

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



**Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de
enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Marvin Aleman Sarmiento

Jose Luis Barboza Flores

Enzo Sebastián Cárdenas Flores

Asesor:

Dra. Maria Magdalena Diaz Orihuela

Lima, 18 de Julio 2024

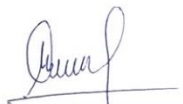
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo María Magdalena Díaz Orihuela docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ELECCIÓN DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA LIMA, 2023” de los autores Jose Luis Barboza Flores, Enzo Sebastian Cardenas Flores, Marvin Aleman Sarmiento tiene un índice de similitud de 19% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 18 días del mes de julio del año 2024.



Dra. María Magdalena Díaz Orihuela

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a... 01 ... día(s) del mes de julio ... del año 2024, siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. William de Borja ... el (la) secretario(a): Mg. Norma Castiño ... y los demás miembros: Mg. Vanelia Kardy Ricalde ... y el (la) asesor(a): Dra. María Magdalena Díaz Ortuño.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023"

- a) Enzo Sebastián Cardenas Flores ... de los (las) bachilleres:
b) Jose Luis Barboza Flores
c) Marvin Aleman Sarmiento.

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en Enfermería
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Enzo Sebastian Cardenas Flores

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	CON NOMINACIÓN DE BUENO	MUY BUENO

Bachiller (b): Jose Luis Barboza Flores

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	CON NOMINACIÓN DE BUENO	MUY BUENO

Bachiller (c): Marvin Aleman Sarmiento

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	CON NOMINACIÓN DE BUENO	MUY BUENO

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.


Presidente(a) William

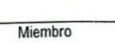

Asesor(a) Maria Diaz

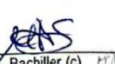

Bachiller (a) Enzo


Miembro Vanelia


Bachiller (b) Jose Luis


Secretaria Norma


Miembro


Bachiller (c) Marvin

AGRADECIMIENTOS

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

Índice

Declaración jurada de autoría de Tesis.....	2
Acta de sustentación de Tesis	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	6
Introduccion.....	7
Metodologia.....	10
Resultados.....	13
Discusion.....	15
Referencias.....	20
Anexo 1.....	24
Anexo 2.....	25
Anexo 3.....	28
Anexo 4.....	29
Anexo 5.....	34

Resumen

Introducción: El presente artículo aborda la relación entre el afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una universidad privada, 2024, siendo relevante cómo cambio la calidad de vida y cómo afrontan este problema a través de múltiples estrategias. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una universidad privada.

Materiales y Métodos: Este estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de alcance correlacional y de corte transversal, los instrumentos utilizados fueron el inventario de estimación al estrés (Alpha de Cronbach que oscilan de 0.53 a 0.91) y para la segunda variable se utilizó el cuestionario elección de alimentos (Alpha de Cronbach de 0,524). El tipo de muestreo: no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 300 alumnos universitarios que cursaban estudios en la carrera de enfermería.

Resultados: El análisis de correlación reveló relaciones significativas entre diversas variables como estrategias de afrontamiento, estados emocionales y comportamientos de salud. La estrategia de afrontamiento activo mostró correlaciones moderadas pero significativas con varias variables. La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y búsqueda de apoyo social por razones emocionales mostraron correlaciones sólidas entre sí ($r = 0.48$ que sugiere una tendencia a la adopción simultánea de múltiples estrategias proactivas para enfrentar el estrés. **Conclusiones:** Se concluye que existe asociaciones significativas entre diversas variables relacionadas las cuales son: estrategias de afrontamiento, estados emocionales, la negación y comportamientos de salud.

Palabras claves: Estudiantes de enfermería; afrontamiento; alimentos; conducta de elección.

