



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS
ESTRÉS ACADÉMICO Y HÀBITOS
ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO. 2020 –
2021.**

**PARA OPTAR POR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

Autor:

Bach. Arruè Vines Liz Katherine

ID ORCID: 0000-0001-7565-2714

Asesor:

MSc. Montenegro Ordoñez Juan

ID ORCID: 0000-0002-7997-8735

**Línea de Investigación
Comunicación Y Desarrollo Humano**

Pimentel – Perú

2021

Dedicado a ti Vida.

**Gracias a Dios por el momento presente,
A mi familia por su apoyo incondicional y
A todas las personas que colaboraron con esta investigación**

RESUMEN

La presente investigación titulada: “Estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. 2020 – 2021” tuvo como objetivo general: explorar la relación entre el Estrés académico y los hábitos alimenticios en estudiantes de la especialidad de Psicología.

El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación cualitativa descriptiva; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 383 estudiantes, la muestra por 22, el muestreo fue por conveniencia según las limitaciones del estudio. La técnica empleada para recolectar información fue el Focus Group y una Encuesta que fueron aprobados por expertos en nutrición, endocrinología y psicología.

Se llegaron a las siguientes conclusiones: Se determinó que la relación entre las variables estrés académico y hábitos alimenticios existe, ya que se encontró una frecuencia muy alta en las respuestas de los estudiantes que asociaban ambas variables de estudio.

Palabras claves: Estrés académico, hábitos alimenticios, estresores, sobrepeso, obesidad, escasez de tiempo.

ABSTRACT

The present research entitled: "Academic stress and eating habits in students of a Private University of Chiclayo. 2020 - 2021" had the general objective: to explore the relationship between academic stress and eating habits in students of the first cycles of the specialty of Psychology.

The method used was hypothetical deductive, the type of descriptive qualitative research; non-experimental design: cross-sectional. The population consisted of 383 students, the sample of 22, the sampling was for convenience according to the limitations of the study. The technique used to collect information was the Focus Group, and the data collection instruments were questionnaires approved by experts in nutrition, endocrinology and psychology.

The following conclusions were reached: (a) It was determined that the relationship between the variables academic stress and study habits exists, since a very high frequency was found in the responses of the students who associated both study variables.

Keywords: Academic stress, eating habits, stressors, overweight, obesity, lack of time.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	viii
1.1.	Planteamiento del problema.....	12
1.2.	Antecedentes de estudio.....	13
1.3.	Abordaje teórico.....	15
1.3.1.	Alimentos saludables en los estudiantes	16
1.3.2.	Estrés académico.....	16
1.4.	Formulación del problema.....	17
1.5.	Justificación e importancia del estudio.....	17
1.6.	Objetivos.....	17
1.6.1	Objetivos específicos.....	17
1.7.	Limitaciones.....	18
II.	MATERIAL Y MÉTODO	20
1.1.	Tipo de estudio y diseño de la investigación.....	20
1.2.	Escenario de estudio.....	21
1.3.	Caracterización de sujetos.....	21
1.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
2.4.1.	Técnicas de recolección de datos.....	22
2.4.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	22
1.5.	Procedimientos para la recolección de datos.....	22
1.6.	Procedimiento de análisis de datos.....	22
1.7.	Criterios éticos.....	22
1.8.	Criterios de rigor científico.....	23
III.	REPORTE DE RESULTADOS	24
3.1.	Análisis y discusión de los resultados.....	24
3.2.	Consideraciones finales	38
4.	ANEXOS	44

Lista de Tablas

Tabla 1 Distribución de encuestados según sexo y edad.....	25
Tabla 2 Durante la pandemia de COVID-19, ¿ha aumentado de peso?	25
Tabla 3 Un patrón de comidas regular consta de 3 comidas principales y 2 refrigerios. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con que frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?.....	26
Tabla 4 ¿Con que frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?	27
Tabla 5 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con que frecuencia consumía alimentos fritos (pan frito, papas fritas o bocadillos como dulces, donas, etc.)? ..	28
Tabla 6 ¿Con que frecuencia consumía comida chatarra (palomitas de maíz, piqueos, snacks, triángulos de maíz frito, donas, etc.) como bocadillos?	29
Tabla 7 Las personas suelen incluir frutas y verduras en su dieta. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuál era la frecuencia de su consumo de frutas y verduras?	30
Tabla 8 Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia tenía una dieta equilibrada al incluir ingredientes como trigo integral, ¿legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras en sus comidas?.....	31
Tabla 9 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía 2-3 porciones de leche o sus productos (cuajada, suero de leche, queso, ¿etc.) en un día?	32
Tabla 10 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con que frecuencia consumía una o más porciones de legumbres, huevo o carne en un día?.....	33
Tabla 11 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuánto estrés o ansiedad sentía en un día?	34
Tabla 12 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Fumaba?	35
Tabla 13 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Bebía alcohol?.....	36
Tabla 14 Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Su familia y amigos lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable?	37

Lista de Figuras

Figura 1. Distribución de encuestados según sexo y edad	25
Figura 2. ¿ha aumentado de peso?.....	26
Figura 3. ¿Con que frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?	27
Figura 4. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia consumía comida rápida (pizza, hamburguesa, ¿salchipapas entre otros) como bocadillos o comidas principales?	28
Figura 5. ¿Con que frecuencia consumía alimentos fritos (pan frito, papas fritas o bocadillos como dulces, donas, etc.)?.....	29
Figura 6. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con que frecuencia consumía comida chatarra (palomitas de maíz, piqueos, snacks, triángulos de maíz frito, donas, etc.) como bocadillos?	30
Figura 7. ¿Cuál era la frecuencia de su consumo de frutas y verduras?.....	31
Figura 8. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia tenía una dieta equilibrada al incluir ingredientes como trigo integral, ¿legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras en sus comidas?.....	32
Figura 9. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía 2-3 porciones de leche o sus productos (cuajada, suero de leche, queso, ¿etc.) en un día?	33
Figura 10. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con que frecuencia consumía una o más porciones de legumbres, huevo o carne en un día?	34
Figura 11. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuánto estrés o ansiedad sentía en un día?	35
Figura 12. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Fumaba?.....	36
Figura 13. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Bebía alcohol?	37

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

El inicio de la etapa universitaria suele ir acompañado de cambios fisiológicos y psicológicos asociados a una etapa de adultez emergente. Cabe señalar, además, que se trata de una etapa importante de la vida con grandes cambios en los comportamientos y responsabilidades derivados de la emancipación y las exigencias que desarrolla una titulación universitaria. El presente proyecto de investigación brindará información sobre la conceptualización del estrés académico, así como de los hábitos alimenticios, sus definiciones y manifestaciones.

Como el estrés en cualquier ámbito que se genera por las demandas de exigencia termina generando ansiedad. En consecuencia, los alumnos ante la exigencia de trabajos, clases, laboratorios, reuniones, entre otros que no eran requeridos en los meses previos cuando eran escolares, ven afectada su rutina diaria, el nivel académico de los estudiantes universitarios es distinto al de la etapa escolar. Por otra parte, la vida universitaria requiere más horas dentro del campus que el requerido anteriormente en las escuelas de educación secundaria, es por ello que los alimentos de los estudiantes en su mayoría son adquiridos por ellos mismos sin la anterior supervisión de sus padres. Por lo que este proyecto de investigación determinará que ambos constructos pueden tener una relación en los estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Chiclayo y determinará esa relación mediante una investigación profunda de ambos constructos.

De acuerdo con Berrío y Mazo (2011) esta presión del entorno educativo a menudo se conoce como estrés académico, presión escolar, estrés de prueba y otros sinónimos. Por su parte Caldera, Pulido y Martínez (2007) definieron la presión académica como el estrés académico generado por las exigencias que impone el entorno educativo, siendo que tanto alumnos como los profesores son afectados por este problema. En el caso de la presente tesis mostrará su enfoque en la presión de aprendizaje que pueden tener los estudiantes universitarios por diversos motivos.

Bacarreza (2004) define a los hábitos alimenticios como comportamientos colectivos medianamente conscientes y siempre repetitivos, en los que las personas suelen escoger para su consumo un alimento o menú en específico, esto

como influencia de la sociedad, la cultura, costumbres religiosas, y otros factores que pueden entrar en juego.

Según Martínez (2019) en el Perú existen 73 universidades licenciadas a nivel nacional, de un total de 143 que existen en el país. Y en cuanto a hábitos alimenticios, el Instituto Nacional de Salud (INS) (2020) señala que en el país sufre de sobrepeso u obesidad, el 32.3% de escolares (de 6 a 11), el 23.9% de adolescentes (de 12 a 17), y un 42.4% de jóvenes (de 18 a 29), al, al 33.1% de adultos mayores (de 60 a más). Por otra parte, Rampeersaud et al. (2005) señala que el desayuno es necesario para un correcto desarrollo de la función cognitiva que se relaciona con la memoria, calificaciones y la asistencia a la escuela, adquiriendo en este sentido, los hábitos o el seguimiento de una dieta adecuada, un gran protagonismo que puede evitar conductas no adaptativas y a su vez promover un buen rendimiento académico.

