



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Obstetricia

**“ESTRÉS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN
ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA EN UNA
UNIVERSIDAD PARTICULAR EN EL 2022”**

Tesis para optar al título profesional de:

Obstetra

Autor:

Rosario Esther Condori Rosales

Asesor:

Mg. Karina Erika Hammer Arata

<https://orcid.org/0000-0002-5920-0141>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Lourdes Del Rosario Tabory Villarreal
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Victor Joel Sanchez Romero
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Karina Erika Hammer Arata
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud

19% Overall Similarity

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




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Small Matches (less than 10 words)

Exclusions

- ▶ 45 Excluded Matches

Top Sources

- 19%  Internet sources
- 4%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado hacia mis padres Martha y Roberto que me enseñaron sobre la perseverancia; muchos de mis logros se los debo a ellos. Me formaron con disciplina y amor, además, me motivaron a alcanzar mis sueños y
anhelos.

A mis hermanos Jonathan, Roberto y Raúl por enseñarme cuanta paciencia puedo tener, y por siempre estar ahí cuando los necesité, incluso cuando no sabía que
los necesitaba.

Agradecimiento

A la Universidad Privada del Norte por ser la sede de todo el conocimiento
adquirido en estos años.

A mis docentes, personas de gran sabiduría quienes se han esmerado por
brindarme sus conocimientos para llegar al punto donde me encuentro.

Tabla de contenidos

Índice de tablas	7
Índice de Figuras.....	8
Resumen	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema.....	23
1.3. Objetivos.....	23
1.4. Hipótesis	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS	29
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	40
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS	52

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de obstetricia.	29
Tabla 2. Nivel de estrés de dimensión frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores en estudiantes de obstetricia.	32
Tabla 3. Nivel de estrés de dimensión frecuencia con que se presentan los síntomas: Reacciones Físicas, Reacciones Psicológicas y Reacciones Comportamentales en estudiantes obstetricia.	34
Tabla 4. Nivel de estrés de dimensión frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de obstetricia.	36
Tabla 5. Tabla de contingencia Nivel de estrés y Nivel de hábitos alimentarios.	38
Tabla 6. Prueba de Chi cuadrado entre Estrés y Hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia.	39

Índice de Figuras

Figura 1. Nivel de estrés en estudiantes de obstetricia.....	31
Figura 2. Nivel de hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia.....	37

Resumen

El estrés es una afección muy común entre estudiantes universitarios, ya que se encuentran bajo mucha presión por los nuevos desafíos que se presentan para lograr su desarrollo profesional. Además, al estar tan concentrados con sus estudios en muchas ocasiones descuidan sus hábitos alimentarios, por lo que no controlan su consumo de alimentos. Se ejecutó el presente estudio de investigación a fin de enlazar la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022. Es un estudio de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y alcance correlacional, de diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes universitarios de obstetricia, se utilizó la técnica de encuesta para la recolección de datos, como instrumento se empleó un cuestionario y se analizaron con el programa SPSS. Se demostró respecto al nivel de estrés que el 70,5% tienen estrés moderado, el 20,5% un estrés profundo y 9% en estrés leve. En relación a los hábitos alimentarios se encontró que el 59% muestran regulares, el 26,9% buenos y el 14,1% malos hábitos alimentarios. En resumen, se halló que no existe una relación significativa entre el estrés y los hábitos alimentarios.

Palabras Claves

Estrés, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios.

Abstract

Stress is a very common condition among university students, since they are under a lot of pressure due to the new challenges they face to achieve their professional development. In addition, being so focused on their studies, they often neglect their eating habits, so they do not control their food intake. The present research study was carried out in order to link the relationship between stress and eating habits in midwifery students in a private university in 2022. It is a study of quantitative approach, descriptive level and correlational scope, non-experimental and cross-sectional design. The sample consisted of 234 university students of obstetrics, the survey technique was used for data collection, a questionnaire was used as an instrument and analyzed with the SPSS program. Regarding the level of stress, it was shown that 70.5% have moderate stress, 20.5% have deep stress and 9% have mild stress. In relation to eating habits it was found that 59% showed regular, 26.9% good and 14.1% bad eating habits. In summary, it was found that there is no relationship between stress and eating habits.

Key words

Stress, eating habits, university students.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El estrés académico es una realidad común entre los estudiantes universitarios, quienes deben enfrentar prolongados períodos de estudio bajo la constante presión del entorno académico. En este contexto, los estudiantes se enfrentan a desafíos constantes que requieren ser superados para obtener el conocimiento necesario para su desarrollo profesional¹. Asimismo, al estar estudiando o teniendo otras actividades son vulnerables a una mala alimentación, no consumen lo necesario y ayunan por largas horas, además, prefieren comidas rápidas y muchas veces no realizan ejercicios físicos².

El estrés académico se presenta en uno de cada cuatro individuos, además, se estima que en las universidades el 50% de los estudiantes pueden desarrollar otros problemas, lo que implica la presencia de estrés³. Asimismo, en un estudio elaborado en la universidad de granada, afirma que el 51,82% de los estudiantes expresaron poseer mucho estrés en una o más situaciones durante su desarrollo profesional⁴. Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que, en el 2016, el 39% de las personas adultas de 18 años a más tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas⁵. Además, un estudio elaborado en Madrid afirma que el 20,6% de estudiantes presenta sobrepeso u obesidad, en mayor población hombres⁶.

Estudios en Latinoamérica, manifiestan que en México el 73% de estudiantes presentan estrés⁷, por otra parte, un estudio elaborado en Ecuador presenta que el 97% de estudiantes reafirmaron la presencia de estrés en su instancia académica⁸. Con relación a los hábitos alimentarios el estudio realizado en Chile revela que 30% de estudiantes universitarios presentan una alimentación no saludable, mientras que el 44,9% tenía una

alimentación poco saludable⁹. También, un estudio en Ecuador revela que el 72,6% de estudiantes tienen un inadecuado consumo de alimentos¹⁰.

A nivel nacional, un estudio realizado en Perú afirma que 47,1% de estudiantes exponen un nivel de estrés alto¹¹. Por otro lado, un estudio realizado en el mismo país manifiesta un nivel de estrés severo tanto en mujeres 51,7% y en hombres 48,6%¹². Con respecto a los hábitos alimentarios, un estudio efectuado en Perú revela que el 46,1% de estudiantes universitarios tiene hábitos alimentarios poco adecuados¹³. También, otro estudio demuestra que el 40,91% de estudiantes presentan hábitos alimentarios deficientes.

En Lima, un estudio presenta que el 39% de estudiantes universitarios se localizan en un nivel de estrés elevado¹⁴. Igualmente, en un estudio se expone que el 58,3% de los estudiantes universitarios perciben que el nivel de estrés es moderado, por otro lado, el mismo estudio presenta que el 3,9% de los estudiantes muestran hábitos alimentarios inapropiados¹⁵. Por lo que, notamos que existen porcentajes elevados de estrés en los estudiantes. De otro lado es importante señalar que estos estudiantes se encuentran sujetos a diversas actividades académicas que afecta en su desarrollo normal de su alimentación.

En cuanto a los estudios realizados a nivel internacional tenemos a Ramón¹⁶ et al en Madrid, en el 2019, desarrollaron un estudio donde se analizó la calidad de la dieta y su asociación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Los estudiantes presentaron una prevalencia elevada del estrés con el 33,9% (siendo referido mayormente en mujeres), con relación a los hábitos alimentarios se encontró que los estudiantes universitarios presentan sobrepeso/obesidad con el 66,8%, además, tienen una alimentación no saludable con el 82,3%. Por lo que se concluyó que no hay una relación significativa entre el estrés y los hábitos alimentarios.

AlJaber M¹⁷ et al, en Arabia Saudita, en el 2019, ejecutaron el estudio denominado “Efecto de los factores de estrés académico sobre los hábitos alimenticios entre los estudiantes de medicina en Riad, Arabia Saudita”. Se halló que el 34,3% respondió con estrés moderado y el 23,8% respondió con estrés alto en los estudiantes. Además, el 58,1% afirmó que el estrés afecta el apetito y los hábitos alimenticios. Se manifestó que cuando aumenta el estrés, muchos estudiantes aumentarán los hábitos incorrectos en su rutina de alimentación, como comer alimentos poco saludables.

