

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU



FACULTAD DE CIENCIA DE LOS ALIMENTOS

NUTRICIÓN Y TÉCNICAS ALIMENTARIAS

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRÉS LABORAL EN JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN, 2022

Para optar el título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Técnicas Alimentarias

Autores:

GABRIELA MILAGROS ORDOÑEZ CHICHIZOLA

ALESSANDRA SOLARI CASTRO

Asesora:

MG. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA

Lima, Perú

2023

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

1. Somos autoras del trabajo titulado:
“Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022”

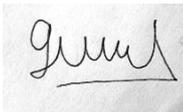
El mismo que presentamos para optar el Título Profesional de Licenciado en (nombre de carrera)

2. El texto del trabajo final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, no ha sido plagiado total ni parcialmente, se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas, el Código de Ética y el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Le Cordon Bleu. Lo que ha sido corroborado por nuestra asesora designada.
3. El texto del trabajo final que presentamos no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los resultados, datos, conclusiones y demás información presentada que atribuimos a nuestra autoría son veraces.
5. Declaramos que nuestro trabajo final cumple con todas las normas de la Universidad Le Cordon Bleu, habiendo sido revisado mediante el software antiplagio turnitin obteniendo un porcentaje de similitud de 19% el cual consta en el informe emitido por turnitin.

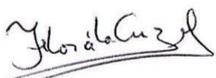
El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad de los declarantes y del asesor, en consecuencia; a través del presente documento asumimos frente a terceros, a la Universidad Le Cordon Bleu y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado.

Fecha: 23 de febrero del 2023

Autor:

Gabriela Milagros Ordóñez Chichizola 	Alessandra Solari Castro 
---	---

Asesor:

Flor Evelyn De la Cruz Mendoza 

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

TÍTULO DE LA TESIS:

“HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRÉS LABORAL EN JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN, 2022.”

AUTORES:

Nombres y apellidos: GABRIELA MILAGROS ORDOÑEZ CHICHIZOLA Y ALESSANDRA SOLARI CASTRO

D.N.I Nº /C.E. Nº	76930671 / 73093936
Financiamiento	Gabriela Milagros Ordoñez Chichizola y Alessandra Solari Castro
Ubicación geográfica	Región Lima Lima Metropolitana – distritos Magdalena.
Duración de la investigación	noviembre 2021 - diciembre 2022 / año 2022

ASESOR:

Nombres y apellidos	D.N.I Nº /C.E. Nº	Código ORCID
MG. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA	43424503	0000000189280392

JURADO EXAMINADOR:

Nombres y apellidos	Cargo	D.N.I Nº /C.E. Nº	Código ORCID
MG. KAREN VANESSA QUIROZ CORNEJO	Presidente	40277208	0000000266733587
DR. VICTOR JESÚS SAMILLÁN SOTO	Primer Miembro	16709515	0000000312582856
MG. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA	Segundo Miembro	43424503	0000000189280392



UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, Distrito de Magdalena del Mar, a las 15:00 horas del día 23 del mes de febrero del año 2023, se reunió el Jurado Examinador de sustentación y defensa de la Tesis titulada "HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRÉS LABORAL EN JÓVENES QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN, 2022", presentado por las bachilleres GABRIELA MILAGROS ORDOÑEZ CHICHIZOLA Y ALESSANDRA SOLARI CASTRO para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Técnicas Alimentarias; conformado por los profesores:

Presidente: Mg. Karen Vanessa Quiroz Cornejo

Primer Miembro: Dr. Victor Jesús Samillán Soto

Segundo Miembro: Mg. Flor Evelyn De La Cruz Mendoza

Instalado el Jurado Examinador, se procedió dar cumplimiento a las etapas:

- El Presidente del jurado invitó al sustentante a realizar su presentación por un tiempo no mayor de 30 minutos.
- Terminado la presentación de la Tesis, el jurado Examinador procedió a realizar preguntas sobre aquellos aspectos pertinentes para determinar los conocimientos sobre el tema y la ejecución de la tesis.
- Luego de escuchar las respuestas a las interrogantes formuladas, el jurado examinador deliberó en privado la calificación de la Tesis y su correspondiente defensa.
- Cada miembro del jurado examinador estableció individualmente su calificación de acuerdo al reglamento de grados y títulos.
- El Presidente del Jurado Examinador verificó la calificación de cada miembro y procedió a establecer la calificación de la tesis en escala vigesimal con la siguiente mención:

SOBRESALIENTE	20 -18 ()
MUY BUENO	17- 16 (X)
BUENO	15 -13 ()
DESAPROBADO	< 13 ()

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al sustentante para recibir el veredicto de la calificación obtenida.

El Jurado Examinador deja constancia con su firma, que el veredicto final de calificación de la Tesis presentado por el/la Bach. es:

APROBADO

concluye el acto académico, siendo las 15:43 horas del mismo día.

(Firmar en los recuadros)

Presidente: MG. KAREN VANESSA QUIROZ CORNEJO	
Primer Miembro: DR. VICTOR JESÚS SAMILLÁN SOTO	
Segundo Miembro: MG. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA	

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a nuestros padres, por apoyarnos durante esta etapa de nuestra vida. A nuestros profesores, por estar siempre con nosotros ayudándonos y aconsejándonos. A nuestros familiares en general, por estar presentes en los buenos y malos momentos de nuestra vida.

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría expresar el más profundo y sincero agradecimiento a nuestra familia por el apoyo incondicional. También quisiéramos agradecer a nuestros profesores, que a lo largo de toda nuestra carrera universitaria nos brindaron sus conocimientos. También agradecemos a nuestra asesora de tesis, la profesora Flor de la Cruz por habernos guiado en el proceso de elaboración de este trabajo.

RESUMEN

En la etapa universitaria los jóvenes se enfrentan a diferentes cambios y nuevas responsabilidades. Existe un porcentaje de la población universitaria que tienen una carga laboral adicional que les incrementa el nivel de estrés. Por otro lado, la alimentación se puede ver influenciada bajo distintas situaciones de estrés y esto puede traer consecuencias en la salud. El estrés y los hábitos alimentarios pueden influir en el rendimiento académico y laboral de los jóvenes. Por ello, el objetivo principal del presente trabajo fue identificar la relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan durante el 2022 - II. La investigación fue de tipo descriptivo, no experimental y cuantitativo. El estudio se desarrolló en 74 alumnos de la Universidad Le Cordon Bleu. La técnica de recolección de datos fue mediante 3 cuestionarios, “estrés laboral de la OIT – OMS”, “cuestionario SISCO estrés laboral” y “cuestionario de hábitos alimentarios”. En los resultados se pudo apreciar que el 38% presentaron un estrés laboral moderado, se halló que el 66% tenían un estrés académico moderado y en cuanto a los hábitos alimentarios, la mayoría de los estudiantes evaluados presentaban hábitos alimenticios apropiados. Con los datos obtenidos de los tres cuestionarios concluimos que existe una significancia estadística (p valor = 0.000) entre el estrés académico y estrés laboral con una correlación de 0.566. Sin embargo, no existe una significancia estadística (p valor = 0.648) entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios con una correlación de 0.054. Así mismo, no existe una significancia estadística (p valor = 0.825) entre el estrés académico y los hábitos alimentarios con una correlación de -0.026.

Palabras clave: Estrés, Estrés académico, Estrés laboral, Hábitos alimentarios, Universitarios.

ABSTRACT

In the university stage, young people face different changes and new responsibilities. There is a percentage of the university population that has an additional workload that increases their stress level. On the other hand, eating habits can be influenced under different stressful situations and this can have health consequences. Stress and eating habits can influence the academic and work performance of young people. Therefore, the main objective of the present work was to identify the relationship between eating habits, academic stress and work stress in young people studying and working during 2022 - II. The research was descriptive, non-experimental and quantitative. The study was developed in 74 students of Le Cordon Bleu University. The data collection technique was by means of 3 questionnaires, "ILO - WHO work stress", "SISCO work stress questionnaire" and "eating habits questionnaire". The results showed that 38% had moderate work stress, 66% had moderate academic stress, and as for eating habits, most of the students evaluated had appropriate eating habits. With the data obtained from the three questionnaires, we concluded that there is a statistical significance (p value = 0.000) between academic stress and work stress with a correlation of 0.566. However, there is no statistical significance (p value = 0.648) between work stress and eating habits with a correlation of 0.054. Likewise, there is no statistical significance (p value = 0.825) between academic stress and eating habits with a correlation of -0.026.

Key words: Stress, Academic stress, Work stress, Eating habit, Students

Índice general

I. INTRODUCCIÓN	12
II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de investigación	14
2.1.1. <i>Antecedentes nacionales</i>	14
2.1.2. <i>Antecedentes Internacionales</i>	16
2.2. Bases teóricas	18
2.2.1. <i>Estrés académico:</i>	18
2.2.2. <i>Hábitos alimentarios:</i>	19
2.2.3. <i>Estrés laboral:</i>	21
2.3. Definición de términos:	23
III. METODOLOGIA:	25
3.1. Población	25
3.2.1. <i>Criterios de inclusión:</i>	25
3.2.2. <i>Criterios de exclusión</i>	25
3.3. Diseño de investigación	25
3.4. Metodología del trabajo	26
3.4.1. <i>Procesamiento y análisis de datos</i>	26
3.4.2. <i>Procedimiento y técnicas utilizadas en el análisis de la información</i>	26
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
4.1. Resultados	27
4.1.1. <i>Estrés académico</i>	27
4.1.2. <i>Estrés laboral</i>	32
4.1.3. <i>Frecuencia de consumo de alimentos</i>	41
4.1.4. <i>Resultado prueba de hipótesis</i>	54
4.2. Discusión	56
V. CONCLUSIONES	58
VI. RECOMENDACIONES	59
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	69
Anexo I: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos durante clases regulares/exámenes	69
Anexo II: Cuestionario SISCO del estrés académico (Barraza, 2017):	77
Anexo III: Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT-OMS	80
Anexo IV: Matriz de consistencia	83

Anexo V: Validación de instrumento de investigación por juicio de expertos	84
Anexo VI: Método de análisis de cuestionario:	88
Anexo VII: Resultados	90
a. Gráfico de relación por carrera y ciclo universitario	90
b. Gráfico de relación de sexo y carreras	90

Índice de tablas

Tabla 1 estrés académico: Frecuencia que inquietaron las siguientes situaciones.....	28
Tabla 2 estrés académico: Reacciones Físicas	29
Tabla 3 estrés académico: Reacciones psicológicas	30
Tabla 4 estrés académico: Reacciones comportamentales.....	30
Tabla 5 Estrés académico: Estrategias para enfrentar la situación de preocupación o nerviosismo	31
Tabla 6 Estrés laboral: Clima organizacional	33
Tabla 7 Estrés laboral: Estructura organizacional.....	34
Tabla 8 Estrés laboral: territorio organizacional.....	35
Tabla 9 Estrés laboral: tecnología.....	36
Tabla 10 Estrés laboral: Influencia del líder	37
Tabla 11 Estrés laboral: Falta de cohesión.....	38
Tabla 12 Estrés laboral: Respaldo de grupo.....	39
Tabla 13 Frecuencia de consumo de alimentos: Bebidas.....	49
Tabla 14 Frecuencia de consumo de alimentos: Snacks dulces	50
Tabla 15 Frecuencia de consumo de alimentos: Snacks salados	51
Tabla 16 Frecuencia de consumo de alimentos: Embutidos	51
Tabla 17 Frecuencia de consumo de alimentos: Comida rápida.....	52
Tabla 18 Frecuencia de consumo de alimentos: Tiempos de comida durante la semana de exámenes.....	53
Tabla 19 Frecuencia de consumo de alimentos: Consumo de comidas durante la semana de exámenes.....	54
Tabla 20 Prueba de normalidad	55
Tabla 21 Coeficiente de correlación de Spearman.....	55

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de estrés en los encuestados	32
Figura 2 Nivel total de estrés laboral	40
Figura 3 Frecuencia de consumo de alimentos: Cereales	41
Figura 4 Frecuencia de consumo de alimentos: Tubérculos	42
Figura 5 Frecuencia de consumo de alimentos: Menestras	43
Figura 6 Frecuencia de consumo de alimentos: Lácteos	44
Figura 7 Frecuencia de consumo de alimentos: Proteína animal.....	45
Figura 8 Frecuencia de consumo de alimentos: Grasas, aceites y oleaginosas	46
Figura 9 Frecuencia de consumo de alimentos: Frutas.....	47
Figura 10 Frecuencia de consumo de alimentos: Verduras, Hortalizas y derivados	48

I. INTRODUCCIÓN

En la etapa universitaria los jóvenes se enfrentan a nuevas exigencias y cambios. Existe un porcentaje de la población universitaria que tienen una carga laboral adicional que les incrementa el nivel de estrés. La alimentación se puede ver influenciada bajo distintas situaciones de estrés y esto puede traer consecuencias en la salud. El estrés y los hábitos alimentarios pueden influir en el rendimiento académico y laboral de los jóvenes

“Estrés, significa presión o tensión. Se puede presentar estrés cuando una determinada situación que nos exige y sobrepasa nuestros recursos y habilidades”. Cada una de las personas manifiestan el estrés de diferente manera generando cambios fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales. (Pérez, García et al., 2017)

El estrés académico no solo influye en afrontar situaciones de estrés como; exponer, rendir un examen, entregar trabajos si no, afecta en problemas alimenticios a lo largo de su crecimiento como una malnutrición, sobrepeso y obesidad. (Royo-Bardonada et al., 2019)

El estrés laboral es un tipo de estrés que se genera en el área laboral, se presenta por diferentes factores que se convierten en agentes estresores. Trae consecuencias en el ámbito personal y familiar. El estrés laboral inicia con síntomas leves que puede llegar a ser el cansancio y fatiga que pueden desencadenar a síntomas graves como accidentes laborales, desánimo, abandono de la profesión, conflictos dentro de los compañeros de trabajo, etc. (Cotudi et al., 2013)

La alimentación es una preocupación que está presente en todas las personas de diferentes edades ya que se vincula con la salud y calidad de vida. Los hábitos alimenticios son comportamientos repetitivos por un individuo con el fin de seleccionar y consumir diferentes alimentos según sus influencias sociales y culturales. Los malos hábitos alimenticios pueden ser las irregularidades de las comidas, consumir comida “chatarra” y el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas. (Pinto, 2019)

El estrés y los hábitos alimenticios tienen una relación importante en el crecimiento de los jóvenes. Desde el primer día que naces, los bebés se vinculan con la madre por el alimento y mientras vas creciendo asocias el alimento con diferentes situaciones. Cuando el cuerpo está en una situación de estrés, algunas personas pueden manifestarlo

comiendo bastante comida procesada o no comiendo absolutamente nada. (Ramos, et al., 2019).