1.2. Antecedentes de estudio.

Milian (2019), en su estudio sobre estado de nutrición y hábitos alimenticios, con una muestra de 327 estudiantes, desarrolló una investigación descriptiva y relacional. La autora encontró en lo concerniente a hábitos alimenticios que el 60.2% manifestaron hábitos no saludables; y de la otra variable, el estado de nutrición solo hubo sobrepeso en 16.5% de la muestra, siendo lo más frecuente un estado de nutrición normal con 79.8%.

Martínez (2019), en su tesis de investigación cualitativa aplicada a estudiantes universitarios, aplicada a seis universidades de las tres ciudades Arequipa, Piura y Lima, acerca del estrés académico, determinó que, en una muestra de 1,213 estudiantes, encontró que estos estudiantes en un 86.9% de ellos presentaban grandes niveles de preocupación.

Rosales (2016), en su tesis aplicada a alumnos de Psicología de la UNSA, donde analizó hábitos de estudio y estrés académico, dichas variables mostraron una correlación significativa y positiva estadísticamente, la muestra fue de 337 estudiantes universitarios. Su estudio comprendido por alumnos pertenecientes a los cuatro primeros ciclos de la carrera de Psicología, con edades en el rango de 16 a 31 años, indicaron que la variable estrés académico presentó un nivel

promedio en 80,50 %; y de la variable hábitos de estudio mostró un nivel promedio de 78,99 %.

Quispe y Ramos (2019), en su tesis aplicada también a alumnos de la UNSA, elaborado con muestra de 152 estudiantes también sobre estrés académico y hábitos de estudio, determinó del análisis las variables estrés académico y niveles de hábitos de estudio.

Chacon, Zurita, Olmedo, Castro (2019) indicaron que, dentro de los alumnos de su estudio, las mujeres manifestaron altos valores de estrés académico, en particular, en la comunicación de sus ideas y por el pago de sus estudios. Además, se demostró que aquellos con mayores niveles de estrés eran alumnos con un índice de masa corporal (IMC) coligado al sobrepeso o déficit de peso. En definitiva, poseyeron calificaciones más altas en estrés coligado a la comunicación de sus ideas, aquellas con menor preferencia a dietas mediterráneas. No obstante, el estrés académico no se vinculó con la actividad física. Si bien el estrés no se asoció con la dieta y la actividad física, sí se vinculó a un peor estado de salud asociado a estados de sobrepeso, siendo de especial interés el tratamiento del estrés en mujeres.

Choi (2020) encontró que la transición de la escuela secundaria al entorno universitario podría aumentar los niveles de estrés percibido, lo que afectaría los comportamientos alimentarios y el metabolismo para promover el sobrepeso y la obesidad. El estrés percibido se midió mediante la Escala de estrés percibido de 10 ítems (Pss-10), cuyas puntuaciones se evaluaron mediante pruebas t independientes para comparar los comportamientos alimentarios de los grupos de estrés percibido alto y bajo. Se realizó un estudio factorial, para evaluar la validez y la consistencia interna de los ítems de medición de Pss-10. Los estudiantes con altos niveles de estrés percibido exhibieron un aumento de los comportamientos dietéticos poco saludables, como el consumo de comida preparada. Estos resultados sugieren que el manejo del estrés debería ofrecerse a los estudiantes universitarios.

Tal como refiere Montes (2021) los jóvenes que se encuentran en la educación superior están sometidos a los requerimientos propios de la sociedad contemporánea que causan que sus responsabilidades sean cada vez mayores y estén a diversas fuentes de presión desencadenantes de episodios de estrés en el

contexto universitario. En esta línea Martín (2007) establece que el estrés en los estudiantes es un proceso psicológico que se suscita cuando las demandas del ambiente sobrepasan su capacidad para afrontarlas adecuadamente, señalando que la mayoría de estudiantes reportan haber tenido episodios de estrés durante sus actividades académicas. Siguiendo esta tendencia Cornejo y Salazar (2018) refieren que los alumnos de las áreas de ciencias médicas y salud son aquellos que experimentan más altos niveles de estrés en las universidades, siendo los estudiantes de Enfermería los que mayores niveles de estrés presentan, estimando que más del 50,0% de alumnos de esta carrera profesional tuvieron algún episodio de estrés. Arévalo, Pacaya y Arévalo (2014) manifiestan que ello se debe a que los estudiantes de Enfermería están sometidos a la presión de diversos estresores académicos que se agudiza con el desarrollo de las prácticas asistenciales clínicas donde tienden a experimentar situaciones estresantes que afectan su salud, y estándar de vida en el ámbito universitario. De acuerdo a lo que mencionan De Dios, Varela, Braschi y Sánchez (2017) señalan que los principales factores causales de estrés en estudiantes enfermeros(as) son los exámenes, los trabajos académicos, prácticas clínicas, la relación con los docentes y la incertidumbre hacia su futuro profesional.

1.3. Abordaje teórico.

Teoría del estrés como estímulo.

Se puede resumir como "una serie de fuerzas extremas que tienen un impacto desequilibrado, temporal o permanente en el entorno natural o social, incluyendo variables ambientales naturales o sociales (desastres, pérdida de seres queridos, acumulación de frustraciones personales, vida laboral y urbana) Presión) (Muñoz, 1999). Numerosos estudios han demostrado que el nivel de estrés psicológico da como resultado cambios en los patrones de ingesta de alimentos, incluida la cantidad y los tipos de alimentos elegidos (Kandiah, Yake, Jones & Meyer, 2006). Se ha observado un aumento de la ingesta de alimentos densos en energía que contienen grasas o azúcares en condiciones estresantes (Wardle, Steptoe, Oliver & Lipsey, 2000). Wansink et al. (2003) reportaron diferentes preferencias de comida reconfortante en diferentes edades y sexos. Los sujetos masculinos prefirieron alimentos reconfortantes calientes de tipo comida, mientras que los sujetos femeninos prefirieron más alimentos reconfortantes relacionados

con los bocadillos. Además, los adultos más jóvenes prefieren más alimentos relacionados con los bocadillos que los mayores de 55 años [12]. Aunque estudios previos [8,11] han demostrado que las personas aumentan la ingesta de alimentos dulces durante situaciones de estrés persistente, hasta la fecha, ningún estudio ha examinado específicamente qué tipos de alimentos dulces aumentan. Además, la investigación es limitada con respecto a las diferencias individuales para lidiar con el estrés académico persistente a través de conductas alimentarias.

1.3.1. Alimentos saludables en los estudiantes

Godos et al. (2018) demostraron cómo el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, té, entre otros; ayuda a mejorar la cognición y reducir estados psicológicos negativos como la depresión o el estrés, que pueden estar asociados con situaciones académicas, por tener un efecto antioxidante y antiinflamatorio. Estos hallazgos están respaldados por Ward et al. (2016), quienes también revelaron cómo estos alimentos saludables permiten la promoción de la resiliencia, la reducción de estados estresantes y el deterioro negativo, por lo que es de interés analizar cómo se relaciona la calidad alimentaria con el estrés académico que sufren los estudiantes universitarios. De acuerdo con esta base, Sominsky et al. (2014) indicaron que existe una relación bidireccional entre el estrés y los hábitos alimenticios, demostrando cómo padecer estados de estrés puede aumentar la probabilidad de obesidad, así como seguir una dieta saludable puede ayudar a mitigar las consecuencias negativas de los estados de estrés.

1.3.2. Estrés académico

El estrés se considera una respuesta general del cuerpo y su capacidad para mantener la homeostasis (Elshurbjy & Ellulu, 2017). Los objetivos de la discusión están enfocados en todos los medios y entornos incluyendo la educación; por ello, psicólogos, docentes y padres han determinado que es necesario comprender su impacto en el desempeño de los estudiantes, es decir, las presiones que experimentan en el entorno de aprendizaje (Berrío, & Mazo, 2011).

Según Barraza (2008), el constructo estrés académico abarca aquella educación secundaria, no abarca la presión de los estudiantes de primaria que se refleja en la escuela se llama estrés escolar. En este sentido, el ahondar en un entorno universitario, comprender por qué los estudiantes pueden exhibir presión

académica es de mucha importancia a fin de determinar porque aparece el estrés académico.

Lee y Larson (2000) interpretaron al estrés académico como un factor de estrés ambiental, la interacción entre las evaluaciones de los estudiantes y sus respuestas. Ahora, se ha convertido en una realidad que frena la culminación de la carrera (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Por tanto, se ha convertido en el principal motivo de preocupación porque es un síntoma del agravamiento de los problemas de salud mental (Nadamuri & Gowthami, 2011).

1.4. Formulación del problema.

Al formular el problema principal se abarca ambos constructos para determinar los problemas relacionados a los malos hábitos alimenticios y la generación del estrés académico

¿Existe relación entre el estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, 2020 - 2021?

1.5. Justificación e importancia del estudio.

La presente investigación tiene como justificación el contribuir con la salud de los estudiantes tanto física como emocionalmente, ya que los malos hábitos alimenticios involucran a la salud física y el estrés académico a la salud mental de los alumnos universitarios de la Universidad Privada de Chiclayo Señor de Sipán, ya que este grupo estudiantil se convierte en población vulnerable de cambios conductuales al tener que afrontar diferentes desafíos vinculados también a su desarrollo evolutivo. Por otra parte, las oficinas de bienestar de las universidades peruanas deben proporcionar una balanceada alimentación además de mejorar la salud de esta población, a fin de fortalecer la calidad de educación integral que toda universidad debe proporcionar.

