 0.85. Por su parte, la dimensión de estresores connota una confiabilidad de 0.83; asimismo, la dimensión de Síntomas presenta una confiabilidad de 0.87, igualmente la de estrategias de afrontamiento que muestra un Alpha de Cronbach de 0.85 (52).

Instrumento de Hábitos Alimenticios

El autor efectuó el análisis de consistencia interna, tanto en forma global como por dimensión, mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, donde se obtuvo un valor adecuado (α -Cronbach= 0,815). Por consiguiente, las interrogantes lograron componer una matriz con 10 dimensiones. También se analizó las correlaciones de cada una de las interrogantes en referencia a su dimensión y al global del cuestionario, el cual denotó una correlación significativa (53).

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Procedimiento de recolección de datos

Se realizó bajo la aprobación de la escuela académico profesional de enfermería; luego de ello el director de dicha escuela envió una carta de presentación a la jefatura de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener, solicitando el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos de evaluación. Otorgado el permiso se coordinó con los docentes encargados del internado, los cuales fueron el nexo con los estudiantes; a partir de entonces, se les envió el link del consentimiento informado anexo a ambos cuestionarios, a través de sus grupos de whatsapp; además de ello se aplicó los cuestionarios de manera presencial en una de sus reuniones mensuales.

Procesamiento estadístico y análisis de datos

Todos los datos de almacenaron a través del Google forms, mediante el cual se logró construir una base de datos en el programa Microsoft Excel; los datos se exportaron al paquete estadístico IBM SPSS Statistics 27 para ser procesados. Por último, se analizó los resultados con el fin de responder al problema planteado, además de las hipótesis; todo ello con el propósito de propalar los resultados, conclusiones y recomendaciones.

3.9 Aspectos éticos

La presente investigación estuvo focalizada en el desarrollo de estudios en el área de la salud, por tal razón resultó necesario preservar y aplicar los principios bioéticos de la siguiente manera:

Autonomía; se hizo uso del consentimiento informado, especificando de manera clara y concisa los objetivos, beneficios y riesgos de la investigación. Además de ello, se resguardó el anonimato de todos los participantes.

Beneficencia; todo el estudio se realizó de manera transparente, con sumo rigor científico, para obtener datos precisos que demuestren la problemática.

No maleficencia; no se cometió ningún tipo de perjuicio contra la integridad, reputación o dignidad de las personas.

Justicia; se trató a todas las personas con respeto e igualdad.

4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

a. Tablas descriptivas generales

Tabla 1. Datos sociodemográficos, según sexo y edad de los internos de enfermería (n=100)

Característica	Categorías	Estadísticos descriptivos cuantitativos	
		fi	%
Sexo	Masculino	10	10,0
	Femenino	90	90,0
Rango de edades	22 a 30 años	63	63,0
	31 a 40 años	32	32,0
	41 a 50 años	4	4,0
	51 a 59 años	1	1,0
Ciclo de estudios	Ciclo 9	19	19,0
	Ciclo 10	81	81,0
Total		100	100

Según la tabla 1, del total de internos de enfermería encuestados, la mayoría son de sexo femenino con un 90% y sexo masculino el 10%. En las edades existe mayor predominio del rango de 22 a 30 años con un 63%, seguido de 31 a 40 años con 32%, de 41 a 50 años con 4% y de 51 a 59 años con 1%, siendo la edad promedio de 29,4 años. Asimismo, la mayoría de internos encuestados fueron del décimo ciclo con un 81% y del noveno ciclo un 19%.

Tabla 2. Distribución de frecuencia y porcentual del nivel de la variable Estrés Académico con sus dimensiones en los internos de enfermería (n = 100)

Dimensiones	Niveles o rangos							
	Leve		Moderado		Severo		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estresores	3	3,0	62	62,0	35	35,0	100	100
Síntomas	20	20,0	59	59,0	21	21,0	100	100
Estrategias de afrontamiento	7	7,0	51	51,0	42	42,0	100	100
Estrés académico	7	7,0	69	69,0	24	24,0	100	100

Según la tabla 2, del total de internos de enfermería encuestados, se evidenció un mayor predominio del estrés académico moderado con un 69%, seguido del severo con 24% y leve con 7%. Asimismo, se halló que el estrés académico moderado mantiene una mayor relación con la dimensión estresores en un 62%, seguido de la dimensión síntomas con 59%, y la dimensión estrategias de afrontamiento en 51%.

Tabla 3. Distribución de frecuencia y porcentual del nivel de la variable hábitos alimenticios con sus dimensiones en los internos de enfermería (n = 100).