El motivo que comenzó a generar interés en investigar sobre este tema fue cuando se presentó una situación de estrés por motivos de la universidad y trabajo donde lo único que se pensaba era en comer para tranquilizar la ansiedad y la preocupación que se sentía en ese momento por el poco tiempo que quedaba para entregar algunos trabajos. Se preguntó a los compañeros si también sufrían de este tipo de estrés, y es así como se decidió relacionar temas de nutrición con lo psicológico para poder analizar este comportamiento que varios estudiantes experimentaban.

Es fundamental investigar durante el periodo universitario ya que se debe considerar que en esta época los estudiantes deben recibir los nutrientes necesarios para su desarrollo y concentración. Una alimentación inadecuada acompañada de estrés, puede afectar notablemente el rendimiento académico de los alumnos perjudicando el aprendizaje y la enseñanza.

Es por ello que respondemos a la pregunta de investigación que es ¿Cuál es la relación entre el estrés académico, estrés laboral y los hábitos alimentarios, en jóvenes universitarios que estudian y trabajan?

El objetivo principal para la siguiente investigación se basó en identificar la relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan en el año 2022. Así mismo, se considera desarrollar los siguientes objetivos específicos:

- Determinar el nivel de estrés académico de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.
- Determinar los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.
- Determina el nivel de estrés laboral de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.
- Identificar la relación de estrés académico y los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.
- Identificar la relación de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.

- Identificar la relación de estrés académico y estrés laboral de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022.

Así mismo, se formula las siguientes hipótesis

H0: Existe relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022.

Ha: No existe relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022.

Por lo tanto, se buscó la relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Manzano, J. (2018) realizó un estudio de estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores de una clínica privada de Lima, Perú con el objetivo de hallar la relación de las variables mencionadas. La población de muestra fue de 245 trabajadores de los cuales 140 son trabajadores operativos y 105 trabajadores administrativos de ambos sexos. En la recopilación de datos se utilizó el cuestionario OIT – OMS de estrés laboral y el cuestionario de hábitos alimentarios que fue elaborado por el autor. Se concluyó que los datos en la investigación muestran la diferencia de resultados que se obtuvieron también en otras empresas, lo que llegó a determinar que los hábitos alimentarios se relacionan a diversos factores y que cada trabajo es diferente a la hora de realizar sus tareas.

Cubas, L. (2019) realizó un estudio experimental correlacional donde tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villareal. Se realizó un estudio descriptivo correlacional donde fueron recolectando datos para resolver las encuestas y los cuestionarios. El estudio se realizó durante la

segunda mitad del año 2018 a 233 estudiantes de la carrera de Nutrición. En el análisis de resultados se pudo ver que el 59.3% de los alumnos sufren de un nivel de estrés académico profundo. El 93.1% consumen un alto porcentaje de alimentos ultra procesados. En las encuestas también mencionaron diferentes bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados (galletas, chizitos, chocolates, etc.). En conclusión, los alumnos relacionan la ingesta de comida con el manejo de tareas, exámenes, presentaciones, etc.

Flores y Maravi. (2020) desarrollaron una investigación en alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora en el transcurso 2020. El objetivo principal fue establecer si existe relación entre estrés académico y hábitos alimentarios. Realizaron una encuesta a 42 jóvenes estudiantes entre varones y mujeres donde se aplicó el cuestionario SISCO de estrés académico y el cuestionario de tamizaje por block. El 40% de los alumnos estudiados presentaron hábitos alimentarios adecuados y estrés moderado, mientras que, el 35.7% tenían hábitos alimentarios inadecuados y estrés moderado. Se pudo concluir que no existe una asociación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los participantes.

Torres, C. (2020) presentó un trabajo de investigación para determinar la relación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transporte Salaverry S.A., Trujillo, 2019. Se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y para evaluar el estrés se utilizó un cuestionario adaptado a 42 choferes activos de 25 a 35 años, 36 a 45 años y 46 a 60 años. Más de la mitad de los choferes no presentaban hábitos saludables y el 16.6% de los choferes que están entre las edades de 46 a 60 años presentaron estrés. Se pudo determinar que el 38.1% presentaron estrés y hábitos alimentarios inadecuados. Se concluyó finalmente que existe relación entre hábitos alimentarios y estrés laboral en choferes de la empresa de transporte Salaverry S.A.

Chavez et al, (2021) realizaron un estudio transversal analítico donde se evaluó la asociación entre estado nutricional, el estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios. Participaron 218 alumnos de la carrera de Ciencias de la Nutrición. El 96,8% de los alumnos presentaron estrés académico el cual no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y el IMC,

masa grasa, grasa visceral, mientras que, si se observó una relación entre el estilo de vida con la masa grasa y grasa visceral. Se pudo concluir que existe una relación entre el estilo de vida con el estado nutricional, es por eso que se recomienda tener una alimentación saludable y realizar alguna actividad física para así saber manejar mejor el estrés académico y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Banda, C. (2019) desarrolló una investigación en la cual tuvo como objetivo encontrar los niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes de las carreras de Enfermería, Nutrición Humana y Terapia Física. El estudio tuvo lugar durante el periodo del 2018 al 2019 y tuvo un total de 161 participantes de la Facultad de Enfermería. La investigación se realizó mediante diferentes cuestionarios donde se evaluó el nivel de estrés, los alimentos consumidos y la frecuencia de consumo de alimentos. Los resultados evidenciaron un nivel mayor de estrés en los alumnos que trabajan y estudian al mismo tiempo. Predominó un porcentaje de estrés moderado alto en las tres carreras teniendo un 74,51% en los estudiantes de Enfermería, 76,36% en Nutrición Humana y 76,36% en Terapia Física. Se encontró relación entre el control emocional, periodos de estrés e ingesta de alimentos en la etapa académica normal y en las semanas de exámenes. Se recomendó la promoción de campañas para el manejo del estrés y la nutrición para la mejora de hábitos en la institución educativa.

Cubas, M. (2018) desarrolló el tema de nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería mediante el cuestionario “SISCO” de estrés académico y el cuestionario “PEPEP-1” que evalúa estilos de vida tomando en cuenta la alimentación dentro de un hábito apropiado y saludable. Las encuestas se realizaron a 41 estudiantes de enfermería en donde 34 personas eran mujeres y sólo 7 hombres. Los resultados de la investigación “SISCO” mostraron que el 68.3% presentaban un estrés académico moderado. Por otro lado, el cuestionario “PEPEP-1” mostró que el 61% de los encuestados practicaban hábitos de alimentación saludable. Finalmente, se recomendó seguir con la evaluación para mejorar los niveles de estrés y promover asesorías para el control y reducción de los niveles de estrés de los estudiantes.

Llallico y Michilena. (2022) hallaron la prevalencia de estrés académico en alumnos de la facultad de Ciencias Médicas en la Universidad Central de Ecuador. Entre los objetivos principales del trabajo se quiso identificar los rasgos de estrés académico y determinar los rasgos psicológicos, físicos y los comportamientos en el ambiente. La investigación se realizó mediante el cuestionario “SISCO” de estrés académico en estudiantes de último año de los cuales un 30,6% fueron hombres y 69,4% mujeres. Los resultados del análisis de rasgos de estrés mostraron una mayor prevalencia de estrés psicológico (58,84%) que se deriva en emociones de intranquilidad, furia y melancolía. Se encontraron rasgos de estrés vinculados a los malos hábitos alimentarios y desórdenes en tiempos de comida en los estudiantes. Se recomienda a la institución un análisis profundo que permita controlar e identificar las señales de estrés en los alumnos e incluir espacios para implementar información preventiva del control y prevención del estrés.

Peralta y Villalba. (2019) desarrollaron el tema de estrés laboral y trastornos psicosomáticos en estudiantes de posgrado con el objetivo de evidenciar los niveles de estrés laboral que los estudiantes de posgrado que presentaron ante la carga de trabajo. Participaron 63 estudiantes de posgrado en un centro de Veracruz, México. Se utilizó la escala de desgaste ocupacional para hallar el nivel de estrés laboral que consta de 105 ítems. En el estudio, los resultados muestran que los participantes presentan reacciones como agotamiento, trastornos de sueño, insatisfacción del trabajo, depresión y ansiedad. A pesar de que estos porcentajes resultaron bajos se mostró un alto potencial a sufrir estrés crónico en los estudiantes que trabajan. Debido a esta investigación, se recomienda a los estudiantes que están laborando que se traten con especialistas de salud mental para que puedan atender este tipo de reacciones para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Sandoval y Paz. (2018) realizaron un estudio a 60 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Concepción. En los dos primeros semestres del 2018 se estudió a los estudiantes para identificar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición de la UNAS. Se investigaron a 218 alumnos de la universidad y los hábitos alimentarios. Las encuestas daban información acerca de las distintas situaciones y manifestaciones de estrés así como frecuencias de consumo de alimentos en el periodo académico. Se

concluyó que el estrés académico influyó directamente a la población estudiada, con resultados del consumo de comida chatarra y alimentos de baja calidad nutricional en épocas de estrés académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Estrés académico:*

El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se produce cuando el alumno se ve expuesto, en situaciones escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del alumno son considerados estresores; cuando los estresores generan una inestabilidad sistemática (situación estresante) que se manifiesta en distintos síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a ejercer acciones desafiantes para restaurar el equilibrio sistémico. (Silva - Ramos et al, 2020)

Restrepo et al (2020) indica que el estrés académico puede estar descrito mediante indicadores que son clasificados en diferentes secciones. A continuación, indicaremos cada uno de ellos.

- **Físicos:** migrañas, insomnio, problemas digestivos, cansancio, etc.
- **Psicológicos:** angustia, ansiedad, inquietudes, frustraciones, etc.
- **Comportamentales:** desgano, ingesta de drogas, conflictos, etc.

En relación a lo anterior, teniendo como base los indicadores descritos, se ha comprobado que existen determinadas situaciones académicas que actúan como los principales motivos por el cual se genera estrés entre los alumnos, los cuales se proceden a detallar en las siguientes líneas:

- **Evaluación:** en algunas situaciones se genera ansiedad en los alumnos cuando al ser evaluados sienten temor de fracasar. La evaluación constante de trabajos y/o exámenes puede ser otro detonante al igual que la preocupación de la manera en la que serán evaluados.
- **Sobrecarga de tareas:** el cúmulo de trabajos y/o horas de clase, dificultad en la organización del tiempo, dificultad para mantenerse concentrados y la exigencia académica.
- **Otras condiciones del proceso de aprendizaje:** el método de enseñanza aplicado por el profesor, la experticia y personalidad del profesor, la

retroalimentación y el apoyo brindado a los alumnos, las expectativas, entre otros. Las variables organizacionales como horarios, sílabos, cantidad de estudiantes por clase, condiciones físicas, tiempo de recursos y la participación de los alumnos en el transcurso de toma de decisiones también pueden intervenir en el estrés académico.

- **Adaptación y transición:** los alumnos se esfuerzan para lograr adecuarse a nuevas funciones, reglas, responsabilidades y demandas con el ambiente.

Se considera que para que se pueda desarrollar de forma saludable y vivir de modo productivo y feliz, los jóvenes necesitan aprender cómo afrontar constructivamente el estrés y sus adversidades. Los jóvenes universitarios, especialmente al inicio de sus carreras, se ven expuestos a diversas situaciones estresantes derivadas de la elección de nuevos planes de estudio e integración a nuevos ámbitos académicos (Johnson y Johnson 2002).

El afrontamiento, entendido como cualquier actividad que un individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación, estaría determinado por la persona, el ambiente y por su interacción. Para que el afrontamiento sea efectivo, el sujeto debe contar con algunos recursos de afrontamiento preparados como lo son: personalidad, saber resolver los problemas que se le presentan, habilidad social para desenvolverse ante el problema y capacidad mental y física. (Gómez y Martínez, 2017).

2.2.2. *Hábitos alimentarios:*

Una alimentación saludable es uno de los factores más importantes para una adecuada y óptima salud que va a brindar calidad de vida al ser humano, es por ello, que una alimentación inadecuada genera mayor riesgo de enfermedades o un desbalance nutricional. (Morales, 2020)

Se define hábito a la manera de realizar actos repetidos y estos forman parte de las actitudes del individuo que pueden ir cambiando según las creencias de cada persona. Los hábitos alimentarios de una sociedad están en un constante cambio evolutivo y pueden verse afectados por el entorno. (Morales, 2020)

Los hábitos alimentarios en los jóvenes están formados por un componente social y cultural, donde comparten alimentos y/o tiempos de comida con los amigos, familias, compañeros de trabajo, comunidades, etc. Muchas veces, en esos momentos no tienen

tiempo ni accesibilidad a alimentos variados y nutritivos que puedan conformar parte de una comida diaria saludable en la cantidad y calidad adecuada, es por ello, que optan por la manera más fácil que es comida chatarra, snacks, bebidas azucaradas, etc. (Martín-Romo, 2015)

Por otro lado, los hábitos alimentarios se pueden modificar por distintas variables. La economía influye en los patrones de consumo, la dedicación y falta de tiempo a la hora de preparar los alimentos. Esto puede generar que las personas modifiquen sus hábitos y se incremente el consumo de alimentos ultra procesados o comida rápida. Alimentos que se caracterizan por tener niveles elevados de grasas saturadas, sodio y azúcares.

La comida chatarra es considerada una comida de bajo valor nutricional con alto contenido de grasas, azúcares, y bastante sodio. La comida chatarra es considerada la opción de comida más consumida en la actualidad debido a su bajo costo, fácil acceso y con sabor adictivo. (Sanborn, 2019). Podemos destacar el consumo elevado de las bebidas azucaradas que son líquidos artificiales que aportan un alto contenido de calorías y que en sus ingredientes se encuentra un alto contenido de azúcares como la glucosa, sacarosa, jarabe de maíz, etc. (Paredes, alemán, Castillo, Perales, 2017)

Por otro lado, los hábitos de alimentación saludables se definen como los hábitos que se adquieren con el tiempo e influyen en la alimentación. La alimentación balanceada, variada y completa incluyendo actividad física es fundamental para la salud. Una alimentación con estas características debe incluir alimentos de distintos grupos y en cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades energéticas y nutritivas. (Colmenares et al, 2020)

Una incluye las siguientes variables:

- **Alimentos:** los alimentos se consideran como el aporte de nutrientes al organismo y son fundamentales para una buena nutrición. Es importante saber identificar los alimentos adecuados para la alimentación ya estos generan un impacto positivo o negativo en nuestra salud.