1.6. Objetivos.

Explorar la relación que existe entre estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

1.6.1 Objetivos específicos.

- Identificar los patrones de comida en los estudiantes universitarios.

- Indagar sobre frecuencia de consumo de comida chatarra, comida rápida y alimentos fritos.
- Indagar sobre la frecuencia de consumo de frutas, verduras, frutos secos.
- Asociar el consumo de comida chatarra, comida rápida, alimentos fritos y dulces con el estrés académico.
- Explorar sobre el aumento de peso percibido por los estudiantes.
- Identificar a que factores atribuyen estrés académico, los estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo
- Identificar quienes apoyan a los estudiantes a mantener una alimentación saludable

Cabe señalar que al ser una investigación cualitativa se propone una idea a defender, una tesis, una afirmación, resaltando Mestre (2012) que son muy pocas las veces en que se usa el término hipótesis o pregunta científica, años atrás se generó un debate en la Pedagogía acerca de si usar el término hipótesis o idea a defender debido a que la idea a defender es parte de la argumentación de las investigaciones cualitativas, por otro lado, las hipótesis responden a las investigaciones cuantitativas con métodos empíricos que arrojaban variables para su procesamiento e interpretación.

1.7. Limitaciones.

Esta investigación se realizó durante la pandemia del COVID19 hubo problemas para realizar Focus Group por lo que se optó por el uso de las TIC's (tecnologías de información y comunicación) para poder hacer estas entrevistas. Además, se podría comprender que la información recabada tendría un sesgo de mayor estrés porque los alumnos también están llevando clases a través del uso de estas tecnologías por lo que su comparación con cifras de estudios anteriores podría diferir. Asimismo, el análisis de los estudiantes sería diferente porque la cantidad y el tipo de perfil serían diferentes a anteriores estudios, porque los alumnos en su totalidad no se habrían matriculado ya que muchas familias perdieron los empleos de los jefes del hogar, por lo que algunos alumnos podrían haber suspendido sus estudios en la universidad.

La inmovilización obligatoria también es otra limitación porque restaría horas de estudio a los alumnos por lo que su tiempo para poder ser parte de la investigación es corto y no hubo mucha voluntad en ser participante de la entrevista.

Si bien estaban interesados en hacerla no se podía realizar un focus group con la totalidad planeada para determinar un consenso de sus opiniones acerca de las variables de estudio de forma colectiva. Por lo que tuvo que hacerse en varias etapas.

Otra limitación fue la conexión de internet de alguno de ellos, dado que la herramienta de comunicación "ZOOM" requiere de una buena conexión y los alumnos no tienen en su mayoría internet en sus hogares de forma ilimitada. Además la versión gratuita solo permite conexiones de 40 minutos por lo que el focus group tuvo que ser conciso y breve para evitar que se corte la reunión.

II. MATERIAL Y MÉTODO

1.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.

Esta investigación se desarrolló con los estudiantes universitarios que cursan la especialidad de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, ubicada en Pimentel, Región Lambayeque, con una antigüedad de 20 años, es una de las universidades más emblemáticas del norte del Perú. El nivel de investigación del proyecto será cualitativa descriptiva, la cual consignará un Focus Group para determinar las preguntas más resaltantes de los estudiantes acerca del estrés académico y los hábitos alimenticios. Posterior a ello se desarrollará un instrumento que determine el análisis de los objetivos tanto generales y específicos de este proyecto de investigación, así como la conclusión de la tesis o idea a defender de esta investigación cualitativa.

En cuanto a la investigación, su estudio fue no experimental y transeccional ya que la investigación se llevó a cabo sin manipulación de variables y porque los datos se recopilaron en un momento y una vez. (Hernández, 2014).

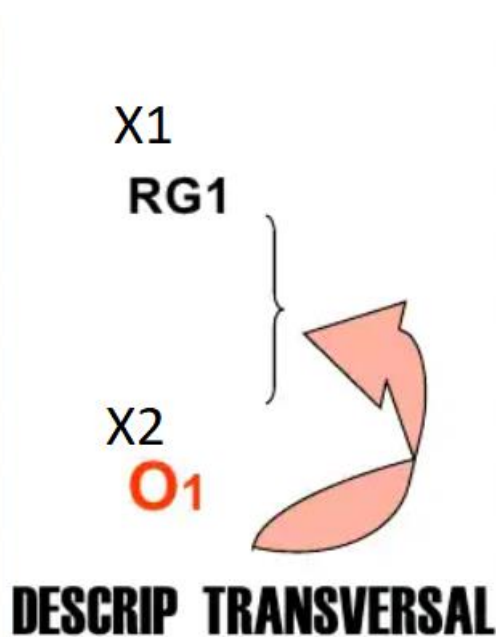


Figura 1. Diagrama del diseño de la investigación

Donde se interpreta:

X1 Variable Hábitos Alimenticios

X2 Variable estrés académico

1.2. Escenario de estudio.

Según el área de Transparencia de la Universidad Privada de Chiclayo Señor de Sipán en la Facultad de Derecho y Humanidades se matricularon en el 2020-I, 4.056 alumnos, siendo de la Escuela de Psicología 1,548. (Universidad Señor de Sipán, 2021).

Tabla 1

Alumnos Matriculados en la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad de Sipán 2020-1

Especialidad	Matriculados
ARTES & DISEÑO GRÁFICO	272
EMPRESARIAL	
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN	244
DERECHO	1,846
PSICOLOGÍA	1,548
TRABAJO SOCIAL	146
TOTAL DE FACULTAD	4,056

Nota. Tomado de "Transparencia, Número de estudiantes Pregrado," por USS, 2021.

(<https://www.uss.edu.pe/uss/Transparencia-numero-estudiantes-pregrado>)

La población establecida por 1,548 estudiantes, entre hombres y mujeres del I y XI ciclo de la facultad de Psicología de una universidad de Chiclayo, oscilan las edades de 17 a 25 años.

Tamaño de Muestra = $Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$. Dónde: Z = Nivel de confianza (95%)

Fueron parte de la muestra 308 estudiantes universitarios del I al XI ciclo de una universidad de Chiclayo, con tipo de muestra no probabilístico e intencional, porque la adquisición de participantes se basa en los criterios y características propuesto por los investigadores. (Hernández et al, 2014).

1.3. Caracterización de sujetos.

Los sujetos participantes son estudiantes de la Especialidad de Psicología de la Universidad Señor de Sipán de Lambayeque. Son estudiantes de pregrado, hombres y mujeres, entre 17 a 36 años. Los datos fueron recogidos para explicar la realidad en relación con los hábitos alimenticios y su relación con el estrés académico, las características de los sujetos de estudio serán revelados después del análisis estadístico de la encuesta.

1.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

2.4.1. Técnicas de recolección de datos.

La recolección de datos del presente trabajo se referenció mediante la observación del comportamiento de los adolescentes en la aplicación de pruebas psicológicas y se recabó esta información para la obtención de datos valiosos y verificables.

2.4.2. Instrumentos de recolección de datos.

Debido a que esta investigación cualitativa, se realizó un Focus Group vía zoom, con una guía de preguntas abiertas y dirigidas para saber lo que piensan los alumnos acerca de las dos variables, tanto estrés académico, así como hábitos alimenticios, serán divididos en dos grupos: una consistió en entrevistar a alumnos vía zoom, y el otro que también sean de la Especialidad pero no puedan asistir al horario de zoom y puedan contestar a la encuesta de forma individual por medio del uso del aplicativo WhatsApp, por cuestiones de la emergencia sanitaria.

1.5. Procedimientos para la recolección de datos.

Esta investigación cualitativa, establece al Focus Group y la Encuesta como técnicas de aplicación, lo que permitirá extraer la información necesaria para su análisis y discusión considerando el modo de respuesta, planteado como apreciación en cada una de las entrevistas. Específicamente será una guía de preguntas abiertas, a partir de estas reuniones preliminares y con el enfoque dado en los objetivos específicos, se desarrollarán una encuesta final, que previamente tendrán preguntas que serán validadas por expertos en el tema.

Se experimentará la observación que será el punto de partida del proyecto, el cual no interferirá en la realidad, ni será ni manipulado de modificado, con esta técnica se podrá estar presente dentro del ambiente observado, para dedicarse a descubrir el sentido, la dinámica y los procesos de los actos y de los acontecimientos, permitiendo al investigador integrarse a la vida de los alumnos de la Universidad Privada de Chiclayo.

1.6. Procedimiento de análisis de datos.

Para la presente investigación se utilizarán el análisis del material obtenido de la grabación y posterior transcripción, programas de Excel, así como un experto en estadística para el análisis multivariado a fin de validar la encuesta y sus resultados.

1.7. Criterios éticos.

Para la presente investigación se tomaron en cuenta los criterios éticos respaldados por Noreña, Alcaraz, Rojas y Rebolledo (2012):

a) Consentimiento informado

Todos los participantes del estudio tendrán conocimiento de los términos de condiciones, derechos y responsabilidades que pueda tener su participación voluntaria en la investigación, teniendo en cuenta la importancia de la misma.

b) Confidencialidad

Se les comunicará a los involucrados la seguridad y resguardo de su identidad, como informantes valiosos para la recolección de datos del tema en estudio.

c) Observación participante

La actuación del investigador se dará con prudencia al momento de la recolección de datos siendo en toda la interacción con participantes del tema investigado.