Dimensiones	Niveles o rangos							
	Deficientes		Suficientes		Saludables		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Preocupación alimentaria	37	37,0	46	46,0	17	17,0	100	100
Guías alimentarias	18	18,0	74	74,0	8	8,0	100	100
Alimentación fuera de horarios	10	10,0	73	73,0	17	17,0	100	100
Conciencia de alimentación	11	11,0	78	78,0	11	11,0	100	100
Conductas alimentarias-sedentarias	8	8,0	81	81,0	11	11,0	100	100
Productos cárneos	17	17,0	66	66,0	17	17,0	100	100
Lácteos y cereales	19	19,0	39	39,0	42	42,0	100	100
Recomendaciones para actividad física	11	11,0	58	58,0	31	31,0	100	100

Actitud alimentaria	11	11,0	54	54,0	35	35,0	100	100
Actividad sedentaria	37	37,0	38	38,0	25	25,0	100	100
Hábitos alimenticios	6	6,0	77	77,0	17	17,0	100	100

Según la tabla 3, del total de 100 internos de enfermería encuestados, se evidenció que los hábitos alimenticios en la mayoría son suficientes con un 77%, seguido de hábitos saludables con 17% y deficientes con 6%. Asimismo, se apreció en las 10 dimensiones un elevado índice porcentual en hábitos alimenticios suficientes con preponderancia en la dimensión Conductas alimentarias-sedentarias con un 81%, le sigue la dimensión Conciencia de alimentación 78%, Guías alimentarias 74%, Alimentación fuera de horarios 73%, Productos cárneos 66%, Recomendaciones para actividad física 58%, Actitud alimentaria 54%, Preocupación alimentaria 46% y Actividad sedentaria 38%. Por otro lado, en la dimensión Lácteos y cereales en mayor porcentaje los hábitos son saludables con un 42%.

b. Tablas cruzadas

Tabla 4. Tabla cruzada de la variable Estrés Académico con la variable hábitos alimenticios en internos de enfermería (n = 100)

		Hábitos alimenticios				
		Deficientes	Suficientes	Saludables	Total	
Estrés académico	Leve	Recuento	6	1	0	7
		% del total	6,0%	1,0%	0,0%	7,0%
	Moderado	Recuento	0	69	0	69
		% del total	0,0%	69,0%	0,0%	69,0%
	Severo	Recuento	0	7	17	24

	% del total	0,0%	7,0%	17,0%	24,0%
Total	Recuento	6	77	17	100
	% del total	6,0%	77,0%	17,0%	100,0%

En la tabla 4 se observa que, de un total de 100 internos de enfermería, el 6% de los estudiantes tuvo estrés académico leve y hábitos alimenticios deficientes; mientras que el 69% manifestó estrés académico moderado y hábitos alimenticios suficientes; a su vez un 17% presentó estrés académico severo y hábitos alimenticios saludables.

Tabla 5. Tabla cruzada de las dimensiones del Estrés Académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería (n = 100)

Dimensiones del estrés académico			Hábitos alimenticios			Total
			Deficientes	Suficientes	Saludables	
Estresores	Leve	Recuento	3	0	0	3
		% del total	3,0%	0,0%	0,0%	3,0%
	Moderado	Recuento	3	55	4	62
		% del total	3,0%	55,0%	4,0%	62,0%
	Severo	Recuento	0	22	13	35
		% del total	0,0%	22,0%	13,0%	35,0%
Total	Recuento	6	77	17	100	
	% del total	6,0%	77,0%	17,0%	100,0%	
Síntomas	Leve	Recuento	6	14	0	20
		% del total	6,0%	14,0%	0,0%	20,0%
	Moderado	Recuento	0	54	5	59
		% del total	0,0%	54,0%	5,0%	59,0%
	Severo	Recuento	0	9	12	21
		% del total	0,0%	9,0%	12,0%	21,0%
Total	Recuento	6	77	17	100	
	% del total	6,0%	77,0%	17,0%	100,0%	
	Leve	Recuento	6	1	0	7

Estrategias de afrentamiento	Moderado	% del total	6,0%	1,0%	0,0%	7,0%
		Recuento	0	46	5	51
		% del total	0,0%	46,0%	5,0%	51,0%
	Severo	Recuento	0	30	12	42
		% del total	0,0%	30,0%	12,0%	42,0%
Total		Recuento	6	77	17	100
		% del total	6,0%	77,0%	17,0%	100,0%

En la tabla 5 se contempla que, en los 100 internos de enfermería encuestados, la mayoría de estudiantes presentó hábitos alimenticios suficientes con un 77%. En cuanto al estrés académico, resaltó el nivel moderado con respecto a cada una de sus dimensiones; empezando por la dimensión estresores con 55%, seguido de la dimensión síntomas con 54% y finalmente con la dimensión estrategias de afrontamiento con 46%.