Abstract

Introduction: This article addresses the relationship between coping with

stress and food choices in nursing students at a private university, 2024, being relevant how the quality of life changed and how they face this problem through multiple strategies. **Objective:** Determine the relationship between coping with stress and food choices in nursing students at a private university. **Materials and Methods:** This study has a quantitative approach, non- experimental design of correlational and cross-sectional scope, the instruments used were the stress estimation inventory (Cronbach's Alpha ranging from 0.53 to 0.91) and for the second variable the food choice questionnaire (Cronbach's Alpha of 0.524). The type of sampling: non- probabilistic for convenience, the sample was made up of 300 university students who were studying nursing. **Results:** Correlation analysis revealed significant relationships between various variables such as coping strategies, emotional states, and health behaviors. The active coping strategy showed moderate but significant correlations with several variables. The search for social support for instrumental reasons and the search for social support for emotional reasons showed solid correlations with each other ($r = 0.48$, which suggests a tendency to simultaneously adopt multiple proactive strategies to cope with stress. **Conclusions:** It is concluded that there are significant associations between various related variables which are: coping strategies, emotional states, denial and health behaviors.

Keywords: Nursing students; coping; food; choice behavior.

Introducción

Durante los últimos años el estrés se manifestó en la gran mayoría de personas, en especial a los estudiantes que cursan una carrera universitaria(1). Por tal motivo el ingresar a un instituto u universidad implica que el estudiante tenga cambios significativos, en la salud personal y en la situación académica, teniendo mayor tendencia a presentar situaciones de estrés (2). Una de cada seis personas entre 10 y 19 años tiene estrés. La

adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Protegerlos de la adversidad, promover en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, y garantizar que puedan acceder a una atención de salud mental son factores fundamentales para su salud y bienestar durante esos años y la edad adulta(3). Según la organización mundial de la salud los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan a la disposición a buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos (4).

Por otro lado, el incremento del estrés en los estudiantes universitarios puede alterar el desempeño académico, las relaciones interpersonales, la salud física y mental, el afrontamiento al estrés o compromiso que genera una carga excesiva académica en el estudiante en muchas ocasiones, se ve expuesto a múltiples emociones, dilemas éticos o un alto grado de esfuerzo físico y mental por la complejidad de los diferentes cursos de carrera y la presión por alcanzar la excelencia académica, permaneciendo así sentado en una misma posición y adoptando una inadecuada postura debido al desgaste continuo y al estrés provocando dolor, inflamación e incomodidad de un tipo y otro (5).

Ante la selección de los alimentos, a los estudiantes universitarios se le presentan limitaciones económicas, escaso tiempo, gusto o preferencia y, además, escasas opciones para seleccionar y adquirir alimentos saludables en el campo universitario(6). A la hora de elegir, optan por los más económico, que generalmente son alimentos no saludables (7). Consecuentemente una mala elección de alimentos incrementa el alta prevalente de enfermedades crónicas no transmisibles, dos de las tres primeras causas de muerte; cardiopatía coronaria y accidentes cerebro vasculares en el mundo que guardan relación con los diferentes estilos de vida no saludables lo que conlleva a la presencia de sedentarismo, incorrecta alimentación y

tabaquismo (8).

El afrontamiento del estrés se refiere al comportamiento y esfuerzo cognitivo que el individuo hace para manejar el estrés; es decir, lidiar con las demandas externas e internas que generan estrés (9).

Por otro lado, el termino elección de alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios de comunicación masiva, entre otros (10).

En México Ramirez et al., (11) realizaron un estudio sobre el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería valle del Chalco, donde el objetivo del estudio fue identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico, con una muestra de 266 estudiantes donde los resultados indican que el 41.95% de estudiantes presentan estresores y bajo nivel de afrontamiento al estrés académico con un 37.59%, concluyendo que mientras los estudiantes tengan un afrontamiento al estrés académico bajo deben ser atendidos para mejorar sus niveles de afrontamiento al estrés.

Así mismo, en Perú Rojas (12) en su estudio estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de Enfermería de un hospital del Callao donde evaluó 6 internos que demostraron que el 48% tiene un inadecuado afrontamiento, el 30% tiene un afrontamiento regular y el 22% tiene un adecuado afrontamiento.

En Chile Gonzales (13) realizo un estudio tuvo con el objetivo examinar la relación entre el estrés agudo y la ingesta de alimentos, donde se puso a los alumnos a una tarea estresante para así observar la selección de alimentos realizadas por los participantes de lo cual se descubrió que una persona expuesta a un nivel de estrés tiende a escoger alimentos pocos saludables.