- **Tipos de comida:** influye en las preferencias, gustos y estilos de vida de cada individuo. Permiten identificar prototipos de alimentación y seleccionar los alimentos de la dieta.
- **Horarios de comidas:** los tiempos de comidas influyen en el desarrollo y los hábitos saludables ya que depende de la organización de los tiempos en los cuales se ingieren los alimentos.
- **Calidad de los alimentos:** el estado adecuado de los alimentos para la ingesta es parte de una buena selección de alimentos, se debe controlar la calidad e inocuidad de los alimentos y evitar que afecten la salud del consumidor.

Los hábitos alimentarios suelen cambiar durante la etapa universitaria, ya que esta población atraviesa una etapa de estabilización en cuanto a las conductas y hábitos alimentarios. Diversos estudios indican que durante la etapa universitaria los patrones de alimentación cambian y se ven afectados por distintas variables relacionadas al ambiente y el estado de ánimo. (Sánchez, Aguilar, 2015)

2.2.3. *Estrés laboral:*

Se denomina estrés a la reacción involuntaria del cuerpo ante alguna situación inquietante o desafiante. El estrés se da mediante situaciones y circunstancias externas que generan respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando el estrés se presenta de manera prolongada o se intensifica con el tiempo, puede afectar a la persona en varios aspectos de su vida.

El estrés puede provocar distintos síntomas que se manifiestan en emociones, pensamientos, conductas e incluso se pueden manifestar en cambios físicos. El trabajo y el estrés se relacionan en muchos aspectos, debido a que las personas se dedican a trabajar gran parte del día y se vuelve una actividad importante y recurrente.

El estrés laboral se da por un desbalance que surge en una persona, el trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés. (Del Hoyo, 2004)

Cuando las circunstancias en el ambiente laboral no proporcionan una buena integración y desarrollo o cuando se presentan situaciones de angustia se producen sentimientos de estrés y tensión en el trabajador que aumenta el nivel de estrés laboral y desgaste profesional.

Como consecuencia de estrés en el ámbito laboral, el organismo produce distintos síntomas presentes como reacciones físicas, psicológicas y conductuales. Algunos de estos síntomas afectan negativamente al organismo dificultando el rendimiento y las actividades diarias.

- **Síntomas físicos:** hipertensión, hiperventilación, náuseas, estreñimiento, migraña, insomnio, etc.
- **Síntomas psicológicos:** ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, problemas de autoestima y motivación, etc.
- **Síntomas conductuales:** miedo, impulsividad, disminución en la ingesta de alimentos, bajo rendimiento, etc.

Cada individuo reacciona de manera distinta ante la misma situación de estrés, esto depende de los factores individuales y el ambiente en el cual se encuentra. Un estrés constante puede afectar de forma negativa al organismo afectando el rendimiento en distintas facetas de la vida.

El estrés laboral puede presentarse por la carga de trabajo que no se adecua a las expectativas, preparación y ritmo de trabajo ya sea por actividades aceleradas o pausadas. (Díaz, 2017)

Los estresores en el ámbito laboral se caracterizan por ser situaciones de exigencia relacionadas al ambiente laboral y la vida personal del trabajador. Estos estresores crean un nivel de estrés sostenido, que desborda la capacidad de controlar las situaciones laborales y sus emociones.

En el trabajo se presentan distintos estresores que se pueden dividir en tres grupos:

- Estresores por el ambiente físico: iluminación, ruido, temperatura, contaminación, etc.
- Estresores de la tarea: puede ser por una carga mental, no tener control hacia la tarea que el trabajador empieza a frustrarse y a presentar estrés.
- Estresores de la organización: se encuentra el conflicto de rol, una jornada laboral prolongada, malas relaciones con el equipo de trabajo, un desajuste entre las propias aspiraciones del individuo sobre su carrera profesional y logros reales que se convierten en frustraciones y ansiedad. (Díaz, 2017)

Todos los factores mencionados se dan dentro del área laboral pero también pueden acumularse problemas personales y externos que pueden complicar y aumentar el estrés laboral. (Díaz, 2017)

El estrés laboral se distingue por tres componentes principales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Puede generar consecuencias económicas en las organizaciones por problemas de productividad laboral o ausentismo. (Bada, et al 2020)

- **Agotamiento emocional:** se define como un estado emocional producido por sobrecarga laboral, enfrentamiento ante conflictos, el asumir responsabilidades, entre otros.
- **Despersonalización:** es un indicador de sentimientos repetitivos y sensaciones alteradas hacia uno mismo.
- **Realización personal:** se denomina como el estado de autorrealización donde se alcanzan las metas y ambiciones personales.

2.3. Definición de términos:

Hábito: modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (RAE, 2021).

Alimentación: conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento. (RAE, 2021).

Alimentación saludable: la alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. (OMS, 2018).

Nutrición: disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud. (RAE, 2021)

Hábitos alimenticios: comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas. (Sandoval y Paz, 2018).

Estrés: tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (RAE, 2021).

Estrés académico: reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. (Ramos, et al., 2019).

Estrés laboral: conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del individuo ante determinados aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. (Diaz, 2017).

Estudiante: persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (RAE,2021).

Trabajador: persona física que presta sus servicios subordinados a otra institución, o persona u empresa, obteniendo una retribución a cambio de su fuerza de trabajo. (Concepto,2022).

Responsabilidad: cumplir con las obligaciones personales, familiares, laborales y ciudadanas. Asumir las consecuencias de nuestras decisiones y acciones. (De Febres, 2007).

Frecuencia de alimentos: la ingesta usual en un tiempo determinado que puede ser variable, depende del factor dietético estudiado, a través de diferentes categorías de frecuencia de ingesta, desde consumo diario, semanal y mensual. (SciELO, 2011).

Consumo: acción y efecto de consumir comestibles u otros bienes. (RAE, 2021).

Conducta alimentaria: comportamiento relacionado a los hábitos alimenticios, la selección de alimentos, la preparación y las cantidades ingeridas. (Vera, 2022).

Salud: estado completo de bienestar físico y social de una persona. (OMS, 2016).

Agentes estresores: son estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Existen varias situaciones y clasificaciones de esta. (Berru, C., & Milla, S. 2021).

III. METODOLOGIA:

3.1. Población

La población estuvo constituida por los estudiantes de la universidad Le Cordon Bleu en Lima, Perú que se encontraban matriculados en el periodo 2022 - II.

3.2. Muestra

El muestreo fue no probabilístico. Los participantes no dependen de la probabilidad pues la selección depende de su participación en el tiempo de exposición de la encuesta que fueron de 3 semanas.

La muestra seleccionada fue elegida en función a criterios de inclusión y exclusión que fueron determinados por los investigadores y que ayudaron con el estudio y sus objetivos.

3.2.1. Criterios de inclusión:

- Estudiantes que estén cursando ciclo regular durante el periodo de 2022 – II
- Estudiantes que acepten participar
- Estudiantes que estudien y trabajen
- Estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu

3.2.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes con dedicación exclusiva al estudio.
- Estudiantes de otras universidades

3.3. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es nivel descriptivo correlacional. El diseño de esquema no experimental, retrospectivo y transversal.

Es descriptivo correlacional porque busca la relación entre variables, sin modificar ninguna de ellas.

En el diseño del esquema no es experimental porque no se realizó ningún tipo de manipulación de las variables de investigación.

Es retrospectivo debido a que captación de la información se realiza antes de iniciar la investigación.

Por último, es transversal porque la captación de la información recopilada se realiza en un solo momento.

3.4. Metodología del trabajo

3.4.1. *Procesamiento y análisis de datos*

Se aplicaron tres cuestionarios (Ver Anexos) en formato digital en donde se evaluó el estrés académico, estrés laboral y los hábitos alimentarios. Para valorar el nivel de estrés laboral se aplicó el cuestionario de Estrés Laboral de la OIT – OMS (Anexo III) donde el resultado final lo califica entre los niveles de bajo, intermedio, estrés y alto. Esta herramienta consta de 25 ítems con preguntas para evaluar las condiciones de trabajo, la estructura y el clima laboral. Luego, se realizó un cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo I) que fue evaluado por jueces expertos (Anexo V). Consta de 74 ítems y 15 dimensiones y, por último, se realizó el “Cuestionario SISCO estrés académico” (Anexo I) con 29 ítems, donde resultado final se califica entre leve, moderado y severo y tuvo como objetivo principal distinguir las características del estrés que acompañan a los alumnos durante su etapa académico.

Luego, se les envió a los estudiantes el link por medio del correo electrónico y redes sociales con los tres cuestionarios para que puedan realizarlo. Para lo cual, se solicitó el apoyo de los profesores de la Universidad que dictan cursos transversales por año académico.

3.4.2. *Procedimiento y técnicas utilizadas en el análisis de la información*

El procedimiento se inició con la elaboración de las encuestas que fueron elaboradas en Google forms. Luego, los resultados fueron procesados en Excel para realizar la tabulación y poder presentarlo en tablas y gráficos en los resultados. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 23. Inicialmente se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov que determinó utilizar una prueba no

paramétrica para establecer la correlación entre las variables por ello, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

A continuación, se presentan los resultados del trabajo de investigación y se mostrará los datos sociodemográficos. En cuanto a la relación de personas por carrera y ciclo universitario, se obtuvo que un 11% eran de tercer ciclo, 5% de los estudiantes de cuarto ciclo, 5% de quinto ciclo, 10% de sexto ciclo, 5% de séptimo ciclo, 23% de octavo ciclo, 12% de noveno ciclo y finalmente 29% pertenecían al décimo ciclo. Por otro lado, la relación de sexo y carreras se divide en 45% del sexo masculino y 55% del sexo femenino. (Ver anexo VII)

4.1.1. Estrés académico

La encuesta de estrés académico de SISCO se divide en 5 secciones (situaciones que generan inquietud, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias para enfrentar la situación de preocupación o nerviosismo) son evaluadas en una escala de “nunca”, “rara vez”, “algunas veces”, “casi siempre” y “siempre” para poder evaluar con mayor claridad los estresores que se detallará a continuación.

Tabla 1 estrés académico: Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Competencia con los compañeros de grupo	9	12%	13	18%	16	22%	13	18%	23	31%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares*	1	1%	6	8%	16	22%	25	34%	26	35%*
La personalidad y el carácter del profesor	6	8%	19	26%	25	34%	14	19%	10	14%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) *	6	8%	9	12%	11	15%	18	24%	30	41%*
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	5	7%	13	18%	17	23%	18	24%	21	28%
No entender los temas que se abordan en la clase	11	15%	12	16%	1	24%	17	23%	16	22%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	18	24%	18	24%	15	20%	15	20%	8	11%
Tiempo limitado para hacer el trabajo.*	6	8%	8	11%	13	18%	11	15%	36	49%*

La primera sección indaga sobre las distintas situaciones que generan inquietud en el alumno y recoge la información en 8 preguntas. La primera pregunta que habla sobre competencia con los compañeros de grupo se obtuvo que a un 31% de los estudiantes lo inquietaba “siempre”. En la segunda pregunta, la sobrecarga de tareas y trabajos inquieta a un 35% “siempre” y a un 34% casi siempre. En la tercera pregunta, el 34% de los encuestados se inquietan “algunas veces” por la personalidad y el carácter del profesor. La cuarta pregunta habla de las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos, etc.) que un 41% de los encuestados los inquietan “siempre”. En la quinta pregunta, el tipo de trabajo que piden los profesores inquietan “siempre” a un 28%. La sexta pregunta habla sobre no entender los temas que se abordan en la clase donde un 24% marcó “algunas veces”, el 23% marcó “casi siempre” y el 22% marcó “siempre”. En la séptima pregunta, la participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.) inquietan a un 24% “nunca” y a un 24% “rara vez”. En la última pregunta, el tiempo limitado para hacer el trabajo inquietan a un 49% de los encuestados. (Tabla 1)

Tabla 2 estrés académico: Reacciones Físicas

	Reacciones físicas									
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) *	11	15%	8	11%	14	19%	5	7%	36	49%*
Fatiga crónica (cansancio permanente)*	15	20%	9	12%	9	12%	19	26%	22	30%*
Dolores de cabeza o migrañas	13	18%	15	20%	20	27%	10	14%	16	22%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	19	26%	7	9%	22	30%	13	18%	13	18%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	28	38%	12	16%	9	12%	7	9%	18	24%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir*	13	18%	8	11%	11	15%	16	22%	26	35%*

La segunda sección (Tabla 2) se mencionan las reacciones físicas durante el estrés académico y se recoge información en 6 preguntas. En la primera pregunta, el 49% “siempre” tienen trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). En la segunda pregunta, el 30% de los encuestados marcaron “siempre” fatiga crónica (cansancio permanente). En la tercera pregunta, el 27% marcaron “algunas veces” en dolores de cabeza o migrañas. La cuarta pregunta habla sobre los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea donde el 30% marcó “algunas veces”. La quinta pregunta menciona como una reacción física el rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. en donde un 38% marcó “nunca”. En la sexta pregunta, el 35% de los encuestados marcaron “siempre” en somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Tabla 3 estrés académico: Reacciones psicológicas

	Reacciones psicológicas									
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) *	9	12%	10	14%	15	20%	11	15%	29	39%*
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	22	30%	14	19%	17	23%	18	24%	3	4%
Problemas de concentración	4	5%	9	12%	15	20%	27	36%	19	26%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	26	35%	16	22%	16	22%	5	7%	11	15%
Ansiedad, angustia o desesperación.	12	16%	14	19%	27	36%	4	5%	17	23%

La tercera sección (Tabla 3) trata de las reacciones psicológicas, esta sección contiene 5 preguntas. La primera pregunta habla sobre la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) donde el 39% marcó la opción “siempre”. En la segunda pregunta, el 30% marcaron “nunca” en sentimientos de depresión y tristeza. La tercera pregunta habla sobre presentar problemas de concentración donde el 36% marcó “casi siempre”. En la cuarta pregunta, el 35% “nunca” tienen sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En la quinta pregunta, el 36% de los encuestados marcaron “algunas veces” sobre la reacción de ansiedad, angustia o desesperación.