4.1.2 Prueba de Hipótesis

a. Hipótesis General

Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

Ho: No existe relación positiva entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0.01, correspondiente a una confiabilidad de 99%.

Estadístico de prueba

La prueba de hipótesis se analizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, correspondiente a la prueba de normalidad, para así tener conocimiento si se rechaza la H_0 de acuerdo con el valor de p .

Regla de decisión

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error

Tabla 6. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el Estrés Académico y los hábitos alimenticios en internos de enfermería.

			Estrés académico	Hábitos alimenticios
Correlaciones Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,846**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,846**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Grado de relación

Se aprecia que, de acuerdo al valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios es $Rho = 0,846^{**}$, siendo una relación positiva muy alta.

Decisión estadística

El valor p hallado fue de sig.= 0,000 siendo menor al valor de la significancia teórica (0,01), con un nivel de confiabilidad del 99 % se logra garantizar que hay una relación significativa entre las variables. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se admite la hipótesis alternativa concluyendo que existe relación positiva entre el estrés académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

b. Hipótesis específica

Hipótesis específica 1

Ha1: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H01: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,01, correspondiente a una confiabilidad de 99 %.

Estadístico de prueba

La prueba de hipótesis se efectuó con el coeficiente de correlación Rho de Spearman, correspondiente a la prueba de normalidad, para descubrir si se rechaza la H_0 de acuerdo con el valor de p.

Regla de decisión

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 7. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Correlaciones			Estresores	Hábitos alimenticios
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,480**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	,480**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Grado de relación

Se aprecia que, de acuerdo al valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre la dimensión estresores del estrés académico y los hábitos alimenticios es $Rho = 0,480^{**}$, siendo una relación positiva moderada.

Decisión estadística

El valor p encontrado fue de $sig.= 0,000$ siendo menor al valor de la significancia teórica (0,01), con un nivel confiabilidad del 99 % se puede afirmar que hay una relación significativa entre las variables. Por ende, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa concluyendo que existe relación positiva entre el estrés académico según su dimensión Estresores con

los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

Hipótesis específica 2

Ha2: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H02: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,01, correspondiente a una confiabilidad de 99 %.

Estadístico de prueba

La prueba de hipótesis se realizó con el coeficiente de correlación Rho de Spearman, acorde a la prueba de normalidad, para conocer si se rechaza la H_0 de acuerdo con el valor de p.

Regla de decisión

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 8. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Correlaciones			Síntomas	Hábitos alimenticios
Rho de Spearman	Síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	,596**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	,596**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Grado de relación

Se aprecia que, de acuerdo al valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y los hábitos alimenticios es $Rho = 0,596^{**}$, siendo una relación positiva moderada.

Decisión estadística

El valor p encontrado fue de $sig.= 0,000$ siendo menor al valor de la significancia teórica (0,01), con un nivel confiabilidad del 99 % se puede afirmar que hay una relación significativa entre las variables. Por ende, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa concluyendo que existe relación positiva entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

Hipótesis específica 3

Ha3: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

H03: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,01, correspondiente a una confiabilidad de 99 %.

Estadístico de prueba

La prueba de hipótesis se realizó con el coeficiente de correlación Rho de Spearman, acorde a la prueba de normalidad, para conocer si se rechaza la H_0 de acuerdo con el valor de p .

Regla de decisión

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Sig. Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 9. Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Correlaciones		Estrategias de afrontamiento	Hábitos alimenticios
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,438**
		N	100
	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	,438**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Grado de relación

Se aprecia que, de acuerdo al valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los hábitos alimenticios es $Rho = 0,438^{**}$, siendo una relación positiva moderada.

Decisión estadística

El valor p encontrado fue de $sig.= 0,000$ siendo menor al valor de la significancia teórica (0,01), con un nivel confiabilidad del 99 % se puede afirmar que hay una relación significativa entre las variables. Por ende, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa concluyendo que existe relación positiva entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.