1.8. Criterios de rigor científico.

De igual manera estos criterios se tomaron de Noreña, Alcaraz, Rojas y Rebolledo (2012):

a) Credibilidad mediante el valor de la verdad y autenticidad

Los resultados de las variables de observación e investigación serán reportados, conociendo así los hallazgos sobre el estrés académico y sus causas, así como hábitos alimentarios, clusters o indicadores de clúster identificados a partir de la investigación, las variables de observación permiten la recolección local.

b) Transferibilidad y aplicabilidad

Los resultados lograrán una mejor comprensión del tema abordado para los colaboradores voluntarios, así como será materia de investigación para otros grupos universitarios futuros.

c) Consistencia para la replicación

Tendrá enfoque en la investigación cualitativa, la cual demostrará su consistencia mediante el trabajo de campo que permitirá una discusión directa, consistente y verídica. A su vez, las bases teóricas serán fuente de entendimiento de las variables para su adecuada operacionalización.

d) Confiabilidad y neutralidad

Los resultados obtenidos se darán en marco a los objetivos establecidos y será punto de comparación con otras investigaciones ahondando en la problemática y antecedentes de la investigación.

e) Relevancia

El propósito de la investigación será lograr los objetivos prescritos para la un mejor estudio y comprensión de las variables.

III. REPORTE DE RESULTADOS

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Con respecto a la siguiente muestra del siguiente trabajo de investigación, estuvo conformada por 22 encuestados.

Tabla 1
Distribución de encuestados según sexo y edad

Edad	Femenino	Masculino	Total
18	1		1
22	1		1
23	5	1	6
26		1	1
27	1		1
28	1		1
30	1		1
31	3		3
32	2		2
33	1		1
34	1		1
38		1	1
54		1	1
57	1		1
Total	18	4	22

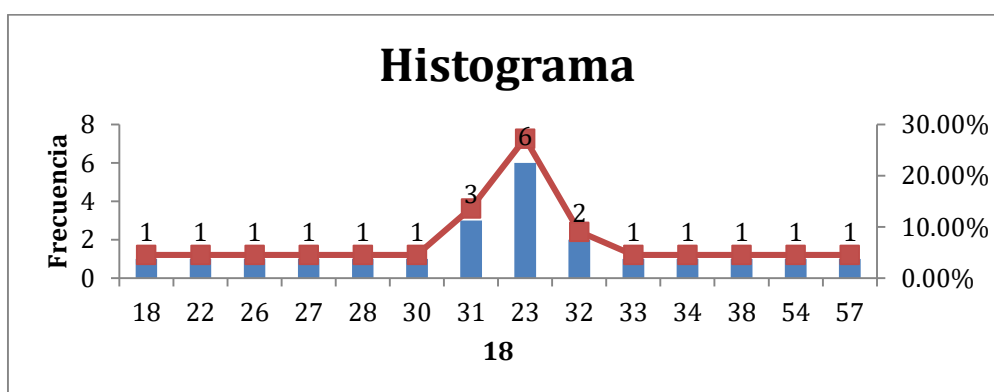


Figura 1. Distribución de encuestados según sexo y edad

1. Durante la pandemia de COVID-19, ¿ha aumentado de peso?

Tabla 2
Durante la pandemia de COVID-19, ¿ha aumentado de peso?

Opciones	Frecuencia	%
No, mi peso es estable	1	4.50%
No, creo que perdí peso	3	13.60%
Sí, creo que subí algo de peso	18	81.80%
Total	22	100.00%

En la tabla 2 y Figura 1, el 40.91% del total de encuestados cree que no mantuvieron de forma rutinaria su patrón regular de comidas, mientras que el 4.55%

cree que, si lo hizo por una o dos veces por semana, seguido del 18.18% mantuvo su patrón por tres o cuatro veces por semana, y por último un 36.36% mantuvo su patrón regular de comida casi a diario.

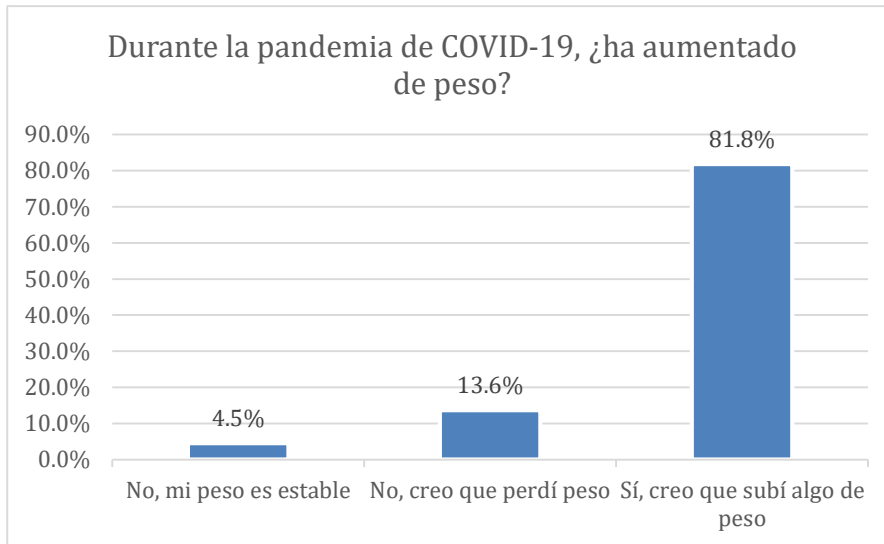


Figura 2. ¿Ha aumentado de peso?

2. Un patrón de comidas regular consta de 3 comidas principales y 2 refrigerios. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?

Tabla 3

Un patrón de comidas regular consta de 3 comidas principales y 2 refrigerios. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	9	40.91%
Una o dos veces por semana	1	4.55%
Tres o cuatro veces por semana	4	18.18%
Casi a diario	8	36.36%
Total	22	100%

En la Tabla 3 y Figura 2, el 40.91% del total de encuestados cree que no mantuvieron de forma rutinaria su patrón regular de comidas, mientras que un

4.55% cree que, si lo hizo por una o dos veces por semana, seguido del 18.18% sostiene que mantuvo su patrón por tres o cuatro veces por semana, y por último un 36.36% que mantuvo su patrón regular de comida casi a diario.

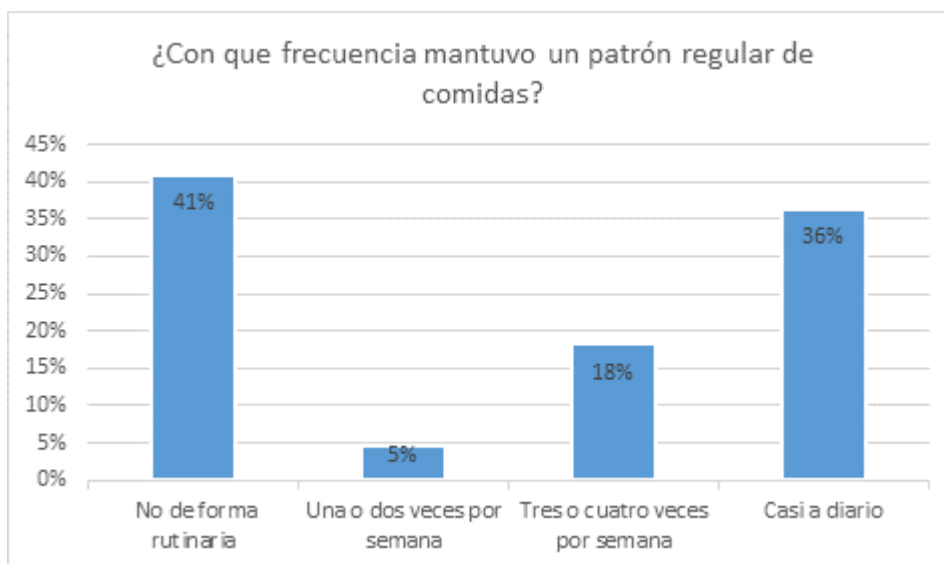


Figura 3. ¿Con qué frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?

3. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia consumía comida rápida (pizza, hamburguesa, ¿salchipapas entre otros) como bocadillos o comidas principales?

Tabla 4

¿Con qué frecuencia mantuvo un patrón regular de comidas?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	14	63.64%
Una o dos veces por semana	7	31.82%
Tres o cuatro veces por semana	1	4.55%
Total	22	100.00%

En la Tabla 4 y Figura 3, el 63.64% del total de encuestados sostiene que antes de la pandemia no consumía de forma rutinaria comida rápida, además el

31.82% consumía entre una o dos veces por semana, y el 4.55% entre tres o cuatro veces por semana.