Un estudio similar realizo Crespo y Benavides (14) donde querían ver la relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes que realizaban prácticas clínicas dando como resultado se pudo observar que

los alumnos experimentaban una carga de estrés alta un 43.8% y 4.5% leve. Con referente a sus hábitos alimentarios demostraron que un 96.9% tienen hábitos alimentarios inadecuados, finalmente con la prueba de Rho spearman ($p < 0.01$) concluyeron que existe una relación significativamente estas dos variables.

Por otro lado, un estudio realizado en Chile Adasme (15) busca encontrar que relación existe entre el efecto de las etiquetas de advertencia nutricional con las elecciones de alimentos; obteniendo como resultados que la teoría del comportamiento planificado ayuda a entender cómo actúan las etiquetas de advertencia nutricional en la toma de decisiones alimentaria por parte de jóvenes universitarios.

El presente estudio de investigación es importante porque servirá para futuros estudios que incluyan las variables de afrontamiento al estrés y elección de alimentos(16). Así mismo se realizará una revisión bibliográfica, estructurados y actualizados respecto a las variables de estudios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en Lima, se utilizaron instrumentos validados y los resultados obtenidos servirán para nuevas investigaciones y será referente para que la administración de la escuela proponga programas que ayuden en el manejo del estrés y elecciones alimentarias adecuadas.

El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y la elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Y la hipótesis es demostrar que existe una relación significativa entre el afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería universitarios de Lima.

Metodología

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y de corte transversal (17).

La presente investigación se realizó en la ciudad de Lima, en la Universidad Peruana Unión, ubicada en la carretera central km 19.5 Ñaña - Chosica. La

población del presente estudio estaba conformada 618 estudiantes de la escuela de Enfermería.

Como resultado se obtuvo una muestra total de 300 estudiantes de la carrera profesional de Enfermería, la selección de la muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron estudiantes de la carrera de enfermería del 1er año al 5to año matriculados en la universidad y que eran mayores de edad (18 años) la participación fue mediante a un término de consentimiento, siendo su participación voluntaria y anónima el cuestionario. Y se excluyeron a estudiantes de la carrera de enfermería no matriculados.

El inventario multidimensional de estimación sobre el estrés (COPE, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Se utilizó la adaptación realizada por estudiantes universitarios de la ciudad de Lima por Bardales y Perez (18). con su análisis factorial y exploratorio muestra a nivel de ítems la existencia de 15 factores que explican 65.15 %, análisis factorial exploratorio, así mismo muestra un nivel de confiabilidad según los índices alfa de Cronbach de las escalas oscilan entre 0.53 a 0.91. El instrumento tiene 15 dimensiones, y 60 ítems. Las 15 dimensiones son: activo(5,25,47,58), dimensión planificación(19,32,39,56), contención del afrontamiento(10,22,41,49), supresión de actividades competentes(15,33,42,55), búsqueda de soporte por motivos instrumentales(4,14,30,45), búsqueda de soporte por motivos emocionales(11,23,34,52), reinterpretación positiva y crecimiento(1,29,38,59), uso del humor (8,20,36,50), acudir a la religión(7,18,48,60), negación(6,27,40,57), aceptación(13,21,44,54), liberación de emociones(3,17,28,46), uso de drogas(12,26,35,53), desentendimiento mental(2,16,31,43), desentendimiento conductual(9,24,37,51), con cuatro tipos de respuestas. El puntaje total de obtiene a través de la suma de puntuaciones de cada ítem donde de 60 al 80 nivel bajo, del 81 al 160 nivel medio y 161 al 240 nivel alto.

Food Choice Questionary (FCQ), Steptoe et al, Perú, 2017. Se utilizó la

adaptación y validación realizada en jóvenes de lima metropolitana (19). El instrumento es válido en Perú, con la validez de constructo con análisis factorial exploratorio, presenta $kmo = 0,859$, esfericidad de barlett $p < 0,001$, se encontró 08 factores que explican 54% de la varianza, el instrumento también presenta fiabilidad por alfa Cronbach (0,524). Siendo este de escala de tipo Likert de 04 opciones, esta escala es multidimensional con 8 dimensiones, salud y contenido natural, estado de ánimo, entorno social, control de peso, precio, conveniencia, familiaridad y consideración ética y cuenta con 32 ítems. El puntaje total se obtiene a través de la suma de las puntuaciones de cada ítem, donde los puntajes bajos son de 32 a 75 refieren hábitos inadecuados, del 76 al 119 poco adecuados y el puntaje más alto de 120 a 128 adecuados.