4.1.3 **Discusión de resultados**

La actual investigación fue elaborada para contribuir con información relevante para la comunidad educativa; ya que puede permitir la implementación de nuevas estrategias para maximizar la salud y estilos de vida de los estudiantes universitarios. A su vez, el estudio estimó como principal objetivo analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos alimenticios en una población de 250 estudiantes, a través de una muestra significativa constituida por 100 internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Cabe destacar, que un 69% de estudiantes presentó estrés académico moderado y hábitos alimenticios suficientes, mientras que solo un 17% estrés académico severo con hábitos alimenticios saludables. Asimismo, en el estrés académico moderado destacan cada una de sus dimensiones, iniciando con estresores en 55%, síntomas 54% y estrategias de afrontamiento con 46%. En cuanto a los antecedentes hallados a nivel internacional guarda similitud con Arbués, et al. (18), el cual en 2019 realizó una investigación en una comunidad estudiantil universitaria en España, sobre una muestra de 1055, donde evidenció que un 82,3% presentaba una alimentación no saludable; de igual modo una elevada prevalencia de estrés en 33,9%. Asimismo, Fernández et al. (19) en el 2021, sobre una muestra de 353 estudiantes de diferentes facultades en una universidad de Paraguay, halló altos niveles de estrés en un 64,8%, donde estos mismos estuvieron relacionados con un alto consumo de dulces, comida rápida, aumento de las colaciones diarias, bajo consumo de frutas, y además mantenían un horario desordenado de las comidas. Igualmente, De Souza et al. (20), en su investigación en el 2019 en Brasil, sobre una muestra de 95 estudiantes de enfermería, reportó que un 66,3% mantenía

un nivel de estrés alto y muy alto, además de un incremento de peso en el 52,6% de los encuestados.

Asimismo, a nivel nacional Saldaña et al. (15) a diferencia del presente estudio, en el año 2023, en su investigación realizada en la provincia de Huancavelica sobre una muestra de 153 estudiantes de enfermería, halló en su mayoría un nivel leve de estrés con 59%, seguido de un 14% de nivel moderado; pero resaltando que un 49% de encuestados presentó ingesta nutricional mínimamente adecuada. Mientras que, Crespo et al. (16), guarda similitud en relación a la presente investigación, ya que, bajo una muestra representativa de 512 estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, destaca que un 43,8% de alumnos presenta nivel de estrés académico fuerte; a su vez un 96,9% mantiene inadecuados hábitos alimentarios. Igualmente, Gálvez et al. (17), a través de una muestra de 150 estudiantes de la carrera de nutrición y dietética, resalta en su investigación que un 46% de participantes manifiesta nivel severo de estrés académico, además que, un 56,7% sostiene hábitos alimentarios inadecuados.

Se evidencia en el actual estudio que existe relación estadísticamente significativa entre las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y los hábitos alimenticios, con valores de significancia de 0.002, 0.000 y 0.008 respectivamente; en concordancia con Gálvez et al. (16) y Crespo et al. (17), quienes también hallaron una significancia menor a 0.05 en las tres dimensiones del estrés académico.

Finalmente, la investigación halló relación estadísticamente significativa entre la variable de estrés académico y los hábitos alimenticios, puesto que obtuvo un $Rho = 0.688$, siendo una relación positiva alta; además de un valor de

significancia de 0,000. Del mismo modo, Saldaña et al. (15), Crespo et al. (16), Gálvez et al. (17), Arbúes et al. (18) y Fernández et al. (19) determinaron una relación positiva entre ambas variables en cada una de sus investigaciones obteniendo $p < 0.05$. Por el contrario, De Souza et al. (20) no encontró relación significativa entre el estrés, el sobrepeso y la obesidad, debido a que su valor de significancia fue mayor a 0.05.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera. – Se identifica que, la relación del estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024 es positiva muy alta (Rho de Spearman= 0.846) y estadísticamente significativa con un valor de significancia calculada de $p = 0,000 < 0,01$.

Segunda. – Se determina que, la dimensión “estresores” en los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener es positiva y moderada (Rho de Spearman =0.480) y estadísticamente significativa con un valor de significancia calculada de $p = 0,002 < 0,01$.

Tercera. – Se determina que, la relación de la dimensión “síntomas” en los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener es positiva y moderada (Rho de Spearman = 0.596) y estadísticamente significativa con un valor de significancia calculada de $p = 0,000 < 0,01$.

Cuarta. – Se determina que, la relación de la dimensión “estrategias de afrontamiento” de los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener es positiva y moderada (Rho de Spearman = 0.438) y estadísticamente significativa con un valor de significancia calculada de $p = 0,008 < 0,01$.