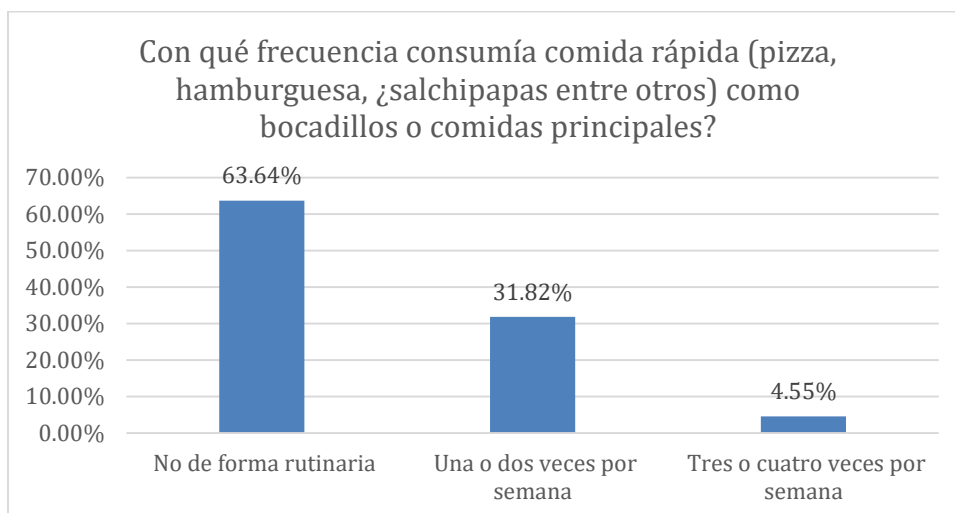


Figura 4. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia consumía comida rápida (pizza, hamburguesa, ¿salchipapas entre otros) como bocadillos o comidas principales?

4. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía alimentos fritos (pan frito, papas fritas o bocadillos como dulces, donas, etc.)?

Tabla 5
Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía alimentos fritos (pan frito, papas fritas o bocadillos como dulces, donas, etc.)?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	4	18.18%
Una o dos veces por semana	8	36.36%
Tres o cuatro veces por semana	6	27.27%
Cinco a seis veces por semana	1	4.55%
Casi a diario	3	13.64%
Total	22	100.00%

En la Tabla 5 y Figura 4, el 18.18% del total de encuestados antes de la pandemia no consumía alimentos fritos, mientras que, el 36.36% consumía de una o dos veces por semana, asimismo, el 27.27% consumía entre tres o cuatro veces

por semana, además el 4.55% consumía entre cinco a seis veces por semana, y por último un 13.64% casi diario.

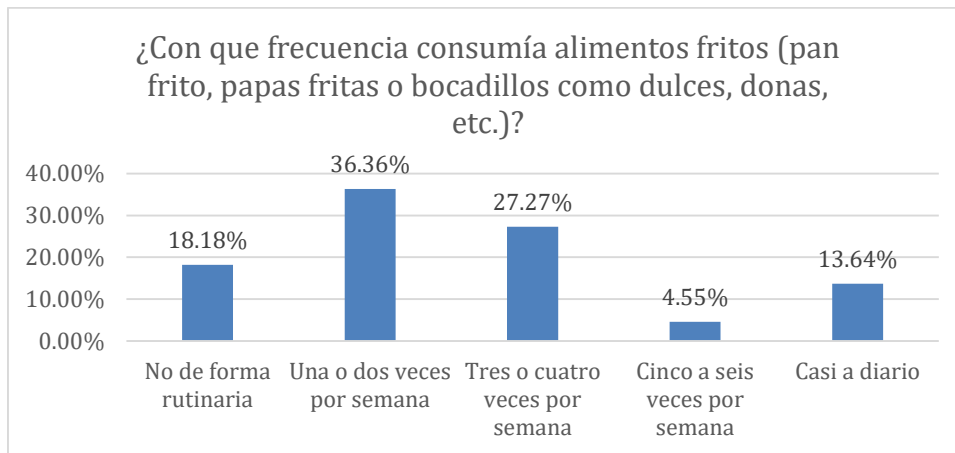


Figura 5. ¿Con qué frecuencia consumía alimentos fritos (pan frito, papas fritas o bocadillos como dulces, donas, etc.)?

5. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra (palomitas de maíz, piqueos, snacks, triángulos de maíz frito, donas, etc.) como bocadillos?

Tabla 6

¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra (palomitas de maíz, piqueos, snacks, triángulos de maíz frito, donas, etc.) como bocadillos?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	12	54.55%
Una o dos veces por semana	5	22.73%
Tres o cuatro veces por semana	4	18.18%
Casi a diario	1	4.55%
Total	22	100.00%

En la tabla 6 y la Figura 5, el 54.5% del total de encuestados no consumía de forma rutinaria comida chatarra, asimismo el 22.7% consumía entre una o dos veces por semana, mientras que el 18.2% consumía entre tres o cuatro veces por semana, y por último el 4.5% consumía casi a diario.

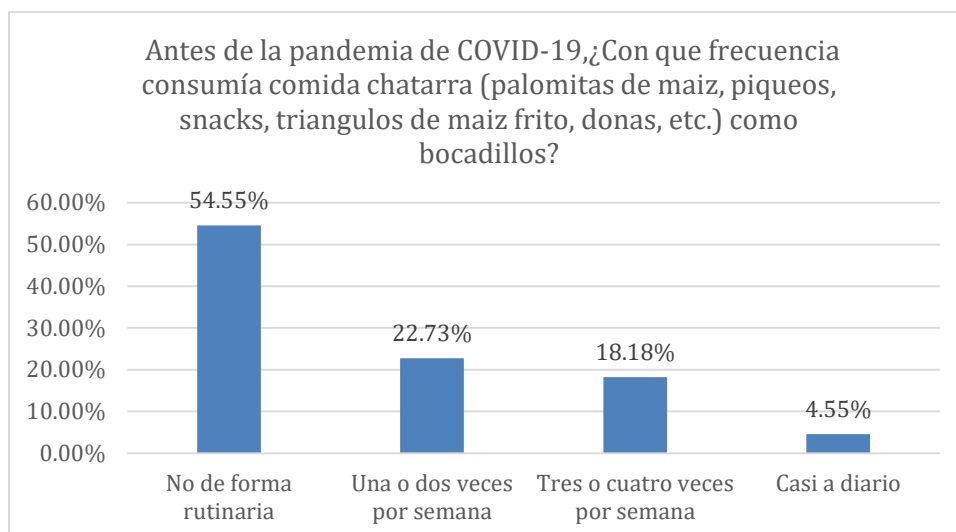


Figura 6. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía comida chatarra (palomitas de maíz, piqueos, snacks, triángulos de maíz frito, donas, etc.) como bocadillos?

6. Las personas suelen incluir frutas y verduras en su dieta. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuál era la frecuencia de su consumo de frutas y verduras?

Tabla 7

Las personas suelen incluir frutas y verduras en su dieta. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuál era la frecuencia de su consumo de frutas y verduras?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	3	13.64%
Una o dos veces por semana	9	40.91%
Tres o cuatro veces por semana	4	18.18%
Cinco a seis veces por semana	2	9.09%
Casi a diario	4	18.18%
Total	22	100.00%

En la Tabla 7 y la Figura 6, el 13.6% del total de encuestados no consumía de forma rutinaria frutas y verduras antes de la pandemia, mientras que el 40.9% consumía una o dos veces por semana, seguido de un 18.2% consumía entre tres o cuatro veces por semana, además el 9.1% consumía entre cinco a seis veces por semana, por último, el 18.2% consumía casi a diario.

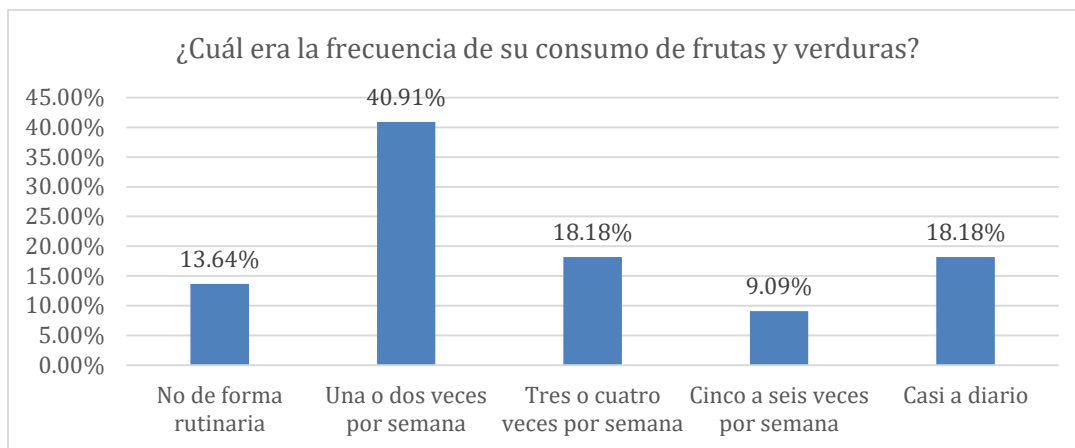


Figura 7. ¿Cuál era la frecuencia de su consumo de frutas y verduras?

7. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia tenía una dieta equilibrada al incluir ingredientes como trigo integral, ¿legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras en sus comidas?

Tabla 8

Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia tenía una dieta equilibrada al incluir ingredientes como trigo integral, ¿legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras en sus comidas?

Opciones	Frecuencia	%
No de forma rutinaria	7	32%
Una o dos veces por semana	8	36%
Tres o cuatro veces por semana	3	14%
Cinco a seis veces por semana	1	5%
Casi a diario	3	14%
Total	22	100%

En la tabla 8 y Figura 7, el 31.82% del total de encuestados no consumía de forma rutinaria una dieta equilibrada en sus comidas antes de la pandemia, mientras que el 36.36% consumía entre una o dos veces por semana, asimismo, el 13.64% consumía entre tres o cuatro veces por semana, seguido de un 4.55% que consumía entre cinco a seis veces por semana, y por último el 13.64% consumía casi a diario.