Urbanetto¹⁸ et al, en Brasil, en el 2019, llevaron a cabo un estudio denominado “Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería”. Se descubrió que el 57,9% de los estudiantes consideran que no llevan una alimentación sana. También, el 29,5% presenta un alto y el 36,8% presenta un muy alto nivel de estrés. Por lo que se ha concluido que no hay asociación entre el estrés, el sobrepeso y la obesidad.

Jiménez O, Ojeda R¹⁹, en México, en el 2017, realizaron un estudio titulado “Estudiantes universitarios y el estilo de vida”. Se encontró que el 55,29% de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios, 59% de los estudiantes consume alimentos como comidas rápidas y fritos, así como también 39.5% consume alimentos poco nutritivos como dulces, papas industrializadas, galletas, entre otros. Igualmente, muestran que el 68.22% de estudiantes poseen un manejo regular del estrés y solamente el 29.24% tiene un buen manejo de dicha dimensión. Los estudiantes no tienen el hábito de cuidar su salud, ni de estar pendientes de los cambios en su cuerpo, por lo que el estudio finalizó en que no existe relación entre el estrés y el hábito alimentario.

Flores S, Maravi Y²⁰, en Lima, en el 2020, llevaron a cabo un estudio con el objetivo de buscar la relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad maría auxiliadora. Se halló

que el 76,2% de estudiantes presenta estrés moderado y el 14,28% presenta estrés severo. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 47.6% de los estudiantes indicaron tener hábitos inadecuados. Además, el 40% de los evaluados presentó adecuados hábitos alimentarios, aunque con un moderado nivel de estrés, mientras que el 35.7% reportó inadecuados hábitos alimentarios junto con un moderado nivel de estrés. Estos resultados concluyen en que no se encuentra una relación directa entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en los participantes del estudio.

Cubas L²¹, en Lima, en el 2019, desarrolló el estudio donde buscó la asociación entre el estrés y el consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición. Se mostró que el 59,3% estudiantes manifestaron un profundo nivel de estrés, el 40,7% muestra un moderado nivel de estrés, con el 80% en estudiantes de mayor año de estudio. Además, el 63,4% de estudiantes presentan un alto consumo de alimentos poco saludables, con el 93.1% de estudiantes de primer año. El estudio concluyó que existe una relación directa entre el nivel de estrés académico y el consumo de alimentos poco saludables.

Camino M, Chavez K²², en Arequipa, en el 2019, ejecutaron una investigación sobre la influencia del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición en el 2019. Con resultados que el 96,79% de estudiantes presentan estrés, de los cuales el 48% de los estudiantes autoperceben un nivel de estrés medio, seguido del 27% que presentaron un nivel de estrés medianamente alto. Por otra parte, el 71,6% de estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable, además, el 28% presenta sobrepeso y el 6,2% obesidad. Se concluyó que no existe una relación entre el estrés y el estilo de vida.

Castillo L, Vivancos J²³, en Lima, en el 2019, realizaron un estudio que buscó determinar la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y estrés académico en estudiantes de una universidad privada en Lima Este – 2019. Se hallaron que el 37,4% estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados, y el 19,1% tienen un nivel de actividad física bajo. También, se describe que el 59,1% presentan un nivel de estrés moderado. Los hallazgos concluyeron en que si existe una relación entre hábitos alimentarios y estrés.

1.2. Marco Teórico

1.2.1. Salud Mental

La salud mental va más allá de la mera ausencia de trastornos psicológicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza la importancia positiva de la salud mental al definir la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Esta concepción abarca aspectos como el bienestar subjetivo, la autonomía, la capacidad de realización personal y emocional, y la capacidad de enfrentar el estrés de manera efectiva. La salud mental se entiende como un estado que permite a los individuos desplegar sus habilidades, trabajar de manera productiva y contribuir al bienestar de sus comunidades. Es la capacidad de las personas y las comunidades para alcanzar sus metas y potenciar sus recursos. Es relevante para todos, no solo para quienes experimentan trastornos mentales²⁴.

1.2.2. Estrés

Se define como una respuesta normal del cuerpo ante situaciones de amenaza, preparándolo para enfrentar el peligro. Esta respuesta adaptativa es parte de la experiencia humana y no afecta la salud cuando es moderada. Sin embargo, cuando el estrés es

excesivo, puede tener efectos perjudiciales en la mente y el cuerpo²⁵.

La OMS describe el estrés como una serie de respuestas físicas que preparan al organismo para la acción²⁶.

1.2.3. Fisiología del Estrés

Es la respuesta del organismo a los estímulos estresantes, implica una serie de reacciones fisiológicas que involucran la activación del hipofisopararrenal (HSP). El HSP incluye el hipotálamo que secreta la hormona liberadora de corticotropina (CHR), que estimula a la hipófisis, y esta segrega la hormona adrenocorticotropina (ACTH). La ACTH actúan sobre las glándulas suprarrenales, las cuales comienzan a producir cortisol²⁷.

1.2.4. Factores que generan Estrés

Una causa generadora de estrés puede ser descrita como un estímulo perjudicial o amenazante que puede inducir una respuesta de estrés, ya sea en forma real o potencial, abarcando aspectos psicológicos, físicos, sociales, biológicos, químicos y culturales²⁸.

Los factores biológicos: comprenden cambios orgánicos o modificaciones que ocurren en el individuo y que contribuyen a la generación de estrés, como enfermedades, edad, sexo y accidentes²⁸.

Los factores psicológicos: están asociados a las características de diversos tipos de personalidad que pueden exacerbar el impacto del estrés, incluyendo el miedo al fracaso, dificultades de concentración y memoria, sentimientos de inferioridad, inseguridad, trastornos de ansiedad, depresión, dificultades para controlar situaciones problemáticas, deterioro del juicio y razonamiento, desmotivación y aislamiento, entre

otros²⁸.

Los factores socioculturales: comprenden elementos presentes tanto en el entorno sociocultural como en el físico, donde la persona se desenvuelve, incluyendo la familia, el estudio y el entorno laboral, así como características académicas, de migración y de clase social que pueden contribuir al estrés²⁸.

Dentro de los factores sociales se incluyen la responsabilidad dentro de un grupo, el hacinamiento, los conflictos interpersonales, los cambios de domicilio y las presiones económicas²⁸.

Los factores culturales abarcan cambios en hábitos y costumbres, desconocimiento del entorno social y cultural, y nivel educativo, entre otros²⁸.

1.2.5. Fases del Estrés

El proceso de adaptación del organismo ante el estrés se divide en tres fases: alarma, adaptación y agotamiento.

Fase de alarma: Al enfrentar un peligro o estresor, el organismo inicia una reacción donde su resistencia disminuye. Esta fase activa el eje hipofisario-suprarrenal, desencadenando síntomas como aumento de la frecuencia cardíaca, contracción del bazo, redistribución de la sangre hacia los músculos, cerebro y corazón, dilatación de las pupilas, y mayor coagulación de la sangre. También se observa un incremento en el número de linfocitos²⁹.

Fase de adaptación o resistencia: El organismo busca superar, enfrentar o adaptarse a los factores percibidos como amenazas. En esta etapa, los niveles de corticoesteroides se normalizan y los síntomas desaparecen²⁹.

Fase de agotamiento: Si el estrés persiste o se repite con frecuencia, los recursos del organismo se agotan. Esto puede llevar a alteraciones tisulares y el desarrollo de patologías psicosomáticas²⁹.

1.2.6. El Estrés y su Participación en la Salud

Inflamación y cáncer: En el cuerpo humano, hay dos glándulas suprarrenales compuestas por la médula y la corteza suprarrenal, que segregan mineralocorticoides y glucocorticoides. Entre estos últimos, destaca el cortisol, responsable del 95% de la actividad glucocorticoide³⁰.

Obesidad: Se ha observado que el estrés crónico puede provocar alteraciones metabólicas como el síndrome metabólico y la obesidad. Esto se relaciona con el consumo excesivo de calorías en personas sometidas a estrés, ya que el estrés frecuente altera la homeostasis energética. En la obesidad, aumenta la actividad del eje HPA y la secreción excesiva de cortisol, lo que conduce a un aumento de la adiposidad central con complicaciones metabólicas³⁰.

Enfermedades cardiovasculares: El estrés incrementa tanto la frecuencia cardíaca como la presión arterial, lo que resulta en una mayor demanda de oxígeno por parte del corazón. Además, el sistema nervioso libera catecolaminas, como la adrenalina, que intensifican la respiración, aceleran el ritmo del corazón y aumentan la resistencia vascular. Esto conduce a un incremento en la presión arterial, un factor asociado con enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares³⁰.