5.2 Recomendaciones

1. Se sugiere a la Universidad Privada Norbert Wiener, que en coordinación con el departamento de “psicología” y “bienestar del estudiante”, realicen constantemente talleres estudiantiles sobre el manejo del estrés, el buen descanso y el manejo del tiempo; sobre todo en alumnos que estén cursando los últimos ciclos de las carreras.
2. Se sugiere que la universidad incremente las actividades recreativas durante las unidades educativas.
3. Se sugiere que la universidad incentive con mayor énfasis a su comunidad, a la participación de los diferentes talleres de deportes, brindándoles horarios flexibles y accesibles.
4. Se sugiere que haya una constante supervisión de los alimentos que se expenden en la cafetería de la universidad, donde no solamente se verifique su estado de salubridad, si no que también sean nutritivos y sea económicamente accesible para todos.
5. Se sugiere que se disminuya los dispensadores de café en cada sede de la universidad, puesto que esta bebida es un coadyuvante para desencadenar el estrés; además de que haya una mayor fiscalización en cuanto a la venta de bebidas energizantes para los estudiantes.
6. Se sugiere que la institución educativa implemente un curso de tutoría en cada ciclo de las diferentes carreras universitarias, para que de esta manera el alumno pueda tener un espacio donde pueda expresar los procesos por los que le está tocando vivir en su vida estudiantil, y de esta forma adoptar medidas más focalizadas, tocante al problema por el que este atravesando.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Nota de prensa: OMS [citado el 19 de mayo del 2023]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. La Motte S. El 2020 fue un año récord para el estrés, especialmente para las madres. CNN. [Internet]. 21 de Julio del 2021. [consultado el 27 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
3. Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. Día Mundial de la Salud Mental: el 39% dice haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año. [Archivo en PDF]. IPSOS, 9 de octubre de 2023. [Consultado el 24 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
4. Díez R. Estos son los países más estresados de Europa: España, entre los diez primeros. El Debate. [Internet]. 4 de Julio de 2023. [Consultado el 23 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.eldebate.com/sociedad/20230704/estos-son-paises-mas-estresados-europa-espana-entre-diez-primeros_125611.html
5. NEIGHBORS´CONSEJO. El estrés: Una problemática actual que va en aumento. [internet]. NEIGHBORS´CONSEJO, 27 de julio de 2022. [Consultado el 24 de abril de 2023]. Disponible en: <https://neighborsc.org/el-estres-una-problematica-actual-que-va-en-aumento/?lang=es>
6. Iporre N. Los dos países de Latinoamérica con los niveles de estrés más altos de la región. La Tercera. [Internet]. 12 de octubre de 2023. [consultado el 25 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/los-dos->

paises-de-latinoamerica-con-los-niveles-de-estres-mas-altos-de-la-region/C7UDXUYCRBDIJMX6XUTWBDFNVI/

7. Plataforma Digital única del Estado Peruano. El 52,2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19. [Internet]. Perú; 10 de junio de 2021. [consultado el 25 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
8. Amador E, Montealegre L, Pulido T, Arteta M, Aguado C, Rebolledo R. Caracterización de hábitos alimentarios en universitarios. *Biociencias* [Internet]. 2023; 18(2): 37-50. [Consultado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/biociencias/article/view/11540/11434>
9. Lou L, Vercet A, Caverní A, Medrano C, Lou E, Munguía P, Sanz A. Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la enfermedad renal crónica. *Rev Nefro* [Internet]. 2021; 41(5): 489-501. [Consultado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.revistanefrologia.com/es-pdf-S0211699521000291>
10. Instituto Nacional de Salud. Sobrepeso y Obesidad en la Población Peruana. [Archivo en PDF]. INS, 10 de julio de 2023. [Consultado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACION%20PERUANA.pdf?v=1689022672>
11. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022; 25(47): 1-31. [Consultado el 3 de junio de 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>

- 12.** Hernández G. El incremento del sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública. [Internet]. Blog UDEP hoy, 8 de agosto de 2022. [Consultado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/incremento-de-sobrepeso-y-obesidad-es-un-problema-de-salud-publica/>
- 13.** Batalla C, Ramos C. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador. El Comercio. [Internet]. 1 de julio de 2022. [Consultado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/?ref=ecr>
- 14.** Pipa A, Abanto V, Guerra L, Cortez J, García K, Hajar N. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Health Care & Global Health [Internet]. 2022; 6(2): 87-89. [Consultado el 4 de junio de 2024]. Disponible en: <https://revista.uich.edu.pe/index.php/hgh/article/view/222/138>
- 15.** Saldaña, et al. Niveles de Estrés y su relación con la Ingesta Alimentaria en estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo [Internet]. 1° edición. Huancavelica: UNAT; 2023. [Consultado el 2 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/download/32/32/56?inline=1>
- 16.** Crespo, et al. Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú. [Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2023. Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6547/Hellen_Tesis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=7&isAllowed=y

- 17.** Gálvez, et al. Hábitos Alimentarios y Estrés Académico en universitarios de Nutrición y Dietética. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33269/Galvez%20Quispe%2c%20Brenda%20Gissell%20-%20Morales%20Lazaro%2c%20Angie%20Emely.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 18.** Arbúes, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019; 36(6): 1339-1345. [Consultado el 2 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>
- 19.** Fernández, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2022; 49(5): 616 – 624. [Consultado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v49n5/0717-7518-rchnut-49-05-0616.pdf>
- 20.** De Souza, et al. Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería. *RLAE* [Internet]. 2019; 27(3): 1 - 10. [Consultado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/4fy6kQ9gHXNvv55YFZmf5MK/?format=pdf&lang=es>
- 21.** Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. 21 de febrero de 2023. [Consultado el 11 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#>