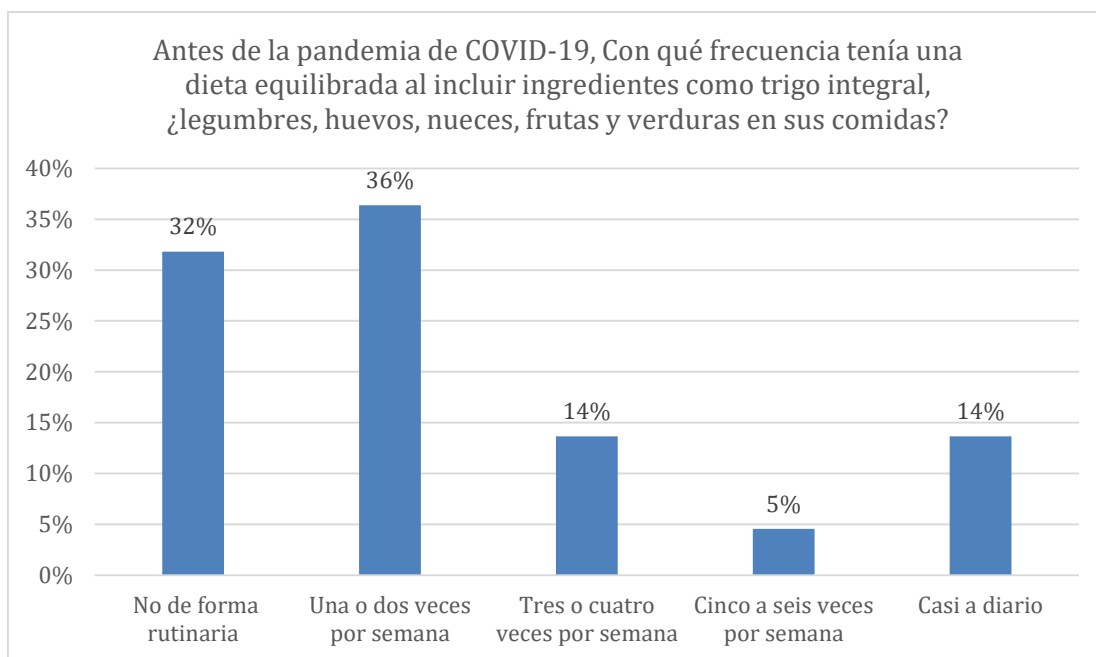


Figura 8. Antes de la pandemia de COVID-19, Con qué frecuencia tenía una dieta equilibrada al incluir ingredientes como trigo integral, ¿legumbres, huevos, nueces, frutas y verduras en sus comidas?

8. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía 2-3 porciones de leche o sus productos (cuajada, suero de leche, queso, ¿etc.) en un día?

Tabla 9

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía 2-3 porciones de leche o sus productos (cuajada, suero de leche, queso, ¿etc.) en un día?

No de forma rutinaria	7	31.82%
Una o dos veces por semana	5	22.73%
Tres o cuatro veces por semana	4	18.18%
Cinco a seis veces por semana	1	4.55%
Casi a diario	5	22.73%
Total	22	100.00%

En la Tabla y Figura 8, el 31.82% del total de encuestados no consumía de forma rutinaria entre 2 - 3 porciones de leche o derivados antes de la pandemia,

mientras que el 22.73% consumía entre una o dos veces por semana, asimismo, el 18.18% consumía entre tres o cuatro veces por semana, a su vez, el 4.55% consumía entre cinco a seis veces por semana, y por último el 22.73% consumía casi a diario.

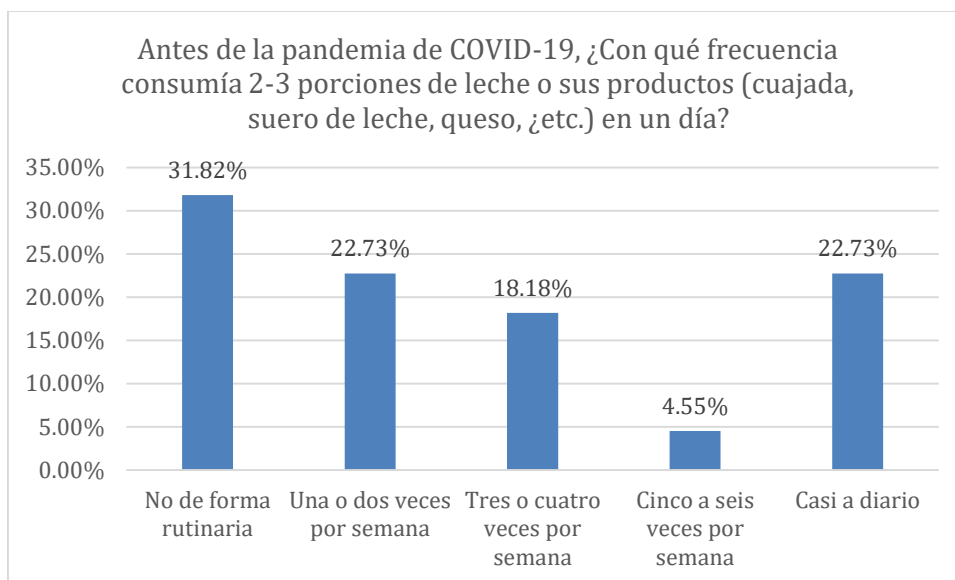


Figura 9. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía 2-3 porciones de leche o sus productos (cuajada, suero de leche, queso, ¿etc.) en un día?

9. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía una o más porciones de legumbres, huevo o carne en un día?

Tabla 10

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía una o más porciones de legumbres, huevo o carne en un día?

No de forma rutinaria	2	9.09%
Una o dos veces por semana	7	31.82%
Tres o cuatro veces por semana	5	22.73%
Cinco a seis veces por semana	1	4.55%
Casi a diario	7	31.82%
Total	22	100%

En la Tabla 10 y Figura 9, el 9.09% del total de encuestados no consumía de forma rutinaria porciones de legumbres antes de la pandemia, mientras el 31.82%

consumía entre una o dos veces por semana, a su vez el 22.73% consumía entre tres o cuatro veces por semana, asimismo, el 4.55% consumía entre cinco a seis veces por semana, y por último el 31.82% consumía de casi a diario.

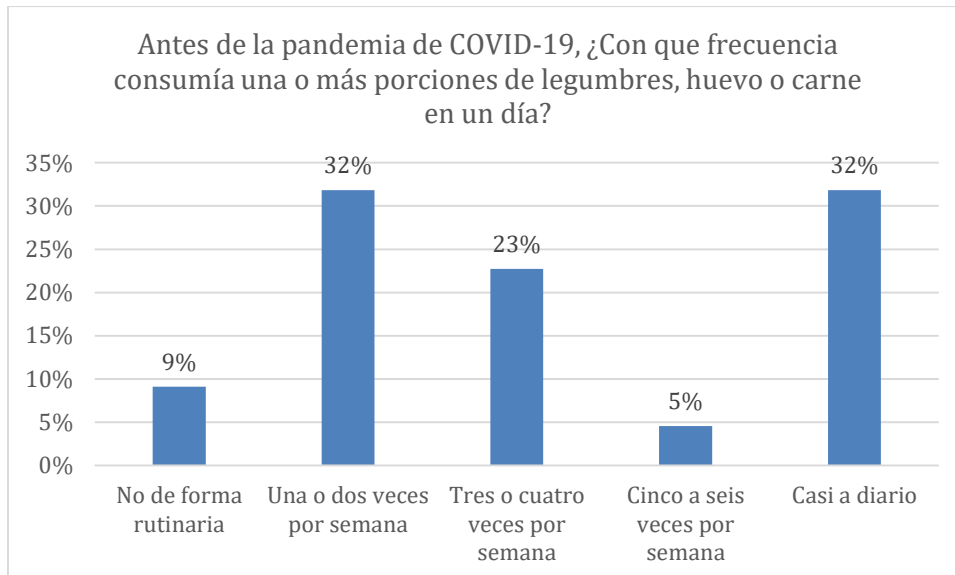


Figura 10. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Con qué frecuencia consumía una o más porciones de legumbres, huevo o carne en un día?

10. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuánto estrés o ansiedad sentía en un día?

Tabla 11

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuánto estrés o ansiedad sentía en un día?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. No en absoluto	2	9.09%
B. Un poco	14	63.64%
C. Mucho	5	22.73%
D. Extremadamente	1	4.55%
Total	22	100.00%

En la Tabla 11 y Figura 10, el 9.09% del total de encuestados no sintió en absoluto estrés o ansiedad antes de la pandemia, mientras el 63.64% sintió un

poco, asimismo, el 22.73% sintieron mucho estrés o ansiedad, y por último el 4.55% sintió estrés y ansiedad extremadamente.