Para el procesamiento de datos se empleó el programa estadístico de R studio versión 4.3.2. Para el análisis de datos descriptivos se utilizó las tablas de distribución de frecuencias y porcentaje para las variables categóricas se utilizó medidas de tendencia central, desviación estándar, asimetría y curtosis. La normalidad de datos se realizó por la prueba de kolmogorov smirnov que se encontró normalidad de los datos. Para la estadística inferencial, fue considerado Pearson para la correlación de los datos.

Aspectos éticos:

Esta investigación fue aprobada en comité de ética de la Facultad ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión con número 191-CE-FCS, una vez aprobada se solicitó aprobación del local de recolección datos, de la misma manera, se solicitó la carta de autorización de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión -Lurigancho- Chosica-Ñaña con los permisos respectivos cabe resaltar que para la participación en dicha investigación fue respetado los derechos de los participantes según Viera y Garcia (20) . Los participantes firmaron un consentimiento informado para su participación. Siendo voluntario, anónimo. Cabe resaltar que fue respetado las normas éticas según la declaración de Helsinki y código de Nuremberg.

Resultados

La Tabla 1 muestra datos sociodemográficos que se distribuyen en dos categorías principales: sexo y edad. En cuanto al sexo, muestra que el grupo de estudio está compuesto por 195 individuos femeninas, lo que representa más o menos el 64.93% del total, mientras que 105 individuos son masculinos, lo que constituye alrededor del 35.07%. En relación con la edad, se observa una distribución bastante equilibrada entre tres grupos principales. El primer grupo, que abarca edades de 16 a 18 años, comprende a 111 individuos, representando aproximadamente el 37% del total. El segundo grupo, con edades de 19 a 23 años, está conformado por 97 participantes, lo que equivale a aproximadamente el 31%. Finalmente, el tercer grupo, que incluye personas de 23 años o más, cuenta con 92 individuos, lo que nos muestra aproximadamente el 32%.

La Tabla 2 presenta un análisis descriptivo de las variables de estudio, separando las variables en dos dimensiones principales: Estrategias de Afrontamiento y Elección de Alimentos. Aquí se observan las medidas de tendencia central y dispersión para cada subvariable, así como los coeficientes de asimetría (g_1) y curtosis (g_2). En la dimensión de Estrategias de Afrontamiento, se observan diversas dimensiones que representan diferentes enfoques para hacer frente a situaciones estresantes. En cuanto a la dimensión de Elección de Alimentos, se evalúan aspectos relacionados con las preferencias alimentarias. El análisis de coeficientes de asimetría y curtosis ayuda a comprender la distribución de estas preferencias alimentarias dentro del grupo de estudio, estando dentro del rango ± 2 , indicando que las distribuciones tienen mayor probabilidad de ser normales.

En la Tabla 3 presenta un análisis exhaustivo de correlación entre las variables estudiadas, El análisis de correlación reveló asociaciones significativas entre diversas variables relacionadas con estrategias de afrontamiento, estados emocionales y comportamientos de salud. Se destacaron correlaciones notables tanto en valor absoluto como en

significancia estadística ($p < 0.05$), lo que sugiere una red compleja de relaciones entre los factores estudiados.

La estrategia de afrontamiento activo (AFAC) mostró correlaciones moderadas pero significativas con varias variables. Se observaron correlaciones positivas con la planificación (ESPL), la supresión de otras actividades (SUAC) y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI), con valores de correlación (r) que oscilaron entre 0.23 y 0.48 ($p < 0.001$).

La planificación (ESPL) exhibió correlaciones sólidas con la mayoría de las variables estudiadas, destacando una fuerte asociación con la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.43$, $p < 0.001$).