Tabla 4 estrés académico: Reacciones comportamentales

	Reacciones comportamentales									
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	23	31%	17	23%	14	19%	7	9%	13	18%
Aislamiento de los demás	19	26%	21	28%	20	27%	7	9%	7	9%
Desgano para realizar las labores escolares	10	14%	11	15%	17	23%	17	23%	19	26%
Aumento o reducción del consumo de alimentos*	9	12%	9	12%	13	18%	13	18%	30	41%*

La cuarta sección contiene 4 preguntas que mencionan las distintas reacciones comportamentales. En la primera pregunta, el 31% marcó “nunca” en la reacción de crear conflicto o tendencia a polemizar o discutir. La segunda pregunta habla sobre la actitud de aislarte de los demás donde el 28% marcó “rara vez”. En la tercera pregunta, el 26% “siempre” tiene un desgano para realizar las labores escolares. Por último, el 41% “siempre” presenta un aumento o reducción del consumo de alimentos. (Tabla 4)

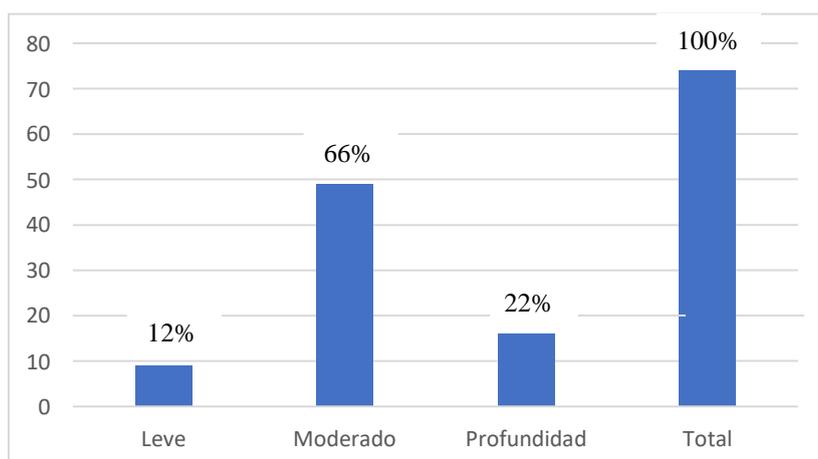
Tabla 5 Estrés académico: Estrategias para enfrentar la situación de preocupación o nerviosismo

Estrategias para enfrentar la situación de preocupación o nerviosismo										
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)*	18	24%	14	19%	15	20%	8	11%	19	26%*
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	17	23%	16	22%	13	18%	19	26%	9	12%
Elogios a sí mismo	20	27%	19	26%	23	31%	7	9%	5	7%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	36	49%	12	16%	15	20%	5	7%	6	8%
Búsqueda de información sobre la situación	15	20%	13	18%	17	23%	16	22%	13	18%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	17	23%	20	27%	15	20%	12	16%	10	14%

La última sección (Tabla 5) contiene 6 preguntas sobre estrategias para enfrentar la situación de preocupación o nerviosismo. La primera pregunta menciona sobre la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros.) donde el 26% marcó “siempre” y un 24% “nunca”. La segunda pregunta habla sobre la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas donde el 26% marcó “casi siempre”. La tercera pregunta es sobre los elogios a uno mismo donde el 31% marcó “algunas veces”, el 27% “nunca” y el 26% “rara vez”. En la pregunta cuatro se

menciona la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) como estrategia, el 49% marcó la opción “nunca”. La quinta pregunta es sobre la búsqueda de información sobre la situación donde el 23% marcó “algunas veces”, el 22% “casi siempre” y el 26% “nunca”. Por último, el 27% marcó “rara vez” sobre la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Figura 1 Nivel de estrés en los encuestados



El resultado total de la encuesta con respecto a los niveles de estrés académico fueron un 12% de los encuestados indicó que tiene un nivel de estrés leve, 66% declaró con un nivel de estrés moderado y un 22% indicó tener un estrés profundo. (Figura 1)

4.1.2. Estrés laboral

Para evaluar el estrés laboral se utilizó la encuesta de la OIT-OMS, se divide en 7 secciones (clima, estructura, territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo del grupo) son evaluadas en una escala de “algunas veces”, “frecuentemente”, “generalmente”, “nunca”, “ocasionalmente”, raras veces” y “siempre”. Finalmente, presentaremos la respuesta del consolidado de la encuesta.

Tabla 6 Estrés laboral: Clima organizacional

	Clima organizacional													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
La gente no comprende la misión y metas de la organización*	13	18%	8	11%	14	19%	11	15%	11	15%	11	15%	6	8%*
La estrategia de la organización no es bien comprendida	7	9%	9	12%	11	15%	17	23%	14	19%	14	19%	2	3%
Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño*	6	8%	8	11%	8	11%	22	30%*	16	22%	12	26%	2	3%
La organización carece de dirección y objetivo	15	20%	9	12%	10	14%	17	23%	15	20%	8	11%	0	0

La primera sección de clima organizacional contiene 4 preguntas. En la primera pregunta, el 19% “generalmente” y el 18% “algunas veces” sienten que la gente no comprende la misión y metas de la organización. En la segunda pregunta, se menciona que la estrategia de organización no es bien comprendida donde el 23% marcó “nunca” y 3% “siempre”. La tercera pregunta habla sobre las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño donde el 30% marcó “nunca” y el 3% marcó 3%. En la última pregunta de la sección se habla sobre que la organización carece de dirección y objetivo en donde el 23% indicó que “nunca” y el 0% “siempre”. (Tabla 6)

Tabla 7 Estrés laboral: Estructura organizacional

	Estructura Organizacional													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado	8	11%	25	34%	8	11%	14	19%	10	14%	6	8%	3	4%
Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo	11	15%	8	11%	6	8%	20	27%	20	27%	7	9%	2	3%
La estructura formal tiene demasiado papeleo*	8	11%	7	9%	7	9%	23	31%*	16	22%	10	14%	3	4%*
La cadena de mando no se respeta*	10	14%	9	12%	3	4%	23	31%*	19	26%	7	9%	3	4%*

La segunda sección es sobre la estructura organizacional, contiene 4 preguntas para elaborar el tema (Tabla 7). La primera pregunta es sobre la forma de rendir informes entre superior y subordinado me hacen sentir presionados en donde el 34% marcó “frecuentemente” y 4% “siempre”. En la segunda pregunta, el 27% marcó “nunca” y también otro 27% marcó “ocasionalmente” en que una persona a su nivel tiene poco control sobre el trabajo. La tercera pregunta menciona acerca de que la estructura formal tiene demasiado papeleo y un 31% indicó “nunca” y un 4% “siempre”. La cuarta pregunta habla sobre que la cadena de mando no se respeta en donde el 31% marcó que “nunca” y el 4% “siempre”.

Tabla 8 Estrés laboral: territorio organizacional

	Territorio Organizacional													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo*	22	30%*	13	18%	5	7%	13	18%	11	15%	8	11%	2	3%
No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo	12	16%	9	12%	7	9%	18	24%	18	24%	8	11%	2	3%
Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo	11	15%	9	12%	7	9%	18	24%	13	18%	14	19%	2	3%

La tercera sección (Tabla 8) trata sobre el territorio organizacional y consta de 3 preguntas. En la primera pregunta, el 30% marcaron “algunas veces” y el 3% “siempre” en no estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo. La pregunta número dos habla sobre que no se tiene derecho a un espacio privado en el trabajo y el 24% indicó “nunca”, el 24% marcó “ocasionalmente” y 3% “siempre”. En la tercera pregunta se menciona que la persona no se siente cómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo, el 24% marcó “nunca” y el 3% “siempre”.

Tabla 9 Estrés laboral: tecnología

	Tecnología													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
El equipo tecnológico disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado*	14	19%	12	16%	12	16%	14	19%	10	14%	10	14%	2	3%*
No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo*	13	18%	7	9%	4	5%	24	32%*	18	24%	7	9%	1	1%
No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia	7	9%	8	11%	9	12%	22	30%	12	16%	15	20%	1	1%

En la siguiente sección sobre tecnología se utilizaron 3 preguntas (Tabla 9). En la primera pregunta se menciona que el equipo tecnológico disponible para llevar a cabo el trabajo de tiempo es limitado, en donde, los encuestados indicaron que el 19% “nunca” y el 19% “algunas veces”. La siguiente pregunta trata sobre que no se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo y el 32% indicó “nunca” y el 1% “siempre”. La última pregunta de la sección habla sobre que no se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia en donde el 30% marcó “nunca” y el 1% “siempre”.

Tabla 10 Estrés laboral: Influencia del líder

	Influencia del líder													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes	10	14%	12	16%	6	8%	18	24%	16	22%	10	14%	2	3%
Mi supervisor no me respeta*	11	15%	10	14%	4	5%	26	35%*	14	19%	5	7%	4	5%*
Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal*	13	18%	14	19%	8	11%	17	23%	14	19%	7	9%	1	1%
Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo	8	11%	9	12%	8	11%	23	31%	16	22%	9	12%	1	1%

En la quinta sección sobre influencia del líder se trabajan 4 preguntas. En la primera pregunta, el 24% “nunca” y el 22% “ocasionalmente” se identifican con el supervisor no da la cara por uno ante los jefes, mientras que el 3% indicó “siempre”. La segunda pregunta habla sobre el supervisor que no respeta en donde, el 35% indicó “nunca” y el 5% “siempre”. En la tercera pregunta, el 23% indicó “nunca”, el 19% en “frecuentemente” y el 18% en “algunas veces” sobre que el supervisor no se preocupa por el bienestar personal de los trabajadores. La cuarta pregunta habla sobre que el supervisor no tiene confianza en el desempeño del trabajador en donde, el 31% indicó “nunca” y el 1% “siempre”. (Tabla 10)

Tabla 11 Estrés laboral: Falta de cohesión

	Falta de cohesión													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha	9	12%	7	9%	11	15%	11	15%	21	28%	11	15%	4	5%
Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización*	10	14%	8	11%	8	11%	18	24%*	17	23%	12	16%	1	1%*
Mi equipo se encuentra desorganizado	9	12%	12	16%	11	15%	11	15%	20	27%	10	14%	1	1%
Mi equipo me presiona demasiado	13	18%	12	16%	9	12%	12	16%	14	19%	12	16%	2	3%

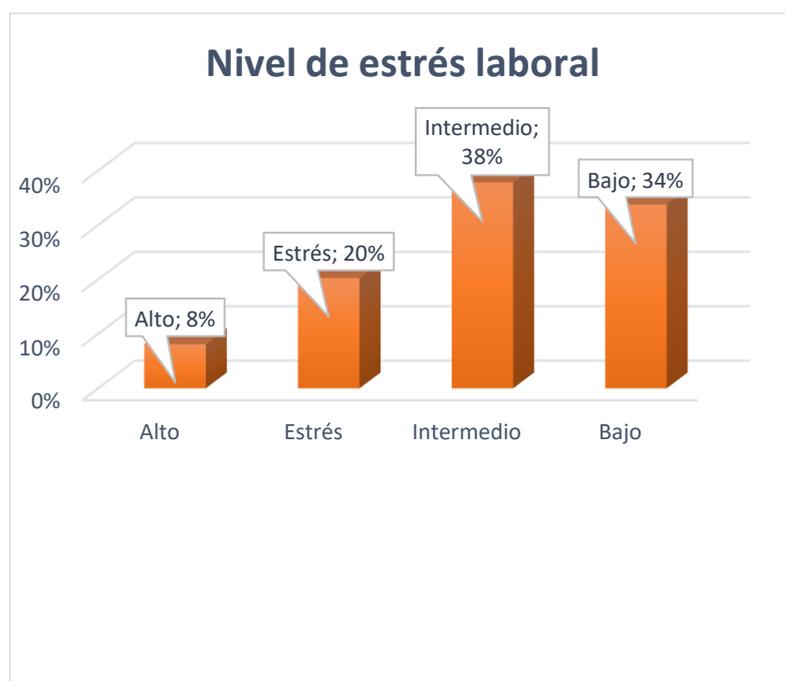
La sexta sección (Tabla 11) trata sobre la falta de cohesión y consta de 4 preguntas. En la primera pregunta, el 28% marcaron “ocasionalmente” y el 5% “siempre” en no soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha. La pregunta número dos habla sobre “mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización” en donde, el 24% indicó “nunca”, el 23% marcó “ocasionalmente” y 1% “siempre”. En la tercera pregunta se menciona que la persona no se siente cómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo, el 24% marcó “nunca” y el 3% “siempre”. En la última pregunta, el 19% indicó “ocasionalmente”, el 16% marcó “raras veces”, “nunca” y “frecuentemente” y el 18% “algunas veces” cuando se preguntó sobre si se sienten presionados por el equipo.

Tabla 12 Estrés laboral: Respaldo de grupo

	Respaldo del grupo													
	Algunas veces		Frecuentemente		Generalmente		Nunca		Ocasionalmente		Raras veces		Siempre	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
Mi equipo no respalda mis metas profesionales	20	27%	10	14%	3	4%	18	24%	12	16%	10	14%	2	3%
Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes*	15	20%	9	12%	5	7%	22	30%*	9	12%	8	11%	6	8%*
Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario	16	22%	11	15%	6	8%	17	23%	15	20%	8	11%	1	1%

La última sección se dirige al respaldo de grupo, consta de 3 preguntas. La primera pregunta indica que el equipo no respalda mis metas profesionales, el 27% indicaron que “algunas veces” y el 24% indicaron “nunca” se sienten así. La segunda pregunta habla sobre que el equipo no brinda protección en relación con injustas demandas del trabajo que hacen los jefes y el 30% estuvieron de acuerdo que “nunca” y el 8% “siempre” se sienten así. La última pregunta es sobre que el trabajador no siente que su equipo le brinde ayuda técnica cuando es necesario y el 23% indicó que “nunca”, en cambio, el 22% “algunas veces” y el 1% “siempre”. (Tabla 12)

Figura 2 Nivel total de estrés laboral

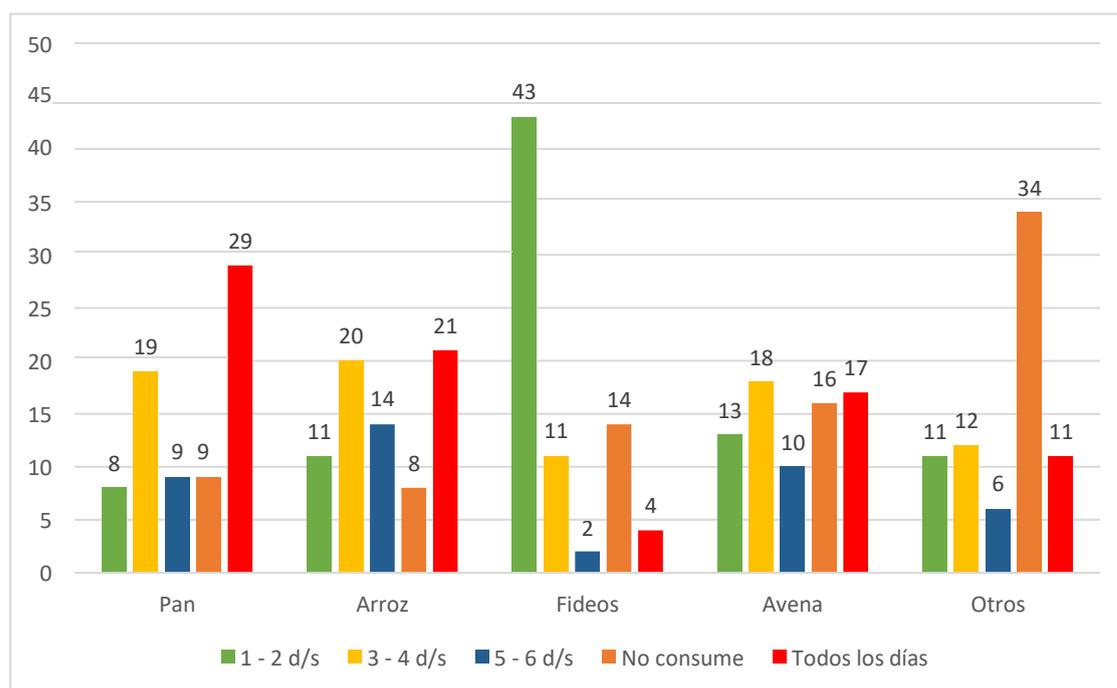


Como se aprecia en la figura 2 sobre estrés laboral, para un total de 74 encuestados, el 38% manifiesta un estrés laboral intermedio, 34% manifiesta un estrés laboral bajo, 20% un nivel de estrés y un 8% un nivel de estrés laboral alto, de manera que se puede inferir que los jóvenes que estudian y trabajan al mismo tiempo estarían sufriendo de un nivel de estrés mayormente intermedio.