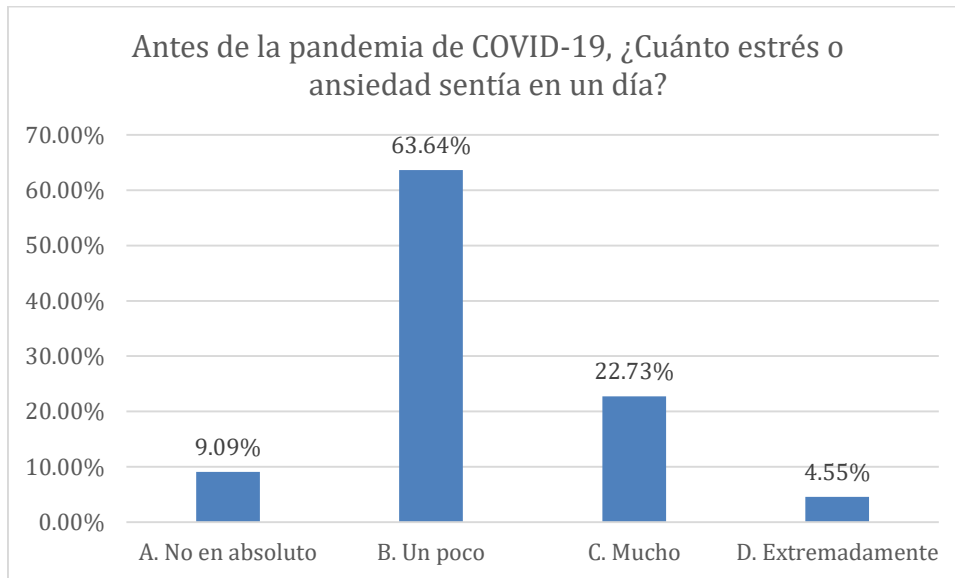


Figura 11. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Cuánto estrés o ansiedad sentía en un día?

11. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Fumaba?

Tabla 12

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Fumaba?

No	20	90.91%
Sí, 1-3 cigarrillos al día	2	9.09%
Total	22	100%

En la Tabla 12 y Figura 11, el 90.91% del total de encuestados no fumaba antes de la pandemia, asimismo, el 9.09% si fumaba entre 1 a 3 cigarrillos al día anterior a la pandemia.

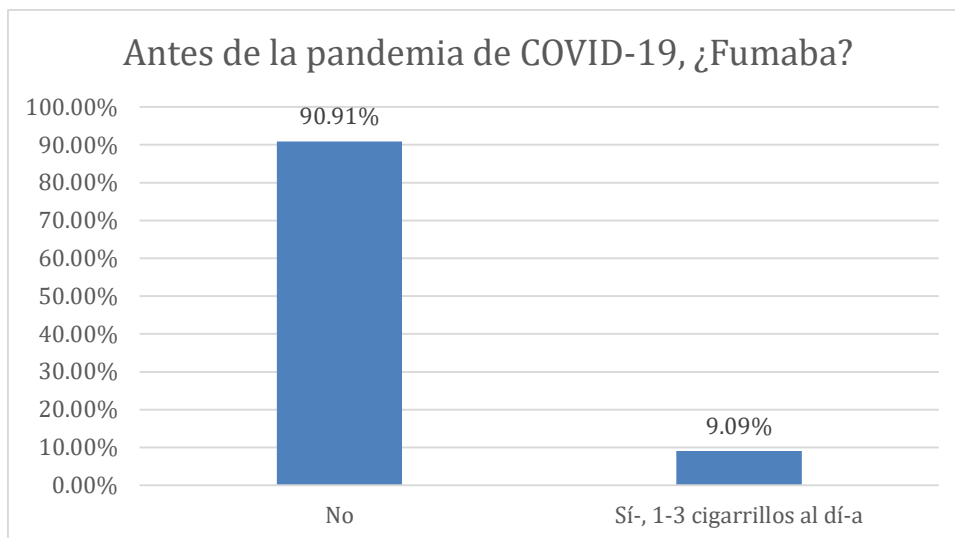


Figura 12. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Fumaba?

12. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Bebía alcohol?

Tabla 13

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Bebía alcohol?

opciones	Frecuencia	%
No	8	36.36%
Si, en ocasiones especiales	14	63.64%
Total	22	100.00%

En la Tabla 13 y Figura 12, el 36.36% del total de encuestados no bebió alcohol antes de la pandemia, mientras el 63.64% bebió en ocasiones especiales.

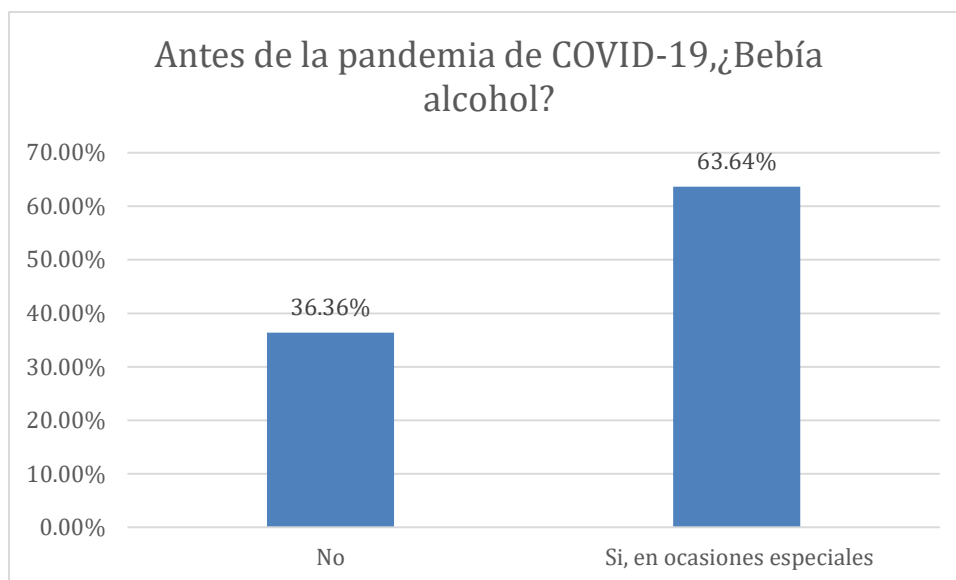


Figura 13. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Bebía alcohol?

13. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Su familia y amigos lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable?

Tabla 14

Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Su familia y amigos lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable?

Opciones	Frecuencia	%
Siempre (más del 90% de veces)	8	36.36%
La mayor parte del tiempo (aproximadamente el 75% de las veces)	4	18.18%
A veces (aproximadamente el 50% de veces)	6	27.27%
Ocasionalmente (aproximadamente un 25% de veces)	1	4.55%
Rara vez (menos del 10% de veces)	3	13.64%
Total	22	100.00%

En la Tabla 14 y Figura 13, el 36.36% del total de encuestados su familia y amigos siempre lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable antes de la pandemia, mientras el 18.18% lo apoyaban la mayor parte del tiempo, asimismo, el 27.27% solo recibió a veces apoyo, además el 4.55% ocasionalmente lo apoyaban, y por último el 13.64% rara vez contaban con apoyo.

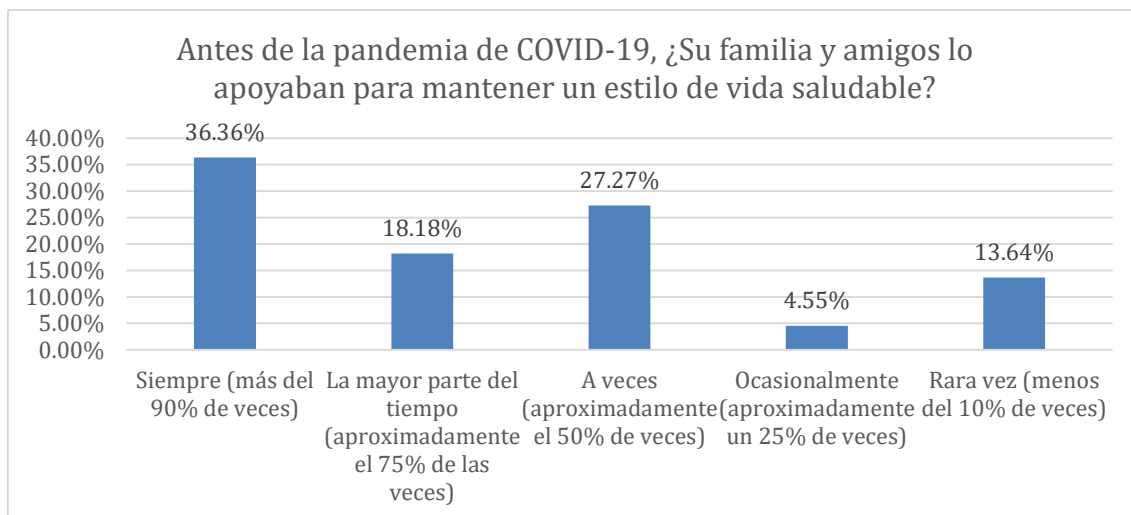


Figura 13. Antes de la pandemia de COVID-19, ¿Su familia y amigos lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable?