Depresión: La depresión se reconoce como un problema de salud global debido a su alta incidencia y las complicaciones asociadas. Se ha sugerido que el estrés crónico puede contribuir a trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad.

Aunque no está claro cómo el estrés desencadena estos trastornos, se han propuesto algunas hipótesis para explicar su posible mecanismo de acción³⁰.

1.2.7. Estrés Académico

Se refiere a los procesos mentales y emocionales mediante los cuales el estudiante identifica y reconoce los efectos de los estresores académicos. En este proceso, el estudiante evalúa varios aspectos del entorno académico, categorizándolos como desafíos, amenazas o demandas que puede manejar de manera efectiva o no. Este proceso está asociado con una variedad de emociones, como ansiedad, confianza, enojo, tristeza, preocupación, satisfacción, alivio, entre otras³¹.

1.2.8. Hábitos Alimentarios

Son comportamientos inconscientes, adquiridos de manera repetida y prolongada a lo largo del tiempo, transmitidos de generación en generación y arraigados en el estilo de vida de una comunidad. Estos hábitos influyen las preferencias alimenticias, que se basan en la familiaridad con los sabores. La experiencia pasada de consumo, incorporada a la cultura de una comunidad, puede anticipar el comportamiento futuro en cuanto a la elección de alimentos³².

1.2.9. Hábitos Alimentarios Saludables

Se refiere a comportamientos que promueven la adopción de una dieta equilibrada y saludable, proporcionando al cuerpo las cantidades adecuadas de nutrientes. Es fundamental fomentar estos hábitos saludables como una parte integral de nuestro estilo de vida, no solo para mantener la salud individual, sino también para promover una sociedad sana. Estos hábitos están influenciados por factores biológicos, ambientales y socioculturales, así como por las primeras etapas de la vida, que contribuyen al desarrollo

físico y al crecimiento óptimo en el ámbito biopsicosocial³³.

1.2.10. Hábitos Alimentarios no Saludables

Los comportamientos poco saludables incluyen el exceso en el consumo de alimentos no nutritivos, como comida rápida (productos con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas), lo que puede resultar en una disminución del apetito durante las comidas principales. Estos hábitos pueden comenzar como tendencias populares y también pueden ser influenciados por el estilo de vida familiar, así como por la falta de interés en enseñar buenos hábitos alimenticios a los hijos³³.

1.2.11. Nutrición

El nivel nutricional refleja el “balance entre el aporte de energía y nutrientes al organismo y el gasto de energía que este realiza”. Este equilibrio influye en el desarrollo físico, el comportamiento de aprendizaje y la capacidad mental³⁴.

1.2.12. Nutrientes Esenciales

Estos componentes se agrupan en cinco categorías principales: hidratos de carbono, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Los tres primeros se conocen como macronutrientes, mientras que los dos últimos son micronutrientes. A continuación, se detallan las características fundamentales de cada uno³⁵:

Hidratos de carbono: Compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, estos nutrientes tienen como función principal proporcionar energía al organismo y también se utilizan en la construcción de moléculas más complejas. Se clasifican en almidones y azúcares³⁵.

Lípidos o grasas: Mayormente utilizados para suministrar energía al cuerpo, los

lípidos también son necesarios para la absorción de ciertas vitaminas, el relleno de órganos internos, la síntesis de hormonas y como material aislante. Se encuentran en aceites vegetales (maíz y girasol) y en grasas animales (mantequilla y tocino)³⁵.

Proteínas: Son elementos celulares de gran versatilidad, capaces de realizar múltiples funciones en todos los organismos vivos. Constituyen la base estructural de tejidos como los tendones, músculos y la piel, además de participar en procesos metabólicos y reguladores. Entre sus funciones se destacan el transporte de oxígeno y lípidos en la sangre, la absorción de nutrientes y la neutralización de diversas sustancias.³⁵.

Vitaminas: Sustancias orgánicas esenciales para los procesos metabólicos en los seres vivos. Aunque no proporcionan energía directamente, son vitales para que el cuerpo pueda aprovechar los nutrientes y construir tejidos. Se dividen en dos tipos: las hidrosolubles (como la vitamina C y las del complejo B) y las liposolubles (como las vitaminas A, D, E y K)³⁵.

Minerales: Componentes inorgánicos necesarios para la formación de tejidos, la síntesis de hormonas y las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas. Se clasifican en macroelementos (requeridos en grandes cantidades, medidos en gramos), microelementos (necesarios en cantidades más pequeñas, medidos en miligramos) y oligoelementos (necesarios en cantidades muy pequeñas, del orden de microgramos)³⁵.

1.2.13. Requerimientos Nutricionales

Se refiere a la cantidad de nutrientes biodisponibles y energía que una persona sana debe consumir a través de los alimentos para satisfacer sus necesidades fisiológicas. Esto implica un nivel de ingesta que cumpla con los criterios de adecuación, evitando así

riesgos de deficiencias o excesos nutricionales³⁶.

1.3. Justificación

El estrés es una afección que ha tomado relevancia por sus efectos psicológicos y físico de quien lo padece. Sobre todo, en la etapa universitaria porque los estudiantes están bajo mucha presión debido a las exigencias que deben realizar, ya que tienen que adaptarse a la responsabilidad, las obligaciones y evaluaciones de los profesores, además, de la presión de los padres y de ellos mismo sobre su rendimiento. Por lo que están bajo situaciones de alta carga emocional y académica, los estudiantes tienden a optar por alimentos con alto contenido calórico y de baja calidad nutricional, como la comida rápida. Esto se debe a que ciertos alimentos activan el sistema de recompensa en el cerebro, proporcionando una sensación temporal de alivio o bienestar. Por tanto, todo esto puede llevar a problemas de sobrepeso u obesidad, cardiovasculares, desnutrición y/o anemia.

Asimismo, conocer el nivel de estrés en los estudiantes ayudará a proponer diferentes tipos de intervenciones que ayuden a fortalecer la salud mental en los estudiantes, como reforzar con cursos relacionados con la metodología en la universidad, propuestas de fomentar diversos estudios eficaces, talleres de estrategias de estudio que consideren la organización del horario de estudio, prepararse antes de una evaluación, técnicas de concentración y atención, y la búsqueda de información. Por lo que, ayudará a la reorganización del estilo de vida, mejorando su rutina y hábitos alimentarios que llevan.

Además, esta investigación proporciona resultados actuales y veraz que permitirá obtener información y ayudar a la comprensión sobre el estrés y los hábitos alimentarios,

asimismo, se confía que sea una fuente de información para futuros investigadores relacionados al área de salud.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

- Establecer la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022.

- Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022.

1.6. Hipótesis

H1: Existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Privada, 2022.

H0: No existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Privada, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Este trabajo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y alcance correlacional, puesto que tiene como objetivo evaluar la relación de dos o más variables o categorías en un contexto particular o muestra³⁸. El diseño fue no experimental, dado que no se manipuló ninguna de las variables, y transversal, porque se buscó establecer una relación entre ellas y se realizó en un único momento determinado³⁹.

Con respecto a la población, esta estuvo conformada por un total de 595 estudiantes de Obstetricia de una Universidad Particular de Lima Este, matriculadas en el semestre 2022-1.

Para la muestra se consideró un muestreo no probabilístico, la cual se basa en que la recopilación de los elementos no depende de la probabilidad sino de las singularidades de la investigación.

Fórmula Población Finita

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población o universo

Z = Nivel de confianza

p = Probabilidad a favor

q = Probabilidad en contra

e = Error muestral

$$n = \frac{595 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (594) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{571.438}{2.4454}$$

$$n = 233.67$$

$$n = 234$$

Los criterios de inclusión fueron: Estudiantes de obstetricia de una Universidad Particular de Lima Este, estudiante que estuvo matriculado en el semestre 2022-1, y estudiante que firmó el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron: Estudiante que presentó algún problema de salud mental, estudiante que fue menor de edad, y estudiante que llenó de manera incompleta o incorrecta la prueba.

La técnica que se utilizó es la encuesta, que se aplicó a los estudiantes de Obstetricia de una Universidad Particular de Lima Este, matriculados en el periodo 2022-1.