La supresión de otras actividades (SUAC) mostró una relación significativa con varias variables, incluida la planificación (ESPL) ($r = 0.44$, $p < 0.001$) y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.44$, $p < 0.001$).

La postergación del afrontamiento (POAF) mostró correlaciones modestas pero significativas con algunas variables, como la planificación (ESPL) ($r = 0.27$, $p < 0.001$) y la supresión de otras actividades (SUAC) ($r = 0.25$, $p < 0.001$).

La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) y la búsqueda de apoyo social por razones emocionales (ASRE) mostraron correlaciones sólidas entre sí ($r = 0.48$, $p < 0.001$).

La negación (NEGA) mostró asociaciones significativas con varias variables, incluida la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.4$, $p < 0.001$) y la supresión de otras actividades (SUAC) ($r = 0.41$, $p < 0.001$). El consumo de alcohol y drogas (ALDR) mostró correlaciones significativas con varias estrategias de afrontamiento y estados emocionales, destacando correlaciones positivas con la planificación (ESPL) ($r = 0.41$, $p < 0.001$) y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.31$, $p < 0.001$).

Discusión

El estrés siendo parte fundamental de las emociones del ser humano, tiene que ser de mucha atención para todo tipo de investigadores según el ámbito que ejercen. Desde su fisiología se establecen ciertos aspectos mejor estudiados que sentó las bases de este fenómeno. Sin embargo, la ciencia en constante análisis a la conducta del estrés representa sus principales relaciones con situaciones críticas que perjudican el bienestar de los seres humanos (21).

La elección de alimentos, aparte de ser una necesidad trascendental del ser humano, condiciona el estado de salud y la nutrición. Desde el punto de vista

biológico los seres humanos tienen mecanismos para identificar diferentes estimulaciones sensoriales. Las sustancias químicas de los alimentos hacen contacto con los receptores gustativos que se encuentran en las células especializadas de la lengua y segrega neurotransmisores que son enviados al cerebro como núcleo gustativo donde se descubre si los alimentos gustan o disgustan (22).

En las características sociodemográficas se caracterizan en dos categorías principales la cual se evidencio que la mayoría eran de sexo femenino con 65% y masculinos con 35% (tabla 1). En relación a la edad, se observa 3 grupos principales. El primer grupo abarca edades de 16 -18 años representando el 37%, el segundo grupo con edades de 19 – 23 años representando el 31% y último grupo compuesto de 23 años a más representando el 32%.

De la misma forma, en su estudio realizado en el 2020 por Tutaya (23), refiere a un grupo de educandos de primer año (219 estudiantes) y quinto año (265 estudiantes) descubrieron en las características sociodemográficos la cual se caracterizó por tener una mayor población del sexo femenino con 80.92% y del sexo masculino con 19.08%. En descripción a la edad de los participantes del estudio se miró 2 grupos principales, la cual abarca las edades de 18-22 años representando el 40.28% y el segundo grupo con las edades de 23-26 años representando el 59.72%.

Otra investigación que realizo Barattucci (24) en la Universidad de Leeds, en Reino Unido en la cual se estudiaron los efectos del estrés y la alimentación de 422 estudiantes de la carrera de enfermería se descubrieron datos representativos sociodemográficos la cual tuvo un 55.10% de sexo femenino y 44.09% del sexo masculino, la cual se describió en relación a la edad que los participantes abarcaban las edades de 17-21 años representando el 65.17% y 22-24 años representando el 34.83%.

Según Díaz (25) describe al estrés laboral como una realidad experimentada en cada jornada por muchos trabajadores de salud y estudiantes de la rama de la salud. La mayor acumulación de estrés laboral posiblemente pueda llegar a alterar patrones de conductas. Siendo el sexo femenino representando la población más propensa con el 67% a las ingestas inadecuadas o “extemporáneas” generando peso excesivo u obesidad mórbida y múltiples afecciones a lo largo de su vida.

El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre, como consecuencia la adecuada alimentación y nutrición lo que equivale a una alimentación baja en nutrientes. Según Guadarrama (26) menciona en un informe sobre la alimentación en España de mercasa apuntada que el consumo fuera de hogar representa el 30% del gasto total de la alimentación se encuentren mal nutridos por lo cual son más susceptibles a contraer enfermedades físicas como mentales.