22. Medical News Today. Estrés: por qué ocurre y cómo manejarlo. [Internet]. USA; 14 de julio de 2021. [Consultado el 11 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres#control>
23. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés Académico. [Internet]. Argentina; marzo de 2024. [Consultado el 11 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>
24. Zambrano W, et al. Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. RTED [Internet]. 2022; 14 (2): 42 – 47. [13 de mayo de 2024]. Disponible en: file:///C:/Users/win10/Downloads/2.%20Guia_De_Citado_Referenciacion_Estilo_Vancouver.pdf
25. Dahab J, Rivadeneira C, Minici A. El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. RTCC [Internet]. 2010; 3(18): 1-6. [Consultado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
26. Portal Psicología y Mente. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. [Internet]. España; 22 de marzo de 2019. [Consultado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
27. Mentas Abiertas – Psicología. La Teoría del Estrés de Walter Cannon. [Internet]; s. f [Consultado el 1 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.mentasabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/la-teoria-del-estres-de-walter-cannon>
28. Laboratorio de Emociones, Salud y Ciberpsicología. Estresores. [Internet]. República Dominicana; 23 de Julio de 2021. [Consultado el 15 de mayo de 2024].

Disponible en:

<https://www.bemocional.wh101.pucmm.edu.do/index.php/estres/estresores>

29. Gil J, Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. EDUMECENTRO [Internet]. 2021; 13(1): 16-31. [Consultado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2021/ed211b.pdf>
30. Teodoratu M, Argyrides M. Perspectivas neuropsicológicas sobre estrategias de afrontamiento: integración de la teoría y la práctica en contextos clínicos y terapéuticos. Rev Psiquiatría Int [Internet]. 2024; 5(1): 53-73. [Consultado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: [file:///C:/Users/win10/Downloads/psychiatryint-05-00005-v2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/win10/Downloads/psychiatryint-05-00005-v2%20(1).pdf)
31. León L, Mallqui J. Hábitos Alimenticios y su relación con el Índice de Masa Corporal en los Estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca-2019. [Tesis]. Barranca-Perú: Universidad Nacional de Barranca; 2019.
32. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. OPS [Citado el 7 de mayo del 2021]. Disponible desde: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
33. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet]. 2011; 8(4): 16-23. [Consultado el 21 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
34. Col·legi De Farmacèutics De Barcelona. Balance energético para un peso saludable. [Internet]. España: Farmaceuticonline; 26 de junio de 2023. [Consultado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.farmaceuticonline.com/es/balance-energetico-peso-saludable/>

- 35.** Gobierno de México. Guías Alimentarias 2023 para la población mexicana. [Internet]. México: Bonvecchio A, editor; 2023. [Consultado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui_as_Alimentarias_2023_para_la_poblacio_n_mexicana.pdf
- 36.** Blog Oficial Farmatodo. El Riesgo de Comer a Deshoras y su Impacto en la Salud. [Internet];2022. [Consultado el 21 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.farmatodo.com.ve/blog/index.html>
- 37.** Centro de Vida Saludable. ¿Cómo conseguir una alimentación consciente? [Internet]. Chile: Universidad de Concepción. [Consultado el 21 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://vidasaludable.udec.cl/node/259#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20consciente%20es%20el,surgen%20relacionadas%20con%20la%20comida.>
- 38.** Torres A, Cisneros J y Guzmán G. Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. Bol Cient de la Esc Sup Ato de Tul [Internet]. 2022; 9 (17): 38-44. [Consultado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/win10/Downloads/8154-%20Manuscrito-43762-3-10-20211105.pdf>
- 39.** Márquez G. Mejora tu postura al comer. El País. [Internet]. 8 de setiembre de 2019. [Consultado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: https://elpais.bo/sociales/20190708_mejora-tu-postura-al-comer.html
- 40.** Escuela de Postgrado Industrial. ¿Qué son los productos cárnicos y cómo se clasifican? [Internet]. España: 21 de setiembre de 2021. [22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://postgradoindustrial.com/que-son-los-productos-carnicos-y-como-se-clasifican/>