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

Inventario SISCO de Estrés Académico

El Inventario Sisco de Estrés Académico es una herramienta autoadministrable que fue diseñada por Barraza A⁴⁰. El instrumento mide el nivel de estrés en escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca - 0, rara vez - 1, algunas veces - 2, casi siempre - 3 y siempre - 4).

- Un ítem en términos dicotómicos (si – no), para constatar si el encuestado es candidato o no.

- Un ítem en escala Likert (del 1 al 5), para identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Los estímulos estresores (input): obtenido a partir del 1 al 8 ítem.
- Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico): obtenido a partir del 1 al 15 ítem.
- Estrategias de afrontamiento (output): obtenido a partir del 1 al 6 ítem.

Presenta una validez de constructo que demostró que el instrumento presentaba una estructura interna adecuada. Asimismo, muestra una confiabilidad alta con un alfa de Cronbach de 0,90.

Al concluir el cuestionario, las respuestas fueron calificadas y categorizadas de la siguiente manera:

ESTRÉS ACADÉMICO	
CLASIFICACIÓN	CATEGORÍA
0 – 33	Estrés Leve
34 – 66	Estrés Moderado
67 – 100	Estrés Profundo

Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Para conocer los hábitos alimentarios, se utilizó un cuestionario, el cual fue elaborado por Álvarez y Bendezú⁴¹, que contiene un total de 34 preguntas de opción múltiple alcanzando un valor máximo de cuatro puntos en la alternativa adecuada y uno para la alternativa inadecuada.

- Forma de consumo: conformado por 1 ítem.

- Tipo de alimento: conformado por 10 ítems.
- El lugar o ambiente (donde se consumen): conformado por 4 ítems.
- Frecuencia (se consumen los alimentos): conformado por 15 ítems.

Por otro lado, se validó por juicio de jueces expertos, asimismo, para la confiabilidad se utilizó la prueba de coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo resultado fue de 0,81.

Al finalizar el cuestionario, las respuestas fueron calificadas y categorizadas de la siguiente manera:

HÁBITOS ALIMENTARIOS	
CLASIFICACIÓN	CATEGORÍA
0 - 68	Malos
69 - 77	Regulares
78 - 85	Buenos

Para empezar el proceso de recolección datos del proyecto de investigación se procedió coordinación con el docente el tiempo y forma de aplicación de los cuestionarios, posteriormente, los cuestionarios se digitalizaron con la herramienta online Google forms, cuyo enlace fue entregado a los estudiantes. Previo a los instrumentos se presentó el consentimiento informado, con la opción de aceptar voluntariamente su participación. Con la respuesta afirmativa se presentaron los cuestionarios que fueron resueltos en un tiempo aproximado de 20 minutos. Al finalizar se realizó una verificación del registro digital de la información en el aplicativo online.

Los datos se organizaron en una matriz de datos en el programa Microsoft Excel año 2016, además, fueron analizados a través del programa estadístico IBM SPSS Versión 23. Asimismo, para las variables cualitativas se hizo un cálculo de frecuencia (n) y

proporciones (%). Para determinar la asociación de las variables se aplicó la prueba de chi cuadrado a un nivel de confianza del 95%.

El presente trabajo de investigación respetó los principios de ética en investigación para investigaciones en salud:

Autonomía: Previamente al recojo de la información se les pidió que lean y firmen un consentimiento informado, asimismo, se respetó si el estudiante no deseaba participar del estudio.

Beneficencia: Los participantes tenían la posibilidad de conocer los resultados al término de la investigación, de los instrumentos que se realizaron.

Justicia: La aplicación de los cuestionarios para el recojo de la información fue de manera anónima con el fin de mantener la identidad y confidencialidad de cada estudiante.

No maleficencia: El presente estudio no presentó algún riesgo mental o físico, por otro lado, el participante pudo salir del estudio si consideró que tenía el riesgo de alguna afectación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis Descriptivo de las variables

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de obstetricia.

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Mujer	231	98,7%
Hombre	3	1,3%
Edad		
18 - 24 Años	168	71,8%
25 - 29 Años	54	23,1%
30 - 34 Años	3	1,3%
35 Años a más	9	3,8%
Estado civil		
Soltero (a)	194	82,9%
Conviviente	37	15,8%
Casado (a)	3	1,3%
Distrito de procedencia		
Ate Vitarte	23	9,3%
Comas	8	3,4%
El Agustino	9	3,8%
Lurigancho	6	2,6%
Rímac	14	6%
San Juan de Lurigancho	135	57,7%
San Juan de Miraflores	9	3,8%
Santa Anita	3	1,3%
Villa el Salvador	15	6,4%
Villa María del Triunfo	12	5,1%
Situación		
Estudia	128	54,7%
Estudia y Trabaja	106	45,3%
Ciclo		
Tercero	18	7,7%
Quinto	23	9,8%
Sexto	18	7,7%
Séptimo	41	17,5%
Octavo	63	26,9%
Noveno	50	21,4%
Décimo	21	9%
Total	234	100%

En la tabla 1 se presentan las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de obstetricia, de los cuales el 98,7% son mujeres y el 1,3% son hombres; el 71,8% tienen entre 18 - 24 años, el 23,1% tienen entre 25 - 29 años, el 3,8% tienen de 35 años a más y el 1,3% entre 30 - 34 años; con respecto al estado civil de los estudiantes, el 82,9% es Soltero (a), el 15,8% son convivientes y el 1,3% Casado (a); el distrito de procedencia con mayor representación es San Juan de Lurigancho con 57,7%, seguido de Ate Vitarte con 9,3% y Villa María del Triunfo con 6,4%; asimismo, la situación que presentan es que 54,7% son estudiantes y 45,3% estudian y trabajan; además, se muestra que 26,9% de los estudiantes se encuentran en el Octavo ciclo, 21,4% pertenecen al Noveno ciclo, el Séptimo ciclo presenta 17,5% y 9,8% de los estudiantes están en el Quinto ciclo.

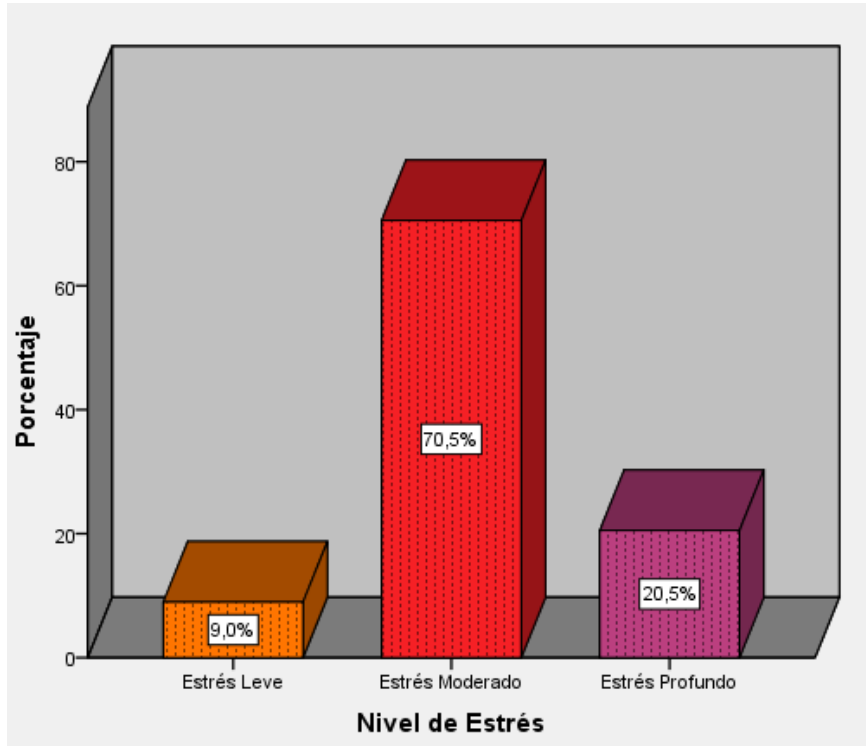


Figura 1. Nivel de estrés en estudiantes de obstetricia

En la figura 1 se evidencia que el 70,5% de los estudiantes presentan estrés moderado, mientras que el 20,5% de los estudiantes muestran estrés profundo y el 9% estrés leve.

Tabla 2. Nivel de estrés de dimensión frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores en estudiantes de obstetricia.