4.1.3. Frecuencia de consumo de alimentos

A continuación, se muestra la frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos y se presentan los resultados en porcentajes de menor y mayor consumo de cada alimento. Al final se indicará el alimento más y menos consumido.

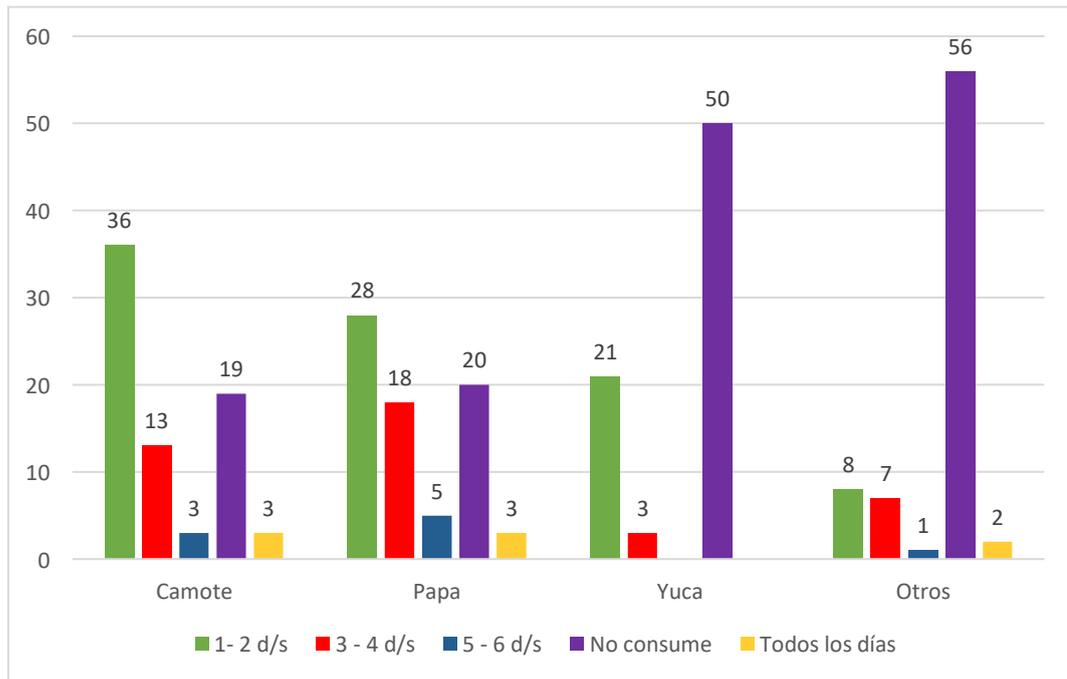
Figura 3 Frecuencia de consumo de alimentos: Cereales



*d/s = días por semana

El consumo de cereales (Figura 3) muestra que el 11% de encuestados consumen pan de 1 a 2 días por semana, mientras que el 39% consume este producto todos los días. En cuanto al consumo de arroz, 11% indicaron no consumirlo y 28% de personas lo consumen diariamente. Un 3% consume fideos de 5 a 6 días a la semana y 58% prefirieron su consumo de 1 a 2 días a la semana. Respecto a la avena, 14% la consumen de 5 a 6 días a la semana y 24% la ingieren de 3 a 4 días por semana. Se observa que el cereal de mayor consumo es el pan y el de menor consumo es la avena.

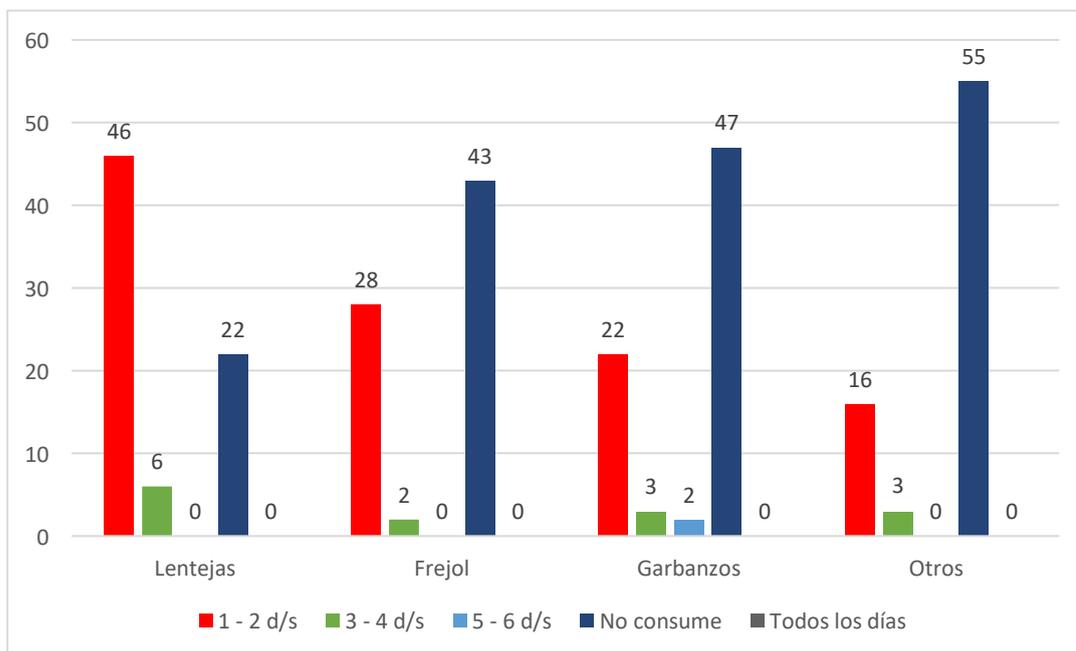
Figura 4 Frecuencia de consumo de alimentos: Tubérculos



*d/s = días por semana

En cuanto a la frecuencia de consumo de tubérculos (Figura 4) se muestra que el 4% consumen camote de 5 a 6 días a la semana, mientras que el 49% lo realiza de 1 a 2 días por semana. En el consumo de papa, el 4% lo realiza diariamente y el 38% lo realiza de 1 a 2 días a la semana. El consumo de yuca fue bajo, 68% colocaron que no la consumen y 28% la consumen de 1 a 2 días por semana. El tubérculo con mayor frecuencia de consumo es la papa y el tubérculo consumido con menor frecuencia es la yuca.

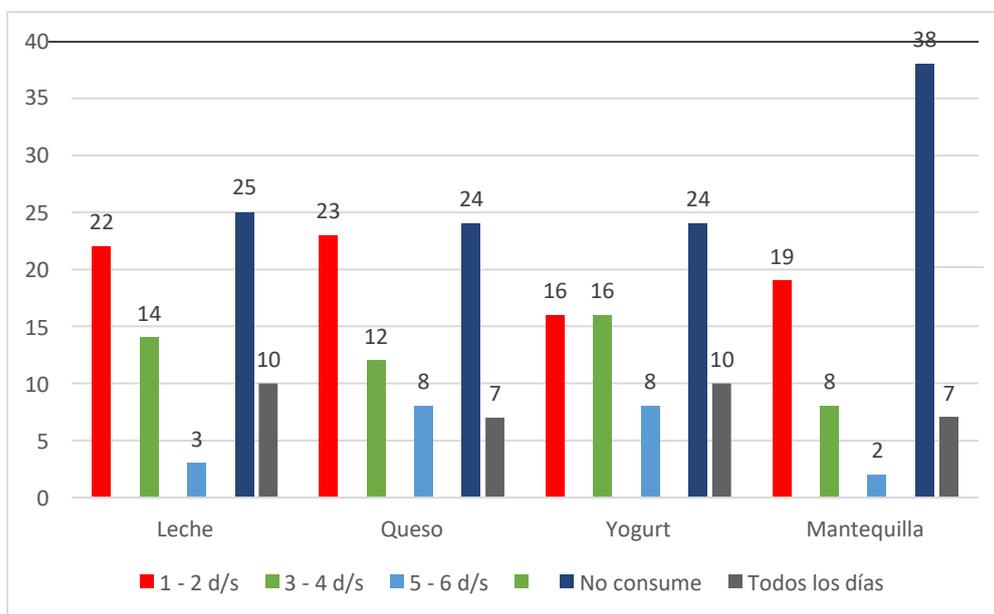
Figura 5 Frecuencia de consumo de alimentos: Menestras



*d/s = días por semana

El consumo de menestras (Figura 5) dio como resultado que el 62% comen lentejas de 1 a 2 días a la semana y ningún alumno la consume más de 4 días a la semana. En el consumo de frejoles el 58% no lo consume y el 38% de 1 a 2 días a la semana. Ningún individuo ingiere garbanzos de manera diaria y el 30% lo consume de 1 a 2 días a la semana. Las menestras con mayor frecuencia de consumo son las lentejas y las menestras consumidas con menor frecuencia son los garbanzos.

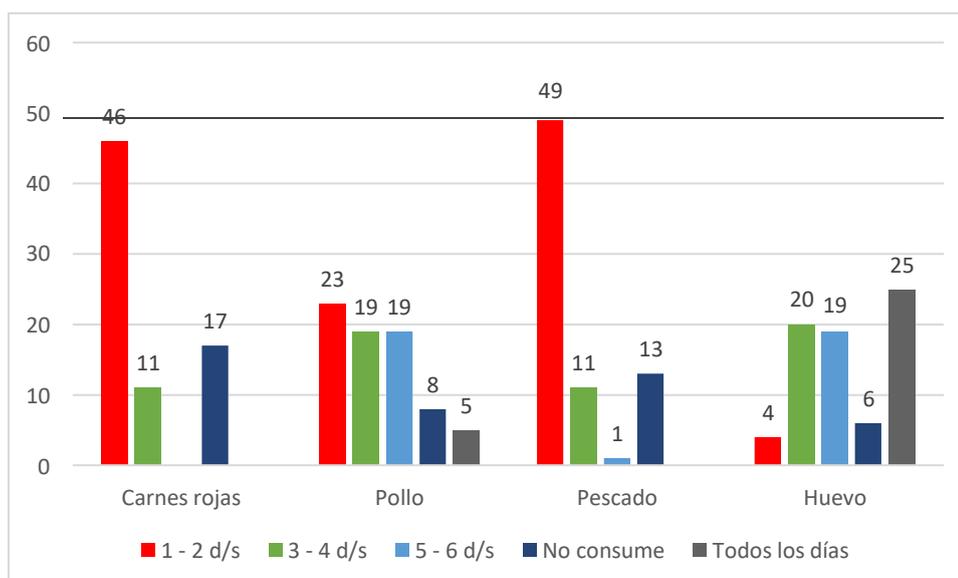
Figura 6 Frecuencia de consumo de alimentos: Lácteos



*d/s = días por semana

El consumo de lácteos (Figura 6) y derivados mostró un consumo bajo de leche, el 34% indicaron no consumir leche, mientras que el 30% la consumen de 1 a 2 días a la semana. El 9% indicaron que ingieren queso de manera diaria y el 32% no lo consumen. Un 32% no consumían yogurt y 11% consumían de 5 a 6 días por semana. El consumo de mantequilla fue bajo, el 51% indicaron no consumirla mientras que el 3% la consumen de 5 a 6 días por semana. El alimento lácteo con mayor frecuencia de consumo es el yogurt y la mantequilla fue la de menor frecuencia.