41. Foodcom. Lácteos. [Internet]; s.f. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://foodcom.pl/es/term/lacteos/>
42. Fundación Española del Corazón. Cereales. [Internet]. España. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/793-cereales-y-derivados.html>
43. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. 5 de octubre de 2022. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
44. International Life Sciences Institute. Ciclo de conferencias sobre la Conducta Alimentaria. [Internet]. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://ilsimesoamerica.org/conducta-alimentaria/>
45. Estilos de vida saludable. ¿Qué es el sedentarismo? [Internet]. España: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
46. Gonzáles R y Santiago Y. El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. Rev UNIFÉ [Internet]. 2023; 29(2): 1-15. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: file:///C:/Users/win10/Downloads/2.%20Guia_De_Citado_Referenciacion_Estilo_Vancouver.pdf
47. Question Pro. Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla. [Internet]. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>

- 48.** DuocUC-Bibliotecas. Investigación Aplicada, Innovación y Transferencia. [Internet]. Chile; 7 de mayo de 2024. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicion-proposito-investigacion-aplicada#>
- 49.** Lifeder. Investigación no experimental. [Internet]. 11 de setiembre de 2021. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-no-experimental/>
- 50.** Instituto Nacional del Cáncer (NIH). Estudio transversal. [Internet]. Estados Unidos. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estudio-transversal>
- 51.** Economipedia. Investigación correlacional. [Internet]. 1 de noviembre de 2020. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
- 52.** Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21 (Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems). Revista ECORFAN [Internet]. 2018. [Citado el 17 de mayo del 2021]; 1(11): PP. 1-49. Disponible desde: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%c3%a9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%c3%a9s.pdf
- 53.** Díaz C, Pino J, Oyarzo C, Aravena V, Torres J. Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. Revista Chilena de Nutrición. [Internet]. 2019, agosto. [Citado el 17 de mayo del 2021]; 46(4): PP. 477-484. Disponible desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0477.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema general:</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2024?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se relaciona la dimensión Estresores del estrés académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería? - ¿Cómo se relaciona la dimensión Síntomas del estrés académico con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería? - ¿Cómo se relaciona la dimensión Estrategias de afrontamiento del estrés académico con los hábitos 	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería. - Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Síntomas 	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2024.</p> <p>H.N: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada</p>	<p>V I: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estresores 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento. <p>V D: Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preocupación alimentaria. 2. Guías alimentarias. 3. Alimentación fuera de horarios. 	<p>Tipo: Aplicada</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método: hipotético deductivo</p> <p>Diseño: observacional, descriptivo, correlacional, transversal, prospectivo.</p> <p>Población:</p> <p>Conformada por los 250 internos de enfermería del noveno y décimo ciclo, de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda

alimenticios de los internos de enfermería?

con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

- Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión Estrategias de afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

Norbert Wiener, Lima 2024.

Hipótesis específicas:

- Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estresores con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.
- Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Síntomas con los hábitos

4. Conciencia de alimentación.

5. Conductas alimentarias – sedentarias.

6. Productos cárneos.

7. Lácteos y cereales.

8. Recomendaciones para actividad física.

9. Actitud de alimentación.

10. Actividad sedentaria.

versión de 21 ítems (SISCO SV – 21).

2. Cuestionario para evaluar conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior.

alimenticios de los
internos de enfermería.

- Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según su dimensión Estrategias de Afrontamiento con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería.
-

ANEXO 2

Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21)

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una X la respuesta que cree conveniente, con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

Sexo: M () F ()

Edad:

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, 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, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?, 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 que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas 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 académicas						
--	--	--	--	--	--	--

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, señalando con una X, ¿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 afecte lo que me estresa.						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
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.						

CUESTIONARIO PARA EVALUAR CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

A continuación, se presenta un cuestionario que fue adaptado y validado por Diaz et al. (2019), el cual tiene por finalidad evaluar y medir conductas y hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior.

INSTRUCCIONES:

Frente a cada interrogante marque a través de un círculo alrededor del número la opción que estime más próxima a su preferencia.

Edad		
Sexo	Varón (1)	Mujer (2)
Ciclo		

1	¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
2	¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
3	¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
4	Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)

				(3)		
5	Si come a deshoras ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
6	¿Los lácteos que consume son descremados?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
7	¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)

8	¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?	No consume (5)	1 o 2 días/ sem (4)	3 o 4 día/ sem (3)	5 o 6 día/ sem (2)	Todos los días (1)
9	¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suflés, etc.)?	No consume (5)	1 al día (4)	2 al día (3)	3 al día (2)	4 al día (1)

10	¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)
11	Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)

12	Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)
----	---	--------------	-------------------	------------------------------	---------------------	----------------

13	¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
14	¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
15	¿Cuántas frutas consume al día?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
16	¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)