	N		RV		AV		CS		S	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
La competencia con los compañeros del grupo	18	7,7	96	41,0	84	35,9	24	10,3	12	5,1
Sobrecarga de tareas y trabajo escolares	0	0	30	12,8	89	38,0	83	35,5	32	13,7
La personalidad y el carácter del profesor	15	6,4	84	35,9	89	38,0	35	15,0	11	4,7
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)	3	1,3	27	11,5	95	40,6	67	28,6	42	17,9
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	9	3,8	39	16,7	119	50,9	55	23,5	12	5,1
No entender los temas que se abordan en la clase	12	5,1	95	40,6	74	31,6	42	17,9	11	4,7
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)	15	6,4	101	43,2	89	38,0	26	11,1	3	1,3
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3	1,3	56	23,9	89	38,0	45	19,2	41	17,5

N: nunca; RV: rara vez; AV: algunas veces; CS: casi siempre; S: siempre

La tabla 2 muestra que el 41,0% de los estudiantes rara vez siente la competencia con los compañeros del grupo; el 38,0% algunas veces aprecia la sobrecarga de tareas y trabajo escolares; el 38,0% algunas veces percibe la personalidad y el carácter del profesor; el 40,6% opina que las evaluaciones de los profesores; el 50,9% estima el tipo de trabajo que te piden los profesores; el 40,6% advierte no entender los temas que se abordan en la clase; el 43,2% percibe la participación en clase; y el 38,0% piensa el tiempo limitado para hacer el trabajo, con relación a las demandas del entorno que son valoradas como estresores.

Tabla 3. Nivel de estrés de dimensión frecuencia con que se presentan los síntomas: Reacciones Físicas, Reacciones Psicológicas y Reacciones Comportamentales en estudiantes obstetricia.

	Reacciones físicas									
	N		RV		AV		CS		S	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	18	7,7	63	26,9	68	29,1	65	27,8	20	8,5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	27	11,5	69	29,5	72	30,8	42	17,9	24	10,3
Dolores de cabeza o migrañas	12	5,1	66	28,2	94	40,2	44	18,8	18	7,7
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	44	18,8	77	32,9	65	27,8	33	14,1	15	6,4
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	54	23,1	51	21,8	80	34,2	35	15,0	14	6,0
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	15	6,4	60	25,6	68	29,1	61	26,1	30	12,8
	Reacciones psicológicas									
	N		RV		AV		CS		S	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	24	10,3	74	31,6	82	35,0	36	15,4	18	7,7
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	35	15,0	59	25,2	71	30,3	48	20,5	21	9,0
Ansiedad, angustia o desesperación	30	12,8	67	28,6	69	29,5	41	17,5	27	11,5
Problemas de concentración	24	10,3	76	32,5	83	35,5	36	15,4	15	6,4
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	61	26,1	90	38,5	53	22,6	21	9,0	9	3,8

Reacciones comportamentales	N		RV		AV		CS		S	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	76	32,5	71	30,3	57	24,4	21	9,0	9
Aislamiento de los demás	63	26,9	77	32,9	65	27,8	11	4,7	18	7,7
Desgano para realizar labores escolares	48	20,5	73	31,2	71	30,3	21	9,0	21	9,0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	39	16,7	65	27,8	75	32,1	37	15,8	18	7,7

N: nunca; RV: rara vez; AV: algunas veces; CS: casi siempre; S: siempre

La tabla 3 indica que el 40,2% de los estudiantes algunas veces presentan dolores de cabeza o migrañas, el 34,2% le provoca rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc, el 32,9% muestran problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, el 30,8% exhiben fatiga crónica; así mismo, el 38,5% experimentan sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, el 35,5% tienen problemas de concentración, el 35,0% padece inquietud, el 30,3% presenta sentimientos de depresión y tristeza; finalmente, el 32,9% tiende al aislamiento de los demás, el 32,5% aprecia conflictos o tendencia a polemizar o discutir, el 32,1% considera el aumento o reducción del consumo de alimentos, el 31,2% siente desgano para realizar labores escolares con respecto a la presencia con que se presentan los síntomas.

Tabla 4. Nivel de estrés de dimensión frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de obstetricia.

	N		RV		AV		CS		S	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	6	2,6	45	19,2	78	33,3	72	30,8	33	14,1
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	0	0	30	12,8	102	43,6	75	32,1	27	11,5
Elogios a sí mismo	18	7,7	48	20,5	102	43,6	45	19,2	21	9,0
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	54	23,1	90	38,5	60	25,6	15	6,4	15	6,4
Búsqueda de información sobre la situación)	21	9,0	48	20,5	96	38,5	60	25,6	15	6,4
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	21	9,0	69	29,5	90	38,5	36	15,4	18	7,7

N: nunca; RV: rara vez; AV: algunas veces; CS: casi siempre; S: siempre

La tabla 4 se visualiza que el 43,6% de los estudiantes muestra una elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, el 43,6% presentan elogios a sí mismo, el 38,5% realizan una búsqueda de información, el 38,5% utiliza la religiosidad, el 38,5% emplea la ventilación y confidencias, y el 33,3% busca una habilidad asertiva con relación al uso de las estrategias de afrontamiento.

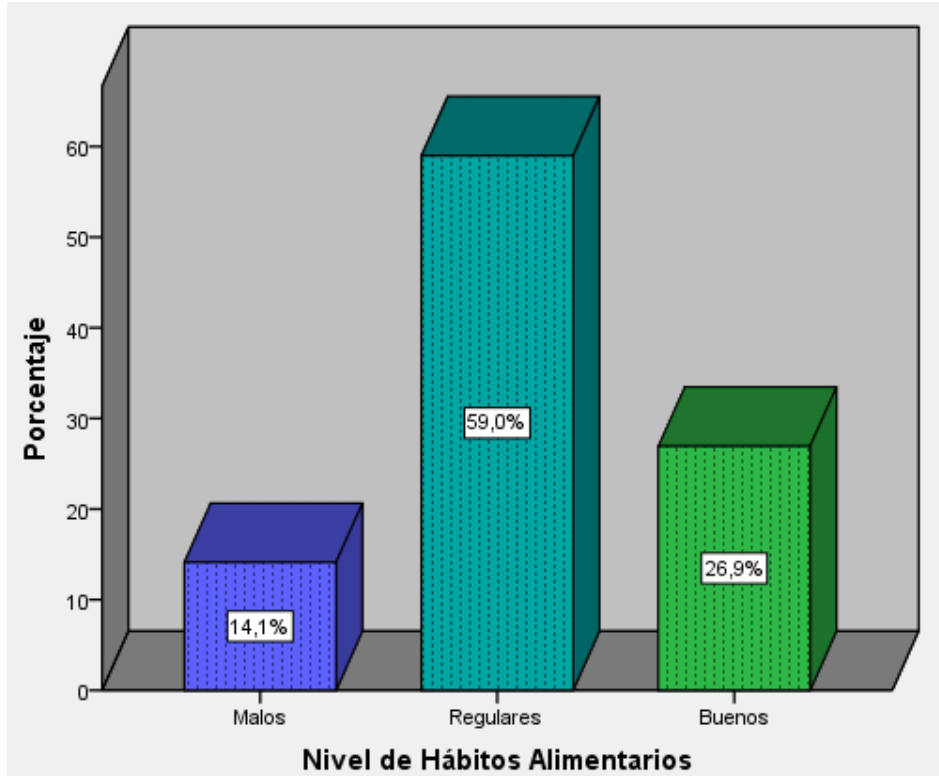


Figura 2. Nivel de hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia

En la figura 2 se presenta que el 59% de los estudiantes muestra regulares hábitos alimentarios, el 26,9% que mantienen buenos hábitos alimentarios y el 14,1% de los estudiantes expone malos hábitos alimentarios.

3.2. Tabla de Contingencia del Nivel de estrés y Hábitos alimentarios

Tabla 5. Tabla de contingencia Nivel de estrés y Nivel de hábitos alimentarios.

		Hábitos Alimentarios					
		Malos		Regulares		Buenos	
		n	%	n	%	n	%
Nivel de Estrés	Leve	4	12,1	13	9,4	4	6,3
	Moderado	23	69,7	95	68,8	47	74,6
	Profundo	6	18,2	30	21,7	12	19,1
Total		33	100	138	100	63	100

En la tabla 5 se observa que el 18,2% de los estudiantes con malos hábitos alimentarios tienen estrés profundo; además, el 68,8% de aquellos con hábitos regulares tienen estrés moderado; y, por último, el 6,3% de aquellos con buenos hábitos tienen estrés leve.