Un estudio realizado por Choi (27) en EE.UU, presenta un análisis descripción de las variables de estudio, separando las variables en dos dimensiones principales: Estrategias de afrontamiento y elección de alimentos donde se muestra las medidas de tendencia central; media en donde la mayoría de encuestados realizaban ejercicio 1 o 2 veces por semana (43,8%) durante más de 30 minutos al día mientras que el 42% no hacía ejercicio. Un total de 46,1% de los encuestados consumía bebidas alcohólicas 1 o 2 veces por semana y más de la mitad de los encuestados no tomaba suplementos dietéticos (54,5%). Casi el 47% de los encuestados respondió que comía cuando estaba estresado. Los encuestados informaron que comían los siguientes alimentos 1 o 2 veces por semana: más del 40 % comía más de dos piezas de fruta fresca, casi el 44 % comía pescado y marisco, y más del 43 % comía productos lácteos como leche, yogur y queso (43,3%). Las carnes (39,7%) y el pan o los fideos elaborados con trigo (43%) se consumían como comida entre 3 y 4 veces por semana. La mayoría de los encuestados consumía snacks como pasteles, dulces y refrescos (40,4%), frutas, leche y frutos secos

(41,1%) y comidas preparadas (41,4%) 1 o 2 veces por semana. El consumo de comida rápida 1 o 2 veces por semana tuvo la mayor frecuencia (51,7%) y el 33,8% de los encuestados salió a comer fuera de 3 a 4 veces por semana. Un 33,4% de los encuestados se saltaba el desayuno siete veces por semana, pero la mayoría no se saltaba el almuerzo (49%) ni la cena (55,2%). La frecuencia de comer en exceso 1 o 2 veces por semana fue del 49,4%.

Del mismo modo, un estudio realizado por Mohamed (28) sobre la selección de alimentos bajo estrés entre estudiantes universitarios en Riad Arabia Saudita menciona en sus resultados univariados presentan como media y desviación estándar y frecuencia absolutas (n) y relativas (%). La cantidad de comida consumida bajo estrés se evaluó utilizando las siguientes opciones de respuesta: mucho menos de lo habitual, más de lo habitual, lo mismo de lo habitual, menos de lo habitual o mucho menos de lo habitual.

La estrategia de afrontamiento activo (AFAC) mostró correlaciones moderadas pero significativas con varias variables. Se observaron correlaciones positivas con la planificación (ESPL), la supresión de otras actividades (SUAC) y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI), que oscilaron entre (r) 0.23 y 0.48 ($p < 0.001$). La planificación (ESPL) destacó una fuerte asociación con la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.43$, $p < 0.001$). La supresión de otras actividades (SUAC) mostró una relación significativa con varias variables. La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) y la búsqueda de apoyo social por razones emocionales (ASRE) mostraron correlaciones sólidas entre sí ($r = 0.48$, $p < 0.001$). La negación (NEGA) mostró relaciones significativas con varias variables, incluida la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.4$, $p < 0.001$) y la supresión de otras actividades (SUAC) ($r = 0.41$, $p < 0.001$). El consumo de alcohol y drogas (ALDR) mostró correlaciones significativas con varias estrategias de afrontamiento y estados emocionales, destacando correlaciones positivas con la planificación (ESPL)

($r = 0.41$, $p < 0.001$) y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ASRI) ($r = 0.31$, $p < 0.001$).