3.2. Consideraciones finales

La presente investigación tuvo como objetivo explorar la relación que existe entre el estrés académico y hábitos alimenticios en estudiantes de los primeros ciclos de la especialidad de Psicología de la Universidad Privada Señor de Sipán. Con respecto a la tesis general de la investigación tenemos que de acuerdo a las estadísticas descriptivas se ha asociado una relación entre ambas variables, El 40.91% del total de encuestados cree que no mantuvieron de forma rutinaria su patrón regular de comidas, mientras que el 4.55% cree que, si lo hizo por una o dos veces por semana, seguido del 18.18% mantuvo su patrón por tres o cuatro veces por semana, y por último un 36.36% mantuvo su patrón regular de comida casi a diario. Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Milian (2019), que el 60.2% manifestaron hábitos no saludables; y de la otra variable, el estado de nutrición solo hubo sobrepeso en 16.5% de la muestra, siendo lo más frecuente un estado de nutrición normal con 79.8%. Martínez (2019), determinó que los estudiantes en un 86.9% de ellos presentaban grandes niveles de preocupación. En este estudio se concluyó que el 9.09% del total de encuestados no sintió en

absoluto estrés o ansiedad antes de la pandemia, mientras el 63.64% sintió un poco, asimismo, el 22.73% sintieron mucho estrés o ansiedad, y por último el 4.55% sintió estrés y ansiedad extremadamente. El 81.80% del total de encuestados indicó que aumentó de peso ante ello Sominsky et al. (2014), concluyó que padecer estados de estrés puede aumentar la probabilidad de subir de peso o de obesidad.

Los encuestados indicaron consumir frutas y verduras con poca frecuencia, Godos et al. (2018) concluye que ello ayuda a reducir el estrés. La mayoría de los encuestados indicó comer comida chatarra y comida rápida pero no de forma rutinaria, sin embargo, un 36% indicó comer alimentos fritos y 27% consumió dulces con frecuencia, Choi (2020) refiere que altos niveles de estrés percibido es consecuente con el un aumento consumo de comida preparada. Los encuestados atribuyen su estrés al periodo de exámenes por la exigencia que demanda para lograr un buen desempeño, Lee y Larson (2000) consideraron como un factor de estrés ambiental, la interacción entre las evaluaciones de los estudiantes y sus respuestas. El 36.36% del total de encuestados indicó que su familia siempre lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable en relación a eso Bacarreza (2004) indicó que las personas suelen escoger para su consumo un alimento o menú en específico, esto como influencia de la sociedad.

El 90.91% del total de encuestados no fumaba antes de la pandemia, asimismo, el 9.09% si fumaba entre 1 a 3 cigarrillos al día anterior a la pandemia. El 36.36% del total de encuestados no bebió alcohol antes de la pandemia, mientras el 63.64% bebió en ocasiones especiales. El 36.36% del total de encuestados su familia y amigos siempre lo apoyaban para mantener un estilo de vida saludable antes de la pandemia, mientras el 18.18% lo apoyaban la mayor parte del tiempo, asimismo, el 27.27% solo recibió a veces apoyo, además el 4.55% ocasionalmente

lo apoyaban, y por último el 13.64% rara vez contaban con apoyo. En cuanto al estrés académico se evidencia una tendencia elevada ya que el 90.01% de los alumnos ha tenido niveles de estrés durante el año universitario. Estos resultados son coherentes con la investigación realizada por Barraza (2008) en donde también halló un alto porcentaje de estudiantes que presentan un 88.5 % de nivel medianamente alto de estrés académico.

Según Piko (2000) la familia juega un rol importante en los hábitos alimenticios, en ocasiones estar lejos de la familia durante un periodo en el que pueden desencadenarse conductas de riesgo. El proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. Las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil (Del Toro et al., 2011). Por lo que se debe tener en cuenta para futuras investigaciones entrevistar a la familia para ver su participación en el estrés académico de sus hijos y los hábitos alimenticios que han cambiado en su grupo familiar.

REFERENCIAS

- Arevalo Quio, L., Arevalo Ruiz, R., & Pacaya Ahuanari, B. (2014). Estrés en el interno de enfermería de la universidad nacional de Ucayali y su desempeño en los hospitales de la región de Ucayali-Pucallpa 2014.
- Bacarreza, S (2004). Hábitos alimentarios en adolescentes de un colegio particular y un colegio fiscal de la zona sur de la Ciudad de La Paz. Tesis de Licenciatura en Nutrición y Dietética, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz.
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Chacon, R., Zurita, F., Olmedo, E.M., & Castro, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behav. Sci*, 9, 59; doi:10.3390/bs9060059
- Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients* 2020, 12, 1241; doi:10.3390/nu12051241
- Cornejo Sosa, J. A., & Salazar Ramírez, R. H. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo.
- De Dios Duarte, M., Varela Montero, I., Braschi Diaferia, L., & Sánchez Muñoz, E. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior*, 31(3), 110-123.
- Del Toro Añel, A. Y., Gorguet Pi, M., Pérez Infante, Y., & Ramos Gorguet, D. A. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 17-22.

- Elshurbjy, A. J., & Ellulu, M. S. (2017). Association between stress and dietary behaviors among university students: Mini-review. *Med Clin Arch*, 1(2), 1-3.
- Elshurbjy, A.J., & Ellulu, M.S. (2017). *Asociación entre estrés y conductas alimentarias en estudiantes universitarios: Mini-revisión. Med Clin Arch*. 1 doi: 10.15761 / MCA1000108
- Godos, J., Castellano, S., Ray, S., Grosso, G., & Galvano, F. (2018). Dietary polyphenol intake and depression: Results from the Mediterranean healthy eating, lifestyle and aging (MEAL) study. *Molecules*, 23, 999.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.
- Kadapatti, M.G., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Factores estresantes del estrés académico: un estudio sobre estudiantes preuniversitarios. *Revista india de investigación científica*. 3 (1), 171-175.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). El 'infierno del examen' coreano. Largas horas de estudio de la angustia y la depresión. *Journal of Youth and Adolescence* 29, 249-271. <https://doi.org/10.1023/A:1005160717081>
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Martinez, X.L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. PUCP*. Tesis Bachillerato. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7708>
- Milian, Y.M. (2019). *Hábitos Alimentarios Y Estado De Nutrición De Los Alumnos Comensales Del Comedor Universitario De La Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" Semestre 2017-II, Lambayeque. Universidad Particular de Chiclayo*. Tesis de Bachillerato. Recuperado de <http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/296/1/TESIS%20-%20YASABEL%20MARGARITA%20MILIAN%20LIZA%29.pdf>
- Montes Godoy, G. V. (2021). ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL SÉPTIMO AL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO–2019.

- Muñoz García, F. J. (1999). El estrés académico incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios.
- Nandamuri, P., & Gowthami, Ch. (2011). Sources of Academic Stress - A Study on Management Students. *Journal of Management and Science, Volumen 1, Número 2* 31-42. Recuperado de <https://ssrn.com/abstract=2642783>
- Rampersaud G, Pereira M, Girard B, Adams J, Metz J. [Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents]. *J Am Diet Assoc*;105(5):743-60.
- Piko, B. (2000). Perceived social support from parents and peers: which is the stronger predictor of adolescent substance use? *Substance use & misuse*, 35(4), 617-630.
- Quispe, J.K., & Ramos, M.W. (2019). *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Estudiantes Universitarios Que Cursan El Primer Año De La Universidad Nacional De San Agustín*. UNSA. Tesis de Bachillerato. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10187>
- Rosales, J.G. (2016). *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Universitarios De La Carrera De Psicología De Un Centro De Formación Superior Privada De Lima-Sur*. Universidad Autónoma del Perú. Tesis de Bachillerato. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Sominsky, L.; Spencer, S.J. (2014). Eating behavior and stress: A pathway to obesity. *Psychol.* 2014, 5, 434.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior*, 79(4-5), 739-747.
- Ward, L.; Pasinetti, G.M. (2016). Recommendations for development of botanical polyphenols as “natural drugs” for promotion of resilience against stress-induced depression and cognitive impairment. *Neuromol. Med.* 18, 487–495.
- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000). Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of psychosomatic research*, 48(2), 195-202.

4. ANEXOS

ANEXO 1

Carta de aceptación de la institución para la recolección de datos.

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Pimentel, 28 de octubre del 2021

Señorita:
ARRUE VINCES LIZ KATHERINE
Estudiante de la Escuela Profesional de Psicología
Presente. -

ASUNTO: Permiso para el recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación.

Por el presente, Dra. Zugeint Bejarano Benites, directora de la Escuela Profesional de Psicología, autorizo a la alumna ARRUE VINCES LIZ KATHERINE, identificada con DNI 42448012, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología y autor del trabajo de investigación denominado ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO. 2020- 2021., al uso de dicha información que conforma el expediente técnico, así como las hojas de memoria, cálculos entre otros como planos para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de tesis de "CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS", anunciadas líneas de arriba de quien solicita se garantice la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente,



Dra. Zugeint J. Bejarano Benites
Dirección de EP Psicología

ANEXO 2

Consentimiento informado.

“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2020-2021”

Usted está siendo invitado(a) a participar en este estudio; cuyo objetivo es determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en los estudiantes de la Universidad Privada Sipán de Chiclayo, con la finalidad de optar el título en la carrera profesional de Psicología. Espero contar con su ayuda para alcanzar las metas de esta investigación, su participación consistirá en responder de manera sincera a las preguntas planteadas. Esto solo le tomará aproximadamente entre 6 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los objetivos de esta investigación. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómoda, tiene usted el derecho de comunicarlo al investigador. De antemano agradezco su colaboración, y con ello queremos resaltar la importancia de su participación.

***Obligatorio**

1. Consentimiento Informado *

Esta de acuerdo en participar

Marca solo un óvalo.

Si

No

Parámetros
sociodemográficos
y antropométricos

A continuación se presentan una serie de preguntas a las que debe responder de la manera más sincera posible, agradezco mucho su disposición y participación en este estudio de investigación.