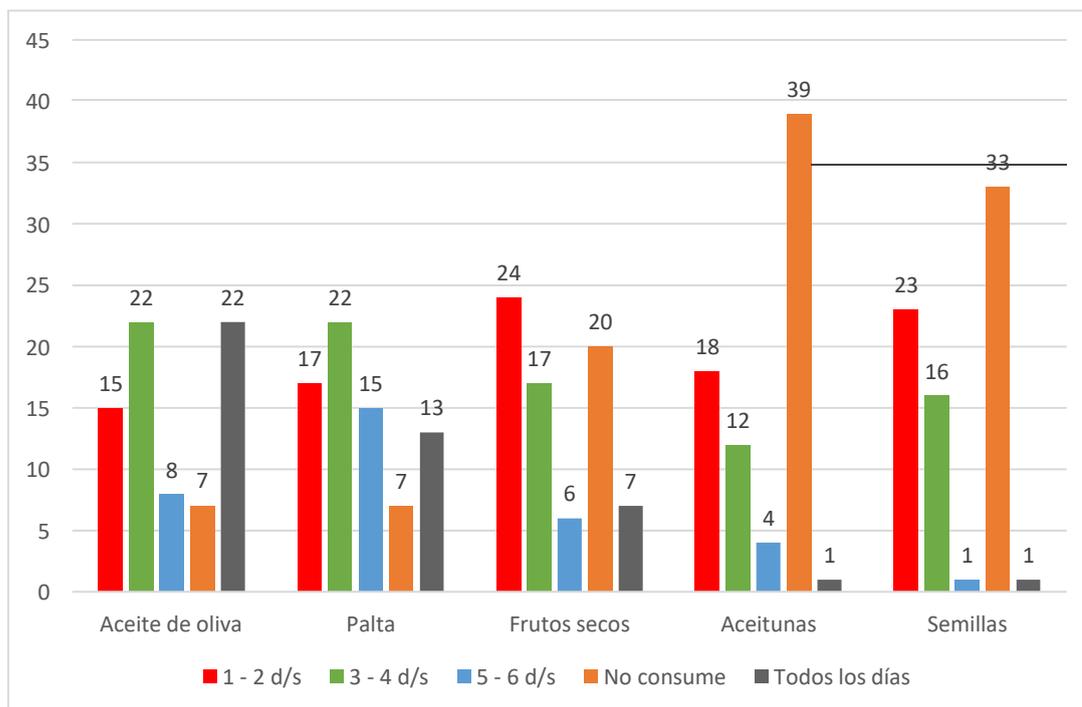
Figura 7 Frecuencia de consumo de alimentos: Proteína animal



*d/s = días por semana

Ninguna persona indicó consumir carnes rojas más de 4 días a la semana, por otro lado 46% consumían carnes rojas de 1 a 2 días a la semana. Un 31% de personas dijeron consumir pollo de 1 a 2 días por semana mientras el 7% lo consume todos los días. En cuanto al consumo de pescado ningún encuestado lo consume diario y el 66% lo consume de 1 a 2 días a la semana. El consumo de huevos diario fue de 34% y el 5% lo consume de 1 a 2 días a la semana. El alimento que más se consume es el huevo y el de menor consumo fueron las carnes rojas. (Figura 7)

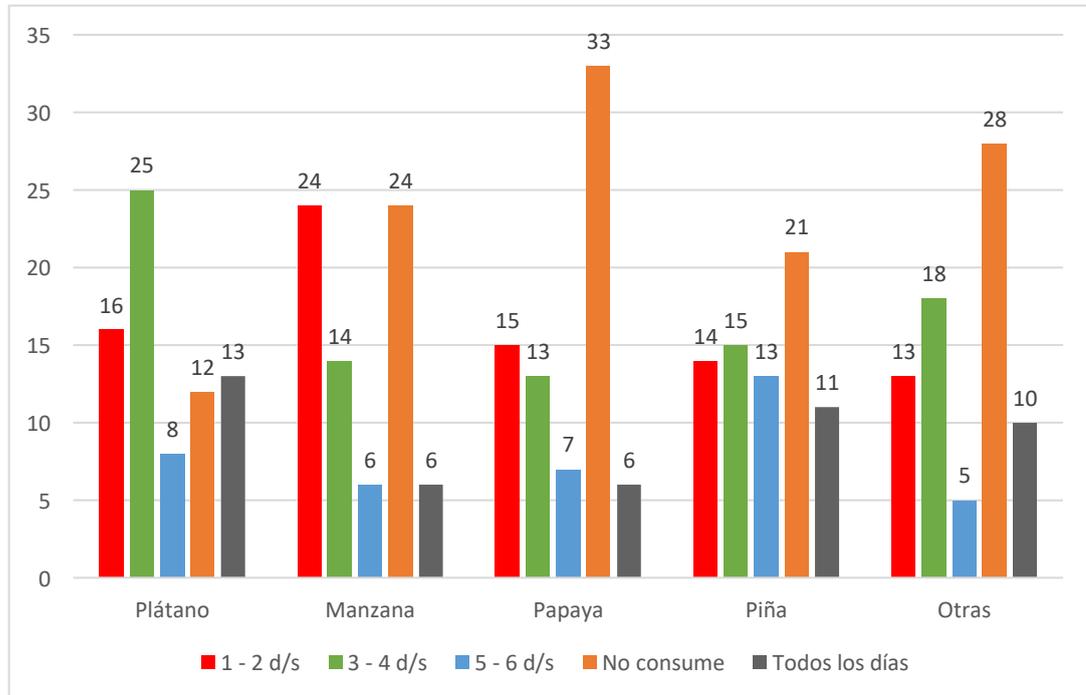
Figura 8 Frecuencia de consumo de alimentos: Grasas, aceites y oleaginosas



*d/s = días por semana

Con respecto al consumo de grasas saludables, el 7% indicó no consumir aceite de oliva durante la semana y 22% lo consume todos los días. Un 22% come palta de 3 a 4 días a la semana y el 7% no la incluye en la alimentación semanal. La frecuencia de ingesta de frutos secos de 1 a 2 veces por semana fue de 24% mientras que el 6% los consume de 5 a 6 días por semana. Solo un 1% indicó consumir aceitunas todos los días y 39% no las consume. Al igual que las aceitunas el 1% dijo consumir semillas todos los días y el 33% no las incluye en la dieta diaria. El alimento de la categoría con mayor consumo es el aceite de oliva y el de menor consumo son las aceitunas. (Figura 8)

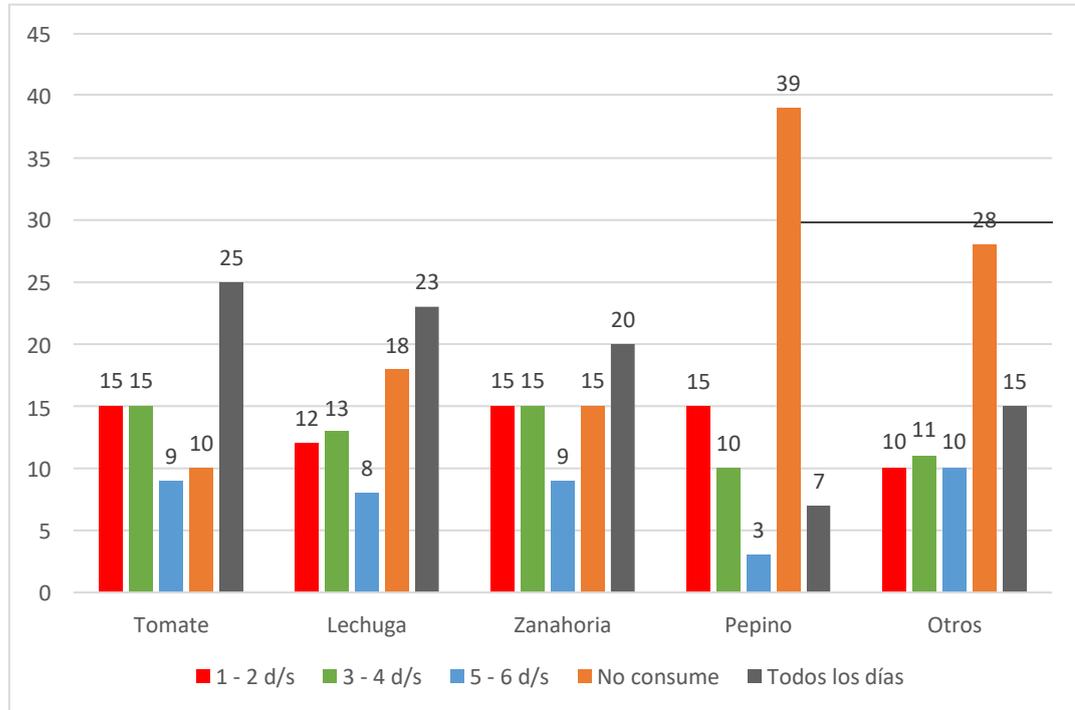
Figura 9 Frecuencia de consumo de alimentos: Frutas



*d/s = días por semana

La frecuencia de consumo de frutas (Figura 9) mostró que el 34% incluye el plátano de 3 a 4 días por semana y el 11% de 5 a 6 días por semana. La ingesta de manzana diaria fue de 8% y 32% no consumen esta fruta. El consumo diario de papaya fue igualmente de 8% y el 45% no la consumen. El 28% indicó no incluir la piña en la alimentación semanal y el 15% la comen todos los días. La fruta con mayor frecuencia de consumo es el plátano y la de menor consumo es la papaya.

Figura 10 Frecuencia de consumo de alimentos: Verduras, Hortalizas y derivados



*d/s = días por semana

En cuanto al consumo de verduras y hortalizas, el 12% consume tomate de 5 a 6 días por semana y el 34% lo consume a diario. La frecuencia de consumo de la lechuga fue de 11% de 5 a 6 días por semana y 31% todos los días. El 12% incluye la zanahoria de 5 a 6 días por semana mientras que un 27% la consume todos los días. Se obtuvo un bajo consumo de pepino con 3% de 5 a 6 días por semana y 39% no lo consumen. La verdura y hortaliza más consumida fue el tomate y la de menor frecuencia resultó ser el pepino. (Figura 10)

Tabla 13 Frecuencia de consumo de alimentos: Bebidas

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Bebidas							
Gaseosas	21	18	16	12	5	2	0
Agua*	0	1	2	2	2	5	62*
Bebidas energéticas	37	14	9	9	3	2	0
Jugos artificiales	42	15	12	3	1	0	1
Café	18	7	3	6	6	8	26
Te	23	9	8	2	2	3	27
Alcohol	19	19	34	1	1	0	0

Para el consumo de bebidas se tomó en cuenta una variedad de opciones como bebidas calientes y alcohólicas. Ningún encuestado indicó tomar gaseosas más de 5 veces por semana y el 24% toma gaseosas 1 vez por semana. Un 84% consumen agua mineral más de 5 veces por semana, por otro lado, ningún alumno no bebe agua mineral. El 37% no toma bebidas energéticas ningún día y el 19% la consume 1 vez por semana. En cuanto a los jugos artificiales no existe un consumo mayor a 5 veces por semana, el 20% toma jugos artificiales 1 vez a la semana. El 4% indicó tomar café dos veces a la semana y el 35% toman café más de 5 veces por semana. El consumo de té fue alto, un 36% lo bebe más de 5 veces por semana y el 3% cuatro veces a la semana. Por último, la ingesta de bebidas alcohólicas fue de 46% dos veces a la semana y ningún encuestado indicó tomar bebidas alcohólicas más de 5 veces por semana. La bebida de mayor frecuencia de consumo es el agua y la de menor frecuencia resultó ser de jugos artificiales. (Tabla 13)

Tabla 14 Frecuencia de consumo de alimentos: Snacks dulces

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Snacks dulces							
Postres elaborados	19	33	16	1	4	0	1
Galletas	27	21	17	4	4	1	0
Chocolates	24	18	15	6	6	3	2
Golosinas*	52*	8	10	4	0	0	0
Helados*	42*	19	8	5	0	0	0
Otros*	54	10	6	1	3	0	0

El consumo de snacks dulces (Tabla 14) mostró que un 45% consume postres elaborados 1 vez a la semana y ningún alumno los come más de 5 veces por semana. El 36% indicó no consumir galletas y el 28% las comen una vez por semana. El 32% no consume chocolates y el 24% consume chocolates una vez a la semana. La mayoría de encuestados no consume golosinas siendo un total de 70% y el 14% las consumen 2 veces a la semana. El 57% indicó no consumir helados y 26% los consumen una vez por semana. El snack dulce con menor frecuencia de consumo son las golosinas y el de mayor consumo fue de postres elaborados.

Tabla 15 Frecuencia de consumo de alimentos: Snacks salados

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Snack Salados							
Galletas saladas*	36*	24	11	3	0	0	0
Piqueos	27	32	10	3	2	0	0
Otros*	58*	10	4	1	1	0	0

En el consumo de snacks salados no existe un consumo de galletas mayor a 3 veces por semana y el 32% consume galletas solo 1 vez a la semana. No se observó un consumo de piqueos envasados mayor a 4 veces por semana y el 43% indicó consumir este tipo de snacks 1 vez a la semana. El snack salado de mayor consumo fueron las galletas y el de menor consumo los piqueos envasados. (Tabla 15)

Tabla 16 Frecuencia de consumo de alimentos: Embutidos

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Embutidos							
Paté	53	16	5	1	0	0	0
Salchicha	55	12	5	2	0	0	0
Chorizo	56	17	1	0	0	0	0
Jamonada	56	13	5	0	0	0	0

Jamón*	18	13	12	16*	7	4	4
Otros	63	8	2	0	1	0	0

En cuanto a los embutidos, más de la mitad de los encuestados indicaron no consumir paté y el 22% consume este alimento una vez por semana. El 74% no consume salchichas y 16% las consume una vez a la semana. El 76% no come chorizo y 23% lo ingiere una vez por semana. La jamonada no forma parte de la alimentación del 76% de alumnos y el 18% come jamonada una vez por semana. Del total de los encuestados, un 5% consume jamón 5 veces a la semana y un 24% dice no consumirlo. El embutido de mayor consumo es el jamón y el de menor consumo es el chorizo. (Tabla 16)

Tabla 17 Frecuencia de consumo de alimentos: Comida rápida

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Comida Rápida							
Hamburguesa	38	31	3	2	0	0	0
Pizza	40	30	4*	0	0	0	0
Tacos	57	16	1	0	0	0	0
Salchipapa	45	26	3	0	0	0	0
Anticuchos	56	15	2	1	0	0	0
Otros	54	16	4*	0	0	0	0

Los resultados del consumo de comida rápida indicaron que ningún estudiante come hamburguesas más de 3 veces por semana y el 42% la comen una vez a la semana. No se encontró ningún consumo de pizza más de 2 veces por semana y el 41% la consume una vez por semana. No existe un consumo mayor a 2 veces por semana de tacos y el 22% los come una vez a la semana. En cuanto al consumo de salchipapas no hay una ingesta mayor a 2 veces por semana y un 35% indicó que consumen salchipapas

una vez a la semana. La frecuencia de consumo de los anticuchos fue de 20% una vez por semana y ningún encuestado consume anticuchos más de tres veces por semana. La comida rápida de mayor consumo fueron las hamburguesas y las de menor consumo los tacos. (Tabla 17)

Tabla 18 Frecuencia de consumo de alimentos: Tiempos de comida durante la semana de exámenes

Tiempos de comida durante la semana de exámenes								
	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	Todos los días
Desayuno	3	2	5	6	1	3	2	52
Media Mañana*	31*	4	3	9	4	4	1	18
Almuerzo*	0	2	2	3	0	2	3	62*
Media tarde	28	3	2	7	3	3	2	26
Cena	5	4	1	4	2	4	4	50

Se evaluaron los tiempos de comida durante la semana de exámenes (Tabla 18) y el 70% indicó que toma desayuno todos los días. Un 42% no ingieren ningún alimento a media mañana y un 84% dijeron consumir almuerzo de manera diaria. Al igual que la media mañana, ningún encuestado consume alimentos a media tarde y el 68% indicó cenar. La mayoría de encuestados realiza el desayuno y la media mañana fue la de menor frecuencia.