Estudio similar reportó Tutaya (23) sobre la correlación de hábitos alimentarios y estrés académico evidenciaron que existe correlación entre afrontamiento y hábitos alimentarios (0,016). Por otro lado, resultados diferentes presentó Traverso (29) donde encontró que las estrategias de afrontamiento al estrés con mayor media fueron planificación, reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento religioso, estas estrategias tuvieron una correlación positiva con la inteligencia emocional, estas correlaciones positivas y moderadas fueron 0.5271, 0.5200 y 0.51, respectivamente. Así mismo Crespo y Benavides (14) con su investigación encontraron relación de sus variables donde en sus variables denota la existencia de una relación positiva y moderada entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y hábitos alimentarios ($Rho=0,506$), mientras que en las dimensiones de estresores y síntomas presentan una relación positiva débil de ($Rho =0,190$ y $0,172$)

Farag et al., señalan que la relación entre sentirse estresado y el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas es aprendida y puede expresarse como un hábito que se genera (inconscientemente) para aliviar sentimientos negativos menores, como lo son: cansancio y estrés crónico de baja intensidad, razón por la cual no se requerirían largos periodos de estrés para aumentar la ingesta alimentaria (30).

Una segunda teoría es la establecida por Kaplan y Kaplan, que indica que el aumento de la ingesta alimentaria es una conducta que se utiliza como una estrategia al afrontamiento de emociones negativas y que es de carácter disfuncional (30).

Conclusiones

Se concluye que existe relaciones significativas entre las dimensiones de las variables del estudio de los cuales son: estrategias de afrontamiento, estados emocionales, la negación y comportamientos de salud.

Incluso la postergación del afrontamiento mostró correlaciones modestas pero significativas con algunas variables, como la planificación y la supresión de otras actividades. Se observaron correlaciones positivas con la planificación, la supresión de otras actividades y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

Se recomienda realizar investigaciones observaciones del tema haciendo la aplicación de programas y evaluando el fenómeno envuelto en el proceso de las variables. Se recomienda un corte longitudinal para resultados más significativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García NB, Zea RM. Estrés Académico. Jurnal Sains dan Seni ITS. 2020;6(1):51–66.
2. Veloso Casado V. Factores que Intervienen en el Cambio de Institución de Estudiantes de Odontología en Universidades Chilenas. 2020;1–149. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edstdx&AN=edstdx.10803.671336&lang=pt-br&site=eds-live&authtype=ip,cookie,uid>
3. Navinés R, Martín-Santos R, Olivé V, Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. Medicina Clinica. 2023;146(8):359–66.
4. Noiver H. Prevalencia de priblemas psicologicos en escolares adolescentes. institucion educativa de jornada escolar completa. chachapoyas, 2022. tesis [Internet]. 2021;124. Available from: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3170/AkintuiWashikatElen gayEledino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Valdivieso L, Mangas S, Tous J, Espinoza M. Estrategias de afrontamiento del estres academico universitario. Educacion XX1. 2020;23(2):165–86.
6. Coronado AGMWAO. Factores determinantes en la elección de alimentos en los estratos 1 y 2 en las localidades de Ciudad Bolívar y Usme de la ciudad de Bogotá, Colombia. 2021;1–26.
7. Espeche RR, Rojo MD. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. Enfermería: Cuidados

Humanizados. 2021;10(2):145–59.

8. Alarcón M, Troncoso C, Amaya A, Sotomayor M, Amaya J. Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2019;21(1):41–52.
9. Choque M. Relación del afrontamiento del estrés y clima organizacional en el personal del servicio de obstetricia del hospital regional Honorio Delgado Espinoza durante pandemia por coronavirus 2019. Arequipa 2020. 2020;81. Available from: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10220>
10. De La Cruz Sánchez EE. Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. *Revista de Comunicación y Salud*. 2020;10(1):1–17.

11. Ramirez O, Estevez R, Perez M, Sanchez A, Angeles G, Basst I. Nivel de afrontamiento al estrés académico. 2021;37(1):1–14. Available from: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401/708>
12. Rojas D. Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de Enfermería de un Hospital del Callao - Perú 2020. tesis [Internet]. 2020;5–45. Available from: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401/708>
13. González M. Efectos del estrés agudo en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios emocionalmente sanos. *Ansiedad y Estrés*. 2021;27(2–3):160–71.
14. Crespo H, Benavides Y. Estrés académico y hábitos alimentarios en estudiantes que realizan prácticas clínicas en una universidad privada de Perú [Internet]. 2023. 1–303 p. Available from: papers2://publication/uuid/45D7E632-B571-4218-9E47-8B4457FEA9D3
15. Adasme berrios C, Aliaga-ortega L, Schnettler