3.3. Prueba de hipótesis

Selección del nivel de significancia

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

$p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

Planteamiento de la hipótesis estadística

H_1 : Existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia en una Universidad Particular, 2022.

H_0 : No existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia en una Universidad Particular, 2022.

Tabla 6. Prueba de Chi cuadrado entre Estrés y Hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,340 ^a	4	,854	,855

Conclusión: A partir del resultado de la prueba Chi cuadrado, no se mostró una relación entre nivel de estrés y hábitos alimentarios ($p=0,855$). Por lo que se acepta la hipótesis nula y se concluye que no existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular, 2022.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El estrés es una afección que los estudiantes pueden percibir del ambiente familiar, social y educativo, en este último llamado estrés académico está relacionado que, en muchas ocasiones están sometidos bajo la presión de carga de pendientes y evaluaciones de los docentes, las cuales pueden provocar diversos síntomas, como el aumento o reducción de la ingesta de alimentos, ya que en la mayoría de los casos tienen a su disposición alimentos con altos contenidos calóricos, lo que conlleva al cambio de hábitos alimentarios en los estudiantes.

Conforme a los resultados obtenidos se muestra que el 70,5% de los estudiantes de obstetricia de una universidad particular presentan estrés moderado, mientras que el 20,5% de los estudiantes muestran estrés profundo y el 9% estrés leve. Estos resultados se asemejan con los estudios de AlJaber y colaboradores¹⁷ en estudiantes de medicina en el que se halló que el 34,3% manifestó estrés moderado, seguido de un nivel de estrés alto de 23,8%. Lo idéntico en Flores y Maravi²⁰ que en alumnos de Nutrición y Dietética lo que se encontró en mayor proporción el estrés moderado con un 76,2%, seguido del 14,28% estrés severo. También, Castillo y Vivanco²³ manifiestan que el porcentaje de estrés moderado es de 59,1% en estudiantes universitarios de nutrición. Por el contrario, en Cubas²¹ se detectó que el 59,3% de los estudiantes de nutrición manifestaron un nivel de estrés profundo, continuo de un nivel de estrés moderado con el 40,7%.

Los hallazgos revelan un patrón significativo en los niveles de estrés entre los estudiantes de obstetricia, con una notable prevalencia de estrés moderado. Este fenómeno se correlaciona con investigaciones previas en campos relacionados, como medicina y nutrición, donde se observa una tendencia similar hacia el estrés moderado y profundo. Cabe recalcar que al ser estudiantes de carreras de ciencias de la salud deben

estar en constantes capacitaciones por lo que se ocasiona grados de presión. Estos datos sugieren la necesidad de una mayor atención a las condiciones que puedan estar contribuyendo al estrés entre los estudiantes universitarios, destacando la importancia de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés dentro del entorno académico.

En cuanto a las dimensiones del estrés, está la frecuencia que las demandas del entorno son valoradas como estresores donde se halló que el 41,0% de los estudiantes siente la competencia con los compañeros del grupo, el 38,0% aprecia la sobrecarga de tareas y trabajo escolares, el 50,9% estima el tipo de trabajo que te piden los profesores, el 40,6% opina las evaluaciones de los profesores. Resultados que se puede comparar con Asenjo-Alarcón y colaboradores¹² se muestra que el 66,4% la sobrecarga de tareas y trabajos, el 54,1% el tipo de trabajos solicitados, el 58,2% los exámenes o prácticas. Incluso Estrada y colaboradores¹¹ encontraron el 62,8% de los estudiantes presentaron un alto nivel, el 25% tenían un nivel moderado, entre los cuales destacan la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos.

Los resultados indican que los estudiantes perciben varias demandas del entorno académico como fuentes de estrés, como la competencia con compañeros, la carga de tareas, el tipo de trabajo solicitado por los profesores y las evaluaciones. Estos hallazgos coinciden con investigaciones anteriores que resaltan la importancia de estos factores en la experiencia de estrés de los estudiantes. Es crucial abordar estas dimensiones del estrés para mejorar el bienestar estudiantil y el rendimiento académico.

Con respecto a la frecuencia con que se presentan los síntomas: Reacciones Físicas, Reacciones Psicológicas y Reacciones Comportamentales que resultó que el 40,2% de los estudiantes presentan dolores de cabeza o migrañas, el 32,9% muestran

problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, el 30,8% exhiben fatiga crónica. Resultados similares a Asenjo-Alarcón y colaboradores¹² donde presentan que el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza con el 45,1%. Igualmente, en Estrada y colaboradores¹¹ el 44,2% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 37,8% evidenciaron un nivel alto, habitualmente los dolores de cabeza y cansancio permanente.

Con relación a la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento el 43,6% de los estudiantes muestra una elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, el 33,3% busca una habilidad asertiva, el 38,5% realizan una búsqueda de información y el 38,5% utiliza la religiosidad. Datos semejantes con, Alva¹⁴ observó que el 45,2% fija la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con una incidencia, el 56,4% la habilidad asertiva, el 40,9% búsqueda de información sobre la situación. Resultados similares a Asenjo-Alarcón y colaboradores¹² que el 51,6% de los estudiantes utilizó habilidad asertiva, el 53,3% navega por internet y el 48,4% se encomienda a Dios.

Los hábitos alimentarios son vitales para el bienestar de los estudiantes, pero muchos luchan por mantener una dieta equilibrada debido al estrés y la falta de tiempo. A menudo recurren a comida rápida y procesada, lo que puede resultar en una ingesta insuficiente de nutrientes. Además, el entorno universitario puede promover hábitos poco saludables, como comer en exceso durante el estudio.

En relación con los hábitos alimentarios, se observó que el 59% de los estudiantes de obstetricia de una universidad privada tienen hábitos alimentarios regulares, el 26,9% mantienen buenos hábitos y el 14,1% presentan hábitos inadecuados. Estos resultados son similares a los reportados por Mardones⁹, quien encontró que el 30% de los estudiantes seguían una alimentación no saludable, el 44,9% una alimentación poco saludable y solo el 25,1% una alimentación saludable. Por su parte, Ordoñez-Araque¹⁰ indicó que el 70,2%

de los estudiantes tienen hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, el 25,5% hábitos adecuados y el 4,3% hábitos inadecuados. Según Oscuvilca y colaboradores¹³, el 46,1% de los estudiantes presentan hábitos alimentarios poco adecuados, el 28,6% hábitos adecuados y el 25,3% hábitos inadecuados. En el estudio de Durán¹⁵, se reportó que el 96,1% de los estudiantes mostraron hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 3,9% mantenían hábitos inapropiados. Finalmente, Flores y Maraví²⁰ encontraron que el 52% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados y el 47,6% hábitos inadecuados.

Los hallazgos en los estudios sobre los hábitos alimentarios de estudiantes reflejan una realidad multifacética. Es interesante notar que, aunque hay divergencias en los resultados, todos sugieren un panorama que merece atención y acción. Se observa que una parte considerable de los estudiantes reportan mantener hábitos alimentarios regulares, poco saludables o inadecuados. Estos resultados podrían ser indicativos de la presencia de patrones alimentarios arraigados que podrían afectar su salud a largo plazo, especialmente considerando que la etapa universitaria es crucial para establecer hábitos saludables que pueden perdurar en la vida adulta.

En este estudio, se evidenció que no existe relación significativa ($p=0,855$) entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022. Por lo que no depende del nivel de estrés que se encuentren los estudiantes con los hábitos alimenticios que puedan tener durante su vida académica. Estos resultados son similares a Durán¹⁵ que no encontró ninguna asociación significativa entre los hábitos alimentarios con el estrés académico ($p=0,517$). Igualmente, Flores y Maraví²⁰ no hallaron una correlación directa y significativa entre las variables estrés académico y hábitos alimentarios ($p=0,427$). En contraste, Castillo y Vivanco²³ que demostró una correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y el

estrés académico ($p=0,019$).

Resulta interesante observar cómo los hábitos alimentarios de los estudiantes no parecen estar directamente influenciados por su nivel de estrés, según los hallazgos de este estudio. Esto sugiere que otros factores pueden estar en juego en la relación entre el estrés y la alimentación durante la vida académica. Aunque algunos estudios presentan resultados similares, otros encuentran asociaciones significativas entre estas variables, lo que destaca la complejidad de entender esta dinámica. Es importante seguir investigando para comprender mejor cómo el estrés y los hábitos alimentarios interactúan entre sí en el contexto educativo.