17	¿Cuántas horas al día pasa sentado/a en alguna actividad?	No pasa sentado (5)	Menos de 1 hora (4)	Entre 1 a 3 horas (3)	Entre 4 a 6 horas (2)	Entre 7 a 9 horas (1)
18	¿Se sirve raciones pequeñas (fuera de horarios)?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
19	¿Come solamente cuando tiene hambre?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)

20	¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	No realiza act. Física (1)	1 o 2 días/sem (2)	3 o 4 días/sem (3)	5 o 6 día/sem (4)	Todos los días (5)
21	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	No consume (1)	1 a 2 vasos (2)	3 a 4 vasos (3)	5 a 6 vasos (4)	7 o más (5)
22	¿Camina diariamente al menos 30 minutos?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
23	¿Come carnes grasas?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)

24	Mientras como ¿veo la televisión o leo?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	siempre (1)
25	¿Consume bebidas de fantasía (gaseosas del tipo cola) durante la semana?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)

26	¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	No consume (5)	1 vez (4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 o más (1)
----	--	----------------	-----------	-------------	-------------	-------------

27	¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 o más (5)
28	¿Cuánto pan consume al día?	No consume (5)	1 pan (4)	2 panes (3)	3 panes (2)	4 o más (1)

29	¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (¿desayuno, almuerzo, media mañana o media tarde, cena)?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
30	¿Se sienta a comer con mucha hambre?	Nunca (5)	Casi nunca (4)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (2)	Siempre (1)
31	¿Come despacio, en un tiempo razonable?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)

32	¿Come sentado/a?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
----	------------------	--------------	-------------------	------------------------------	---------------------	----------------

33	¿Deja de comer cuando está saciado/a?	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Con alguna frecuencia (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
----	---------------------------------------	--------------	-------------------	------------------------------	---------------------	----------------

34	¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	No consume (1)	1 vez (2)	2 veces (3)	3 veces (4)	4 veces (5)
35	¿Cuántas veces a la semana consume pastas?	No consume (5)	1 vez (4)	2 veces (3)	3 veces (2)	4 veces (1)

Anexo 3: Formulario de Consentimiento Informado (FCI)

Título de proyecto de investigación : “Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024”

Investigadores : Heide Melissa Fretel Cordova

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024”. de fecha 15/10/2024 y versión.1. 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 identificar la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos alimenticios de los internos de enfermería. Su ejecución permitirá que, a través de la información obtenida, la institución educativa plantee medidas preventivas y de solución en cuanto al problema.

Duración del estudio (meses): 3 meses

N° esperado de participantes: 152

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- *Estudiantes de enfermería de noveno y décimo ciclo.*
- *Internos de enfermería que tengan asistencia regular a sus prácticas pre-profesionales.*
- *Internos de enfermería que desean participar voluntariamente en la investigación y firman el consentimiento informado.*

Criterios de exclusión:

- *Internos de enfermería que no tengan una asistencia regular a sus prácticas pre-profesionales.*

- *Internos de enfermería que no desean participar en el estudio.*
- *Internos de enfermería que no firman el consentimiento informado.*

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

- Firmar el consentimiento informado
- Leer atentamente cada pregunta de los cuestionarios
- Marcar la alternativa que más se ajuste a su realidad

La *entrevista/encuesta* puede demorar unos 15 minutos y 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 tipo de riesgo

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto a través de las medidas que adopte la institución para la solución y prevención del problema planteado.

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 el Investigador Principal; la cual es Heide Melissa Fretel Cordova, a través del número de celular 986329246, o por medio del correo electrónico fretelmelissa@gmail.com.

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, **email:** comite.etica@uwiener.edu.pe

I. 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.

_____ (Firma)_____

Nombre **participante:**

DNI:

Fecha: (15/10/2024)

Nombre **investigador:**

DNI:

Fecha: (15/10/2024)

_____ (Firma)_____

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (15/10/2024)

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: Informe del asesor de Turnitin

PAPER NAME

**INFORME FINAL DE TESIS - MELISSA FR
ETEL.docx**

AUTHOR

melissa fretel

WORD COUNT

14012 Words

CHARACTER COUNT

79550 Characters

PAGE COUNT

83 Pages

FILE SIZE

174.2KB

SUBMISSION DATE

Dec 14, 2024 6:10 PM GMT-5

REPORT DATE

Dec 14, 2024 6:12 PM GMT-5

● 18% Overall Similarity

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

- 15% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 16% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 8 words)
- Manually excluded text blocks

● 26% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 23% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 24% 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	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	13%
2	uwiener on 2024-01-03 Submitted works	2%
3	hdl.handle.net Internet	2%
4	uwiener on 2024-03-21 Submitted works	1%
5	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2025-02-05 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2024-10-10 Submitted works	<1%
8	uwiener on 2023-11-27 Submitted works	<1%