Tabla 19 Frecuencia de consumo de alimentos: Consumo de comidas durante la semana de exámenes

Consumo de comidas durante la semana de exámenes								
	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	Todos los días
Casa*	2	8	3	6	8	17	6	24*
Restaurante/Delivery	21	24	17	6	3	3	0	0
Cafetería universitaria	37	10	8	8	5	5	1	0
Lonchera	37	10	9	5	3	7	1	2
Puestos de ambulantes*	53*	16	3	2	0	0	0	0
Otros	67	4	1	2	0	0	0	0

En cuanto al consumo de comida durante la semana de exámenes el 32% indicó comer todos los días en casa. El 32% come en restaurante o delivery 1 día a la semana y el 50% no consume ningún alimento en la cafetería de la universidad ni llevan lonchera. Finalmente, el 72% indicó no consumir ninguna comida en puestos ambulantes. La mayoría indicó consumir alimentos en casa y la minoría en puestos ambulantes. (Tabla 19)

4.1.4. Resultado prueba de hipótesis

Para establecer la correlación entre las variables se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman. Pero para utilizar este coeficiente se debe cumplir con el supuesto de normalidad. Por ello se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 20 Prueba de normalidad

Variable	Significancia
Estrés Laboral	0,025
Estrés Académico	0,200
Hábitos Alimentarios	0,035

El supuesto de normalidad se cumple cuando la significancia calculada es mayor que 0.05 y esto no se verifica en todas las variables. Por lo tanto, optamos por utilizar la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman. En la tabla 20 se comparan las tres variables, pero estableciendo la correlación por cada pareja de variables.

Tabla 21 Coeficiente de correlación de Spearman

Variables	Coeficiente	Significancia
Estrés académico-Estrés laboral	0.566	0.000
Estrés académico- Hábitos Alimentarios	-0.026	0.825
Estrés laboral- Hábitos Alimentarios	0.054	0.648

Hipótesis

H_0 : No existe correlación significativa entre las variables.

H_1 : Existe correlación significativa entre las variables.

Regla de decisión

Si la significancia calculada es menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula, en caso contrario, no se rechaza.

De la tabla 21 se puede concluir que:

0.000 es menor que 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe correlación significativa entre el estrés académico y el estrés laboral. Además, el valor positivo del coeficiente indica que la correlación es directa y el coeficiente 0.566 está entre 0 y 1 por lo que se considera una correlación moderada.

0.648 es mayor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis nula, por lo tanto, no existe una correlación significativa entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios. Además, el valor positivo del coeficiente es 0.054 está entre 0 y 1 por lo que se considera una correlación baja

0.825 es mayor que 0.05, entonces se acepta la hipótesis nula, por lo tanto, no existe una correlación significativa entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios. Además, el valor negativo del coeficiente es -0.026 está entre 0 y -1 por lo que se considera una correlación baja.

4.2. Discusión

En relación al estrés académico, Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020), mediante la aplicación del cuestionario SISCO, encontraron un nivel moderado de estrés de un 86.3% en cuatro carreras estudiadas. Las carreras estudiadas fueron Enfermería, Genómica, Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología. Se obtuvo un mayor nivel de estrés (25.2%) en los alumnos de la carrera de Ingeniería en Petroquímica debido a la dificultad académica y la orientación científica que lleva. A diferencia del trabajo mencionado, las carreras que se incluyeron en la investigación fueron Ingeniería e Industrias Alimentarias, Gastronomía y Gestión Empresarial, Hotelería y Turismo y Nutrición y Técnicas Alimentarias. En cuanto al nivel de estrés, los resultados del cuestionario SISCO fueron similares, teniendo un porcentaje de 66% de estrés moderado para el total de las 4 carreras estudiadas.

Vera, A. (2022), logró demostrar síntomas relacionados al estrés en estudiantes universitarios de postgrado en la ciudad de Bogotá. Realizó el cuestionario SISCO de

estrés académico y la asociación del estrés académico percibido y los estilos de vida de los encuestados. Dentro del estudio de estilos de vida consideró la alimentación como variable. En el estudio de la alimentación realizó un análisis de tiempo de comidas, disponibilidad de alimentos saludables dentro de la universidad, capacidad económica, áreas de comida, conocimientos sobre alimentación adecuada, disponibilidad de la calidad de alimentos en el hogar, entre otros. El autor concluyó que existe una relación entre las variables de estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes donde determinó que a mayor estrés académico habrá complicaciones en los estilos de vida. Al igual que Vera, el trabajo de investigación incluye la alimentación como variable relacionada al estrés académico, la diferencia fue que se consideraron los tiempos y lugares de comida. Vera estudió la alimentación con preguntas muy generales mientras que en esta investigación se profundizó en los hábitos alimentarios con preguntas más específicas incluyendo frecuencia de alimentos, tiempos y lugares de comida.

En el trabajo de Camino y Chávez (2019), se determinó la relación del estrés académico y estilos de vida con la valoración nutricional de estudiantes de Nutrición de la Universidad UNSA. Realizaron la evaluación del nivel de estrés mediante el cuestionario SISCO, la evaluación de los estilos de vida saludable mediante la aplicación de la encuesta de Estilos de Vida Saludables y la evaluación del estado nutricional aplicando bioimpedancia eléctrica tetrapolar. Dentro de la variable de estilos de vida saludable se evaluó los hábitos alimentarios, la frecuencia de ingesta de alimentos por grupos y tiempos de comidas, la organización de los horarios de comidas y los hábitos durante las comidas. El método de esta investigación fue similar, ya que se elaboró un cuestionario de hábitos alimentarios en los que se incluyeron distintos grupos de alimentos y horarios de comida. Hubo una diferencia de 56 entre los cuestionarios, siendo mayor en esta investigación donde se toman en cuenta más grupos de alimentos, lugares de comida y horarios durante las semanas de exámenes. Por otro lado, los resultados del cuestionario SISCO la investigación de Camino y Chavez encontró que los estudiantes presentaban un nivel de estrés medio (48%) a diferencia de esta investigación que evidenció un estrés moderado (66%).

Guato, J (2020) utilizó el cuestionario de OIT – OMS e identificó que las causas del estrés laboral en la población estudiada fueron debido a la poca flexibilidad en sus horarios, el volumen excesivo de tareas, preocupaciones, falta de motivación en el

trabajo y ningún control sobre las exigencias laborales. Por el contrario, en esta investigación utilizando el mismo cuestionario no hubo coincidencia con las causas más frecuentes siendo las más destacadas: no ser capaz de controlar las actividades laborales, no hay derecho a un espacio privado de trabajo, el supervisor no se preocupa por el bienestar personal de los trabajadores y que el equipo no respalda las metas profesionales.

En la investigación de Zevallos, M (2022) se tuvo como objetivo analizar la influencia del estrés laboral sobre los hábitos alimentarios y la composición corporal de los trabajadores del sector público. Utilizaron el cuestionario de OIT - OMS para conocer el estrés laboral donde se evidenció que, de los 150 trabajadores el 100% tuvo un bajo nivel de estrés laboral, algo que no coincide con esta investigación donde de un total de 74 encuestados, solo el 34% manifiesta un estrés laboral bajo, y el mayor porcentaje fue del 38% manifiesta un estrés laboral moderado. Sin embargo, en ambas investigaciones no se encontró asociación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario de frutas y verduras debido a sus beneficios nutricionales. La recomendación diaria de frutas y verduras es de 400 g o de 5 raciones de 80 g por cada una. Entre los beneficios de consumir frutas y verduras de manera diaria se pueden destacar las propiedades antioxidantes, antivirales y anticancerígenas. En los resultados que se obtuvieron en la encuesta de hábitos alimentarios más de la mitad de los participantes indicaron consumir frutas todos los días. Además, los participantes indicaron consumir al menos 1 tipo de verdura de manera diaria. En este caso no se puede constatar la cantidad de consumo recomendada por la OMS.

V. CONCLUSIONES

1. Se concluye que no existe una correlación significativa entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los jóvenes que estudian y trabajan.
2. Se concluye que no existe una correlación significativa entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en los jóvenes encuestados que estudian y trabajan.

3. Se concluye que existe una correlación significativa entre el estrés académico y el estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan.
4. Se concluye que la mayoría de jóvenes que estudian y trabajan tienen un estrés académico moderado.
5. En conclusión, más de la mitad de jóvenes que estudian y trabajan tienen con hábitos alimentarios adecuados.
6. Se concluye que en el estrés laboral la población presenta un nivel intermedio debido a que los jóvenes presentan un buen clima y estructura organizacional.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda llevar a cabo nuevos estudios con una muestra más grande para un mejor análisis estadístico en la relación del estrés académico y laboral con los hábitos alimentarios de los jóvenes que están en un periodo de estudios y trabajo.
- Se sugiere a la Universidad Le Cordon Bleu realizar actividades de estilo de vida saludable relacionadas al manejo de estrés con el fin de mejorar la salud emocional de los estudiantes.
- Se recomienda a la Universidad Le Cordon Bleu realizar controles de estrés al inicio del año académico con el fin de que los estudiantes reciban el apoyo necesario, si es que lo requieren.
- Se recomienda fortalecer a nivel nacional la salud mental de los jóvenes que estudian y trabajan mediante talleres dirigidos a la prevención y cuidado de la salud mental en los alumnos para que aprendan a manejar sus emociones en los estudios y en el trabajo.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, D. (2020). Estrés laboral como factor asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria en trabajadores de la empresa agroindustrias [Universidad Privada Antenor Orrego].

Álvarez, & González. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Scielo*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021#:~:text=Respecto%20a%20la%20frecuencia%2C%20es,consumo%20diario%2C%20semanal%20y%20mensual.

Bada, O. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2020000601138

Banda, C. (2019). Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019 [Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS%20VIVIANA%20BANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado (Tesis de maestría). Universidad pedagógica de durango, Guadalajara. Guadalajara, México.

Barraza, A. (2007). La investigación educativa en la Universidad Pedagógica de Durango. Guadalajara, México: INED.

- Barraza, A. (2018). Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Berru, C., & Milla, S. (2021). Agentes Estresores Laborales en las Enfermeras del Servicio de Emergencia COVID de un Hospital Nacional de Lima, 2021. Universidad Cesar Vallejo.
- Castañeda, J. R. O. S. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 23–47.
- Castillo, L. A., & Vivancos, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Camino, M., y Chávez, K. (2019). “Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición – UNAS 2019.” (Tesis Licenciatura de nutrición). Universidad nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa, Perú.
- Chavez, K., Camino, M. A., Calle, C., Villalba, K., Vinelli, D., & Mejía, C. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177/170>
- Coduti, P., Gattás, Y., & Sarmiento y Romina Schmid, S. (2013). Enfermedades Laborales: cómo afectan el entorno organizacional.

https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaes/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf

- Colmenares, Y., Hernandez, K., Piedrahita, A., & Espinoza, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Revista Educación* .
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_alimentacion.pdf
- Cubas, L. (2018). Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018 [Universidad Peruana Unión].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1950/Mimila_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cubas, L. (2019). “Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una Universidad Pública.” (Tesis licenciatura en nutrición). Universidad Nacional Federico Villareal. Lima, Perú.
- Díaz, A. (2017). Repercusión del estrés percibido y el estrés laboral en los factores de riesgo cardiovascular y en la respuesta inmunitaria mediada por inmunoglobulinas en población laboral [Universidad de Sevilla].
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/69203/Tesis%20Doctoral%20A.%20D%c3%adaz%20Hernandez%20.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Del Hoyo, M. A. (2004). Estrés Laboral. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- De Febres, R. (2007). Para crecer en valor. *Revista Educación de Valores*, 3.

FAO. (2020). Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

Editorial Etecé. (2022, February 2). *Trabajador*. Concepto. <https://concepto.de/trabajador/>

Feldman,L., Goncalves,L., Chacón., G, Zaragoza, J., Bagés,N., y De Pablo,J. (2008). “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento.académico en estudiantes universitarios venezolanos” (Tesis licenciatura en psicología). Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.

Flores, S., & Maravi, Y. (2020). Estrés académico y Hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020 [Universidad María Auxiliadora]. https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORES-MARAVI_UMA_NUTRICI%c3%93N%20Y%20DIET%c3%89TICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, Gelpi, Cano y Romero. (2009). Cómo combatir el estrés laboral. Madrid, España: Manual Ibermutuamur.

Greeno, C., y Wing, R. (1994) “Stress-induced eating.”. Pennsylvania, Estados Unidos: Western Psychiatric Institute and Clinic.

González, M. (2012). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. *Educación*. 17(54), 49-66.

González, M. y González, S. (2014). Estrés académico en el nivel medio superior. *ElectronCienc*, 1(2), 37-128.

- Gomez, J. L., & Martínez, A. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. Scielo. <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>
- Guato, C. (2020). Estrés laboral y trastornos de conducta alimentaria en el adulto [Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7588/1/8.-%20Christian%20Javier%20Guato%20Pilataxi-PSC.pdf>
- Jaramillo, C. (2012). Cuestionario sobre el estrés laboral OIT - OMS. Academia. https://www.academia.edu/36832501/Cuestionario_sobre_el_estr%C3%A9s_laboral_de_la_OIT_OMS
- Johnson, D. & Johnson, R. (2002). Teaching students how to cope with adversity: the three Cs en Frydenberg, E. (Comp.). Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges. Nueva York: Oxford University.
- Llallico, C., & Michilena, S. (2022). Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, durante el período 2021-2021 [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26238/3/FIL-PEO-LLALLICO%20CHRISTIAN%2c%20MICHILENA%20SHARON.pdf>
- María, C., & Kelly, C. (2019). Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - UNSA 2019 [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9450/NHcabema%26chmekg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Manzano, J. (2018). Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 2019 – 12(2) 57 – 64.
- Martínez, E, Díaz, D. (2007). “Una aproximación psicosocial al estrés escolar”, Ciudad de México, México: Educación y Educadores.
- Martín-Romo, J (2015). Alimentación, Nutrición y Dietética. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Morales, S. (2020). Investigación en educación médica. Scielo, 8–16.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000400008&script=sci_abstract
- Monroy, P. (2017). “Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú”. (Tesis de licenciatura de Psicología). Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Montoya, L., Gutiérrez J., Toro, B., Briñón, M., Rosas E., Salazar, L. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Med*, 24(1), 7-17.
- Ñuflo, M. (2020). Estrés y estado nutricional en adolescentes de un distrito de la Región Callao. 2020 [Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60687/%C3%91uflo_MM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paredes, P., Alemán, S., Castillo, O., y Perales, A. (2017). Consumo de bebidas azucaradas y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles en niños. *BioTecnia*, XVII(E2), 55-61.