Es importante reconocer algunas limitaciones en este estudio. En primer lugar, al adoptar un diseño transversal, no se establece una relación causal entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios. Esto significa que no podemos determinar si el estrés causa cambios en los hábitos alimentarios o viceversa, ya que solo se recopilaron datos en un solo punto en el tiempo. Además, al ser un estudio no probabilístico, los resultados no pueden extrapolarse a toda la población estudiantil, ya que la muestra puede no ser representativa de manera generalizada. Además, existe el sesgo de información inherente al uso de cuestionarios autoadministrados, que pueden no proporcionar diagnósticos clínicos precisos y están sujetos a la subjetividad del participante al momento de responder. Esto podría influir en la validez de los resultados y limitar la interpretación de los hallazgos.

CONCLUSIONES

De acuerdo con lo discutido anteriormente en este estudio, se concluye que:

1. Se estableció que no existe relación significativa ($p=0,855$) entre el estrés y los hábitos alimentarios en los estudiantes de obstetricia en una universidad particular en el 2022.
2. Se identificó que el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de obstetricia, predominó el nivel de estrés moderado, seguido de un nivel de estrés profundo y finalmente un nivel de estrés leve.
3. Se determinó que el nivel de hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de obstetricia, sobresalió regulares hábitos alimentarios, seguido de buenos hábitos alimentarios y en tercer lugar malos hábitos alimentarios.

REFERENCIAS

1. Venancio G. Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana. [Tesis de Pregrado] Lima: Universidad Federico Villarreal. 2018. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Rodríguez F, Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, McMillan N, Gálvez J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013; 28(2): 447-455. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>.
3. Carmel S, Bernstein J. Perceptions of Medical School Stressors: Their Relationship to Age, Year of Study and Trait Anxiety. *Journal of Human Stress*, 2010; 13:1, 39-44. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0097840X.1987.9936793?needAccess=true>
4. González A. Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación [Tesis de pregrado]. España: Universidad de Granada. 2017. Disponible en: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y Sobrepeso*. [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Ruiz E, Pozo S, Valero T, Ávila J, Valera-Moreiras G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles [Internet]. Fundación española de la nutrición. 2014. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>
7. Armenta L, Quiroz C, Abundis F, Zea A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*. 2020; 41(48):402–15. Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>

8. Álvarez-Silva L, Gallegos-Luna R, & Herrera-López P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.
9. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect Nut Hum* [Internet]; 2021 ;23(1):27-38. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>
10. Ordoñez-Araque R, Caicedo Jaramillo C, Gessa Gálvez M. Hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E). *Nutr. clín. diet. hosp.* [Internet]. 2021; 41(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/122>
11. Estrada E, Mamani M, Gallego N, Mamani H, Zuloaga M, Estrés Académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del Covid - 19. Perú, 2021; Disponible en: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
12. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Investig Salud* [Internet]. 2021 ;5(2):59-66. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
13. Oscuvilca Tapia EC, Sosa Hajar WJ, Cáceres Estrada O, Peña Ayudante WR, Palacios Solano JJ. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima - 2015. *Big Bang Faustiniiano* [Internet]. 2016 ;5(3). Disponible en: <https://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/BIGBANG/article/view/25>
14. Alva A. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de Lima Norte [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Privada del Norte [Internet]. 2020. Disponible en:

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24197/Alva%20Juarez%2C%20Alexis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Durán R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Científica Del Sur. 2019. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%C3%A1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Ramón E, Martínez B, Granada J, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, Guerrero S, Sáez M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019; 36 (6): 1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600017&lng=es.
17. AlJaber M, Alwehaibi A, Algaeed H, Arafah A, Binsebayel O. “Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia.” *Journal of family medicine and primary care* [Internet]. 2019;8(2):390. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6436320/>
18. Souza J, Silva P, Carvalho R, Maciel M, Gonçalves A, Bosi de Souza T. Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/4fy6kQ9gHXNvv55YFZmf5MK/?format=pdf&lang=es>
19. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa* [Internet]. 2017;4(8). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
20. Flores S, Maravi Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad maría auxiliadora, 2020 [Tesis de pregrado] Perú: Universidad María Auxiliadora. 2020. Disponible en: 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

21. Cubas L, estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal. 2019. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2997/UNFV_CUBAS_PETI_LUZ_ESTRELLA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Camino M, Chavez K. Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - unsa 2019 [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9450/NHcabema%26chmekg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Peruana Unión. 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Organización Mundial de la Salud. Invertir en Salud Mental. [Internet]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
25. Servicio Canario de Salud. Control del Estrés descanso. [Internet]. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/f93ff475-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ESTRESYDESCANSO.pdf>
26. Organización Mundial de la Salud. Evaluación y manejo de condiciones específicamente relacionadas con el estrés. Ginebra: OMS: 2013. Módulo de la guía de intervención mhGAP. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/emergencies/mhgap_module_management_stress/es/
27. Fernández-Tresguerres J. Fisiología Humana [Internet]. 5th ed. McGraw-Hill Education; 2020. Disponible en: <https://accessmedicina.bibliotecaupn.elogim.com/content.aspx?bookid=2987§ionid=254133209>

28. García J, Merino J, González J. Patología General, semiología clínica y fisiopatología. [libro electrónico]. 1995. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=48651>
29. Serón N. Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2006. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1009/Seron_cn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Herrera-Covarrubias D, Coria-Avila G, Muñoz-Zavaleta D, Graillet-Mora O, Aranda-Abreu G, Rojas-Durán F, et al. Impacto del estrés psicosocial en la salud. [Internet] Revista eNeurobiología 8(17):220617, 2017. Disponible en: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
31. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. [Internet]. Edumecentro 2015;7(2):163-178. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
32. Royo M. Nutrición en Salud Pública. [Internet] Madrid. 2017. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>
33. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana. [Tesis de Maestría] Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal. 2020. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Cornejo E. El estado nutricional y su relación con el perfil de salud bucal en niños de 6 a 9 años. [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2003. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2813/Cornejo_ze.pdf?sequence=1&isAllowed=y

35. Facultad de Ciencias Nutrición y Dietética. Guía Nutricional: principios básicos sobre nutrición y salud [Internet]. 2003. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-43300?lang=es>
36. Ministerio de Salud. Requerimientos de energía para la población peruana. [Internet] Lima, 2015. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2013/1_requerimiento%20de%20energia%202013.pdf
37. Ministerio de Salud. Alimentación Saludable. [Internet]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6 ed. México: Editorial McGRAW-HILL; 2014. p. 93, 152 - 154. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
39. Argimon J, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica. Elsevier [Internet] 2013; 4. Disponible en: https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion_clinica_y_epidemiologica.pdf
40. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. [Internet]. Psicología científica. 2007. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
41. Álvarez G, Bendezú R. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Wiener. 2011. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/44/027%20EAP%20ENFERMER%c3%8dA%20ALVAREZ_RENGIFO%20%26%20BENDEZU_SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Relación entre el nivel de estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarias de Obstetricia en una Universidad Particular, 2022.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Obstetricia en una Universidad Particular, 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022. <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de estrés en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022. • Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022. 	<p>H1: Existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia en una Universidad Particular, 2022.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre el nivel de estrés y hábitos alimentarios en estudiantes de obstetricia en una Universidad Particular, 2022.</p>	<p>Variable 1: Nivel de Estrés</p> <p>Variable 2: Hábitos Alimentarios</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Nivel Descriptivo</p> <p>Alcance Correlacional</p> <p>Diseño No experimental (Transversal)</p> <p>Población 595 estudiantes de una Universidad Particular.</p> <p>Muestra 234 estudiantes de una Universidad Particular.</p> <p>Técnica La encuesta.</p> <p>Instrumentos Inventario SISCO de Estrés Académico Cuestionario de hábitos alimentarios</p> <p>Análisis Microsoft Excel SPSS Prueba Chi Cuadrado</p>

ANEXO N° 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	VALOR FINAL	TIPO DE VARIABLE
ESTRÉS	El estrés es una reacción fisiológica, psicológica y conductual de un individuo a cualquier cambio en el ambiente para adaptarse a él mediante esta respuesta.	Inventario Sisco de Estrés Académico	Suma total de las respuestas	Leve Moderado Profundo	Cualitativa
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Son hábitos inconscientes que se forman con el tiempo, se transmiten entre generaciones y se integran en la vida de una comunidad.	Encuesta sobre Hábitos Alimentarios	Suma total de las preguntas	Malo Regular Bueno	Cualitativa
Dimensión 1 V1: Estrés		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 3 al 10	Suma total de las respuestas de los ítems 3 al 10		Ordinal
Dimensión 2 V1: Síntomas		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 11 al 25	Suma total de las respuestas de los ítems 11 al 25		Ordinal
Dimensión 3 V1: Estrategias		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 26 al 31	Suma total de las respuestas de los ítems 26 al 31		Ordinal
Dimensión 1 V2: Generalidades		Categoría obtenida de las características sociodemográficas del cuestionario	Sexo Estado Civil Distrito de Procedencia Situación		Cualitativa Nominal
Dimensión 2 V2: Forma de consumo		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 5 al 14	Suma total de las respuestas de los ítems 5 al 14		Cualitativa Nominal
Dimensión 3 V2: Lugar y/o ambiente		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 15 al 18	Suma total de las respuestas de los ítems 15 al 18		Cualitativa Nominal
Dimensión 4 V2: Frecuencia		Puntaje obtenido en el cuestionario de las preguntas 19 al 33	Suma total de las respuestas de los ítems 19 al 33		Cualitativa Nominal

ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO: Relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022.

INVESTIGADORA: Rosario Condori Rosales

INSTITUCIÓN: Universidad Privada del Norte

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

Te estoy invitando a participar de un estudio llamado “Relación entre el estrés y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Obstetricia en una Universidad Particular en el 2022”. Este estudio es desarrollado por una estudiante de pregrado de Obstetricia de la Universidad Privada del Norte.

Se le agradece su participación, la cual se aplicará exclusivamente para fines de estudio, además, la información recopilada será de carácter reservado y se le garantizará el anonimato.

Antes de decidir si desea participar o no, le brindare la información necesaria, para que tome una decisión informada. Este proceso es conocido como Consentimiento Informado.

PROCEDIMIENTO:

Si decide participar en este estudio se le solicitará completar dos instrumentos de recolección de datos:

- Inventario Sisco de Estrés Académico
- Cuestionario de hábitos alimentarios

Los cuales tienen preguntas de opción múltiple de respuesta, que tendrá que marcar según su criterio, además, no hay límite de tiempo para las respuestas de los instrumentos. Asimismo, no existen respuesta buenas ni malas.

BENEFICIO:

Esta investigación tiene como beneficio la producción de conocimiento científico que contribuya a la mejora de la formación investigativa de los estudiantes universitarios. Por otro lado, si desea conocer los resultados de los instrumentos según su criterio, se

procederá a informarle de forma personal y confidencial, sin ningún costo para usted.

RIESGO:

No se contempla riesgo físico o mental en la etapa de investigación. El llenado de los instrumentos de recolección de datos no implica un esfuerzo que pueda repercutir sobre la integridad de su salud.

CONFIDENCIALIDAD:

Se asignará códigos aleatorios a los instrumentos de recolección de datos que usted llene, evitando la exposición de sus nombres y apellidos; así mismo, si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. La información documentada no se mostrará a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

USO FUTURO DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA:

La información será almacenada para su posterior uso en acciones de mejora de la formación en investigación, contribuyendo y permitiendo el fortalecimiento de los procesos de enseñanza/aprendizaje y parte de las competencias investigativas que todo estudiante universitario de obstetricia debe adquirir a lo largo de su formación.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal a Rosario Esther Condori Rosales al celular 997 555 520.

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE:

Este estudio me ha sido explicado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas. Acepto voluntariamente participar en este estudio. Entiendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones.

Si luego tengo más preguntas acerca del estudio, puedo comunicarme con la investigadora, al teléfono arriba mencionado.

ANEXO N° 4: INSTRUMENTOS SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado 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.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

Si

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (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:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajo 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					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno 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					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar 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.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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)					
Otras _____ (Especifique)					

ANEXO N° 5: ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS**I. DATOS GENERALES****1. Sexo**

- a. Hombre.
- b. Mujer.

2. Estado civil

- a. Soltero.
- b. Casado.
- c. Conviviente.

3. Distrito de procedencia:**4. Situación**

- a. Estudiante
- b. Trabaja y estudia

I. HÁBITOS ALIMENTARIOS**Forma de consumo****5. ¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?**

- a. Frito
- b. Horneado
- c. Sancochado o guisado

Tipo de alimento**6. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?**

- a. Infusiones, té, café
- b. Jugo de frutas naturales
- c. Quinoa, leche, avena

7. ¿Qué ingieres en el desayuno?

- a. Pan solo
- b. Cereales y galletas
- c. Pan con embutidos

d. Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo

8. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?

- a. Refrescos o gaseosas
- b. Golosinas y/o postres
- c. Sándwich o hamburguesa
- d. Frutas y/o jugos

9. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?

- a. Res, cerdo, carnero
- b. Pollo, pavita
- c. Vísceras y/o mariscos
- d. Pescado

10. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?

- a. Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja
- b. Quinoa, sémola
- c. Fideos y otras pastas

11. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

12. ¿Consumes frutas después del almuerzo?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

13. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?

- a. Refrescos envasados (gaseosas, frugos)
- b. Infusiones
- c. Agua
- d. Jugo de frutas

14. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

15. La cena que ingieres es

- a. Similar al almuerzo
- b. Similar al desayuno
- c. Algún postre o fruta
- d. Nada

Lugar y/o ambiente

16. ¿Dónde desayunas?

- a. En ambulantes
- b. Restaurante o similar
- c. Casa

17. ¿Dónde almuerzas?

- a. En ambulantes
- b. Restaurante
- c. Casa

18. ¿En qué lugar cenas?

- a. En ambulantes
- b. Cafetería de la Universidad y/o restaurante
- c. Casa

19. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos?

- a. Menos de 10 minutos
- b. De 10 min. a 20 minutos
- c. Más de 20 minutos

Frecuencia:

20. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

21. ¿Almuerzas todos los días?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

22. ¿Cenas todos los días?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

23. ¿Comes entre comidas del día?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

24. ¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces
- c. 3 o más veces

25. ¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo, pavita, pescado) a la semana?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces
- c. 3 o más veces

26. ¿Con qué frecuencia comes carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces
- c. 3 o más veces

27. ¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces
- c. 3 o más veces

28. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces
- c. 3 o más veces

29. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?

- a. Nunca
- b. 1 o 2 veces

c. 3 o más veces

30. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?

a. Nunca

b. 1 o 2 veces

c. 3 o más veces

31. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?

a. Nunca

b. 1 o 2 veces

c. 3 o más veces

32. ¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosa?

a. Nunca

b. 1 o 2 veces

c. 3 o más veces

33. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas natural?

a. Nunca

b. 1 o 2 veces

c. 3 o más veces

34. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?

a. Medio litro a 1 litro

b. 1,5 litros

c. Más de 1,5 litros

ANEXO N° 6: CONFIABILIDAD DEL INVENTARIO SISCO

Confiabilidad en Alfa de Cronbach

La confiabilidad en Alfa de Cronbach es una generalización de las fórmulas KR para ítems de alternativas múltiples. El Alfa de Cronbach, cuyo cálculo emplea el promedio de todas las correlaciones existentes entre los ítems del instrumento que tributan al concepto latente que se pretende medir.

	Versión preliminar (41 ítems)	Versión definitiva (31 ítems)
Confiabilidad Alfa de Cronbach (general)	.92	.90
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estresores)	.85	.85
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión síntomas)	.91	.91
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estrategias de afrontamiento)	.72	.69

Confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90.

ANEXO N° 7: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO HÁBITOS ALIMENTARIOS

Para la medición de la confiabilidad del instrumento se utilizó el índice de consistencia de α -Cronbrach.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum Si}{St} \right) \quad \alpha \geq 0.8$$

K: número de ítems.

Si: varianza de cada ítem.

St: varianza total.

$$\alpha = \frac{30}{30-1} \left(1 - \frac{7,45}{35,52} \right)$$

$$\alpha = \frac{30}{29} (1 - 0,21)$$

$$\alpha = 1,03(0,79)$$

$$\alpha = 0,81$$

Según el resultado que se ha podido obtener, se tiene que el valor de $\alpha \geq 0,8$; lo cual es un valor cercano a la unidad. En conclusión, se deduce, según el índice de consistencia del Cronbrach, que el instrumento es fiable.