Peralta L., J.R. y Villalba J., W.M. (2019). Estrés laboral y desarrollo de trastornos psicosomáticos en estudiantes de posgrado. *Psicología y Salud*, 29(2), 177-186.

Pérez, J., García, R., y Pérez, F. (2017). “Guía para el manejo, del estrés académico” Valencia, España: Facultad de Psicología, Univesitat de València.

Pinto, L. (2019). Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera dietética y nutrición de la Universidad de Guayaquil. (Tesis de Licenciatura). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba

Ramos, M. (2017). Valoración de sobrepeso y obesidad según el puesto laboral, en trabajadores de transporte público de la ciudad de Arequipa - Perú. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María). Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_5bda52ed81a5dfd24c7459a623269781/Description#tabnav

Raymundo, Y. (2021). Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica 2020 [Universidad Peruana de los Andes].

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2275/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (s.f.). Hábito. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 18 de Octubre de 2022, de <https://www.rae.es/>

Real Academia Española. (s.f.). Nutrición. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 18 de Octubre de 2022, de <https://dle.rae.es/nutrici%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). Alimentación. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 18 de Octubre de 2022, de <https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). Estrés. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en

18 de Octubre de 2022, de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en

estudiantes universitarios/Academic stress in university students. Revista

Psicoespacios, 14(24),

17+. <https://link.gale.com/apps/doc/A637474723/IFME?u=anon~14bb669e&sid=googleScholar&xid=4a16509e>

Royo-Bordonada, M. Á., Rodríguez-Artalejo, F., Bes-Rastrollo, M., Fernández-Escobar, C.,

González, C., Rivas, F., Martínez-González, M. Á., Quiles, J., Bueno-Cavanillas, A.,

Navarrete-Munoz, E., Navarro, C., López-García, E., Romaguera, D., & Suárez-

Varelac y Jesús Vioque, M. M. (2019). Políticas alimentarias para prevenir la

obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder.

<https://scielo.isciii.es/pdf/gv/v33n6/0213-9111-gs-33-06-584.pdf>

Russek S. (2013). Volver a vivir, Volver a reír; el estrés y su manejo. Estado de México,

México: Orbe.

Sandoval, D., & Paz, C. (2018). Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios

de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad del desarrollo,

2018 [Universidad del Desarrollo].

<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2344/Documento.pdf?sequenc>

Sánchez-Socarrás, V., & Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas

con la salud en una población universitaria. Scielo, 31

Sanborn, C. (2019). Comida chatarra, Estado y mercado. Lima, Perú: Universidad del Pacífico.

Selye, H. (1935). Trata el estrés con PNL. Recuperado de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

Singh, D. (2003). La alimentación como medicina. Madrid, España: Ediciones Urano.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, Vol. 28, Núm. 79, 2020, Pp. 75-83, 75–78.

Torres, C. (2020). Relación de hábitos alimentarios y el estrés laboral en choferes de la Empresa de Transportes Salaverry S.A., Trujillo, 2019 [Escuela profesional de nutrición].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75733/Torres_ACHA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vera, A. (2022). Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [Fundación Universitaria Konrad Lorenz].

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zevallos, M. E. (2022). Hábitos alimentarios y composición corporal influenciados por el estrés laboral en trabajadores del sector público estratégico CNT EP Portoviejo – Manabí [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil].

<http://201.159.223.180/bitstream/3317/17939/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-495.pdf>

ANEXOS

Anexo I: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos durante clases regulares/exámenes

Este cuestionario va a medir la frecuencia de alimentos. Está agrupado en cereales, tubérculos, menestras, lácteos, carnes y huevo, grasas, aceites y oleaginosas, frutas, verduras, hortalizas y derivados, bebidas, snacks dulces, snacks salados, embutidos y comida rápida.

Indique la cantidad del alimento que consume y señale con una cruz la frecuencia que consume ese alimento durante la última semana.

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Cereales					
Pan					
Arroz					
Fideos					
Avena					
Otros					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Tubérculos					
Camote					
Papa					
Yuca					
Otros					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Menestras					
Lentejas					
Frejol					
Garbanzos					
Otros					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Lácteos					
Leche					
Queso					

Yogurt					
Mantequilla					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Proteína animal					
Carnes rojas					
Pollo					
Pescado					
Huevo					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Grasas, aceites y oleaginosas					
Aceite de oliva					
Palta					
Frutos secos					
Aceitunas					
Semillas					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Frutas					
Plátano					
Manzana					
Papaya					
Piña					
Otras					

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	No consume	1 a 2 días a la semana	3 a 4 días a la semana	5 a 6 días a la semana	Todos los días
Verduras, Hortalizas y derivados					
Tomate					
Lechuga					
Zanahoria					
Pepino					
Otros					

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Bebidas							
Gaseosas							
Agua							
Bebidas energéticas							
Jugos artificiales							
Café							
Te							
Alcohol							

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Snacks dulces							
Postres elaborados							
Galletas							
Chocolates							
Golosinas							
Helados							
Otros							

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Snack Salados							
Galletas saladas							
Piqueos							
Otros							

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Embutidos							
Paté							
Salchicha							
Chorizo							
Jamonada							
Jamón							
Otros							

ALIMENTOS	FRECUENCIA						
	No consume	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	Más de 5 veces
Comida Rápida							
Hamburguesa							

Pizza							
Tacos							
Salchipapa							
Anticuchos							
Otros							

Marque con una cruz cuántos días realizó los siguientes tiempos de comida durante la semana de exámenes/clase regulares.

Tiempos de comida durante la semana de exámenes								
	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	Todos los días
Desayuno								
Media Mañana								
Almuerzo								
Media tarde								
Cena								

Marque con una cruz en donde consume sus comidas durante la semana de exámenes/clase regulares

Consumo de comidas durante la semana de exámenes								
	Ningún día	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	Todos los días

Casa								
Restaurante/Deliver y								
Cafetería universitaria								
Lonchera								
Puestos de ambulantes								
Otros								

Anexo II: Cuestionario SISCO del estrés académico (Barraza, 2017):

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- 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 preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

		vez	veces	re	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa.)					

Anexo III: Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT-OMS

Datos generales:

Edad: _____ Sexo: M F Puesto: _____

En estas páginas proporcionamos un cuestionario validado para medir el nivel de **ESTRÉS LABORAL**. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales, agrupados en las siguientes áreas:

- a) Mejora de las condiciones ambientales de trabajo.
- b) Factores intrínsecos del puesto y temporales del mismo.
- c) Estilos de dirección y liderazgo.
- d) Gestión de recursos humanos.
- e) Nuevas tecnologías.
- f) Estructura organizacional.
- g) Clima organizacional.

Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa.

- VIII.** si la condición **NUNCA** es fuente de estrés.
- IX.** si la condición **RARAS VECES** es fuente de estrés.
- X.** si la condición **OCASIONALMENTE** es fuente de estrés.
- XI.** si la condición **ALGUNAS VECES** es fuente de estrés.
- XII.** si la condición **FRECUENTEMENTE** es fuente de estrés.
- XIII.** si la condición **GENERALMENTE** es fuente de estrés.
- XIV.** Si la condición **SIEMPRE** es fuente de estrés.

No.	Condición	1	2	3	4	5	6	7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.							
6	Mi supervisor no me respeta.							
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.							
8	Mi equipo no respalda mis metas profesionales.							
9	Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.							
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida.							
11	Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.							
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.							
13	Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.							
14	No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.							
15	No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.							
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo.							
17	Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.							
18	Mi equipo se encuentra desorganizado.							
19	Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes.							

20	La organización carece de dirección y objetivo.							
21	Mi equipo me presiona demasiado.							
22	Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.							
23	Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.							
24	La cadena de mando no se respeta.							
25	No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.							

Anexo IV: Matriz de consistencia

PREGUNTA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN / MUESTRA
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico, estrés laboral y los hábitos alimentarios, en jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022?</p>	<p>Principal: Identificar la relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes universitarios que estudian y trabajan en Lima – Perú, 2022.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar el nivel de estrés académico de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022. ✓ Determinar los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022. ✓ Determina el nivel de estrés laboral de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022. ✓ Identificar la relación de estrés académico y los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios que estudian y trabajan ,2022. ✓ Identificar la relación de estrés laboral y los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, 2022. 	<p>H0: Existe relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022.</p> <p>Ha: No existe relación entre los hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan, 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrés laboral ✓ Estrés Académico ✓ Hábitos alimentarios 	<p>Nivel: Descriptivo Tipo: Cuantitativo Diseño de esquema: No experimental. Retrospectivo transversal. ✓</p>	<p>Población: La población estará conformada por los estudiantes universitarios de Le Cordon Bleu en Lima, Perú.</p> <p>Muestra: No probabilístico. Los participantes no dependen de la probabilidad pues la selección dependerá de su participación en el tiempo de exposición de la encuesta que serán 3 semanas.</p>

Anexo V: Validación de instrumento de investigación por juicio de expertos

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	x		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	x		
3	La estructura del instrumento es adecuado	x		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	x		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	x		
6	Los ítems son claros y entendibles	x		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	x		Corregir: ítems 1,4.

SUGERENCIAS:

Corregir lo resaltado.

Mtro. Carlos Daniel Montes García

CNP 3845

Firma del Juez Experto

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuado			
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable		x	No es posible responder a este ítem, pues no se adjunta el cuadro de operacionalización de variables
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	x		
6	Los ítems son claros y entendibles		x	En las preguntas: <i>Marque con una cruz cuantos días realizo los siguientes tiempos de comida durante la semana de exámenes/clase regulares.</i> <i>Marque con una cruz donde consume sus comidas durante la semana de exámenes/clase regulares</i> No se diferencia los espacios para registrar la información de semana de exámenes de los espacios para registrar clases regulares.
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	x		

SUGERENCIAS:

1. Elaborar y adjuntar el cuadro de operacionalización de variables.
2. Si bien es válida la decisión de circunscribir la frecuencia de consumo de alimentos a una semana, debería considerarse que hay alimentos cuyo consumo usualmente es poco frecuente (ejemplo mortadela, chorizos), y ver la posibilidad de ampliar las categorías de frecuencia.
3. No queda claro si se pretende comparar el consumo de alimentos en semana de exámenes vs clases regulares, si fuera el caso se recomienda diferenciar los espacios para registrar la información de semana de exámenes de los espacios para registrar clases regulares o diseñarlas de otra manera.

Miyaray Benavente Ercilla
Firma del Juez Experto

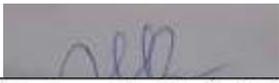
ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuado	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

SUGERENCIAS:

Con respecto a la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos sugiero que todos los alimentos tengan el mismo número de alternativas, se puede apreciar que al principio son 5 y luego son 7, lo cual podría dificultar el análisis estadístico.


Mg. Jacqueline Sayán Brito
Nutricionista
CNP N°2933

Anexo VI: Método de análisis de cuestionario:

Cuestionario estrés laboral OIT – OMS:

AGRUPACIÓN DE LOS ÍTEMS

	Núm. ítems
Clima organizacional	1, 10, 11, 20
Estructura organizacional	2, 12, 16, 24
Territorio organizacional	3, 15, 22
Tecnología	4, 14, 25
Influencia del líder	5, 6, 13, 17
Falta de cohesión	7, 9, 18, 21
Respaldo del grupo	8, 19, 23

ESCALA VALORATIVA

Bajo nivel de estrés	< 90,2
Nivel intermedio	90,3 – 117,2
Estrés	117,3 – 153,2
Alto nivel de estrés	> 153,3

DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

- < 90,2 → No existe sintoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
- 90,3 – 117,2 → Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
- 117,3 – 153,2 → Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
- > 153,3 → Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.

Cuestionario estrés académico SISCO:

Clave de corrección: para su interpretación es necesario obtener la media general;

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación (vid supra).
- Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20.
- Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta.

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Cuestionario de hábitos alimenticios:

No consume	1 - 2 veces a la semana	3 - 4 veces a la semana	5 - 6 veces a la semana	Todos los días
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

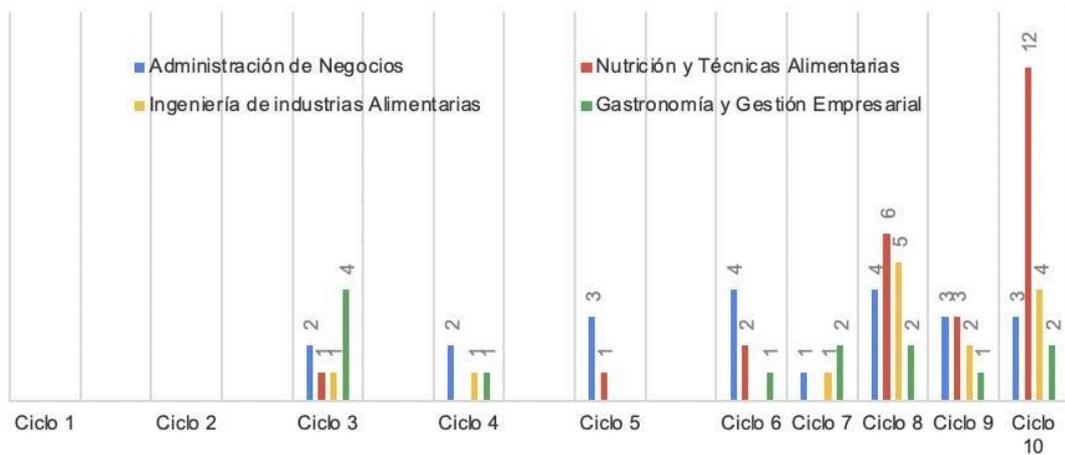
Ningún día	1 día a la semana	2 días a la semana	3 días a la semana	4 días a la semana	5 días a la semana	6 días a la semana	Todos los días
1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1

No consume	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces a la semana	4 veces a la semana	5 veces a la semana	Más de 5 veces a la semana
1	2	3	4	5	6	7
7	6	5	4	3	2	1

Anexo VII: Resultados

a. Gráfico de relación por carrera y ciclo universitario

Relación de personas por carrera y ciclo universitario



b. Gráfico de relación de sexo y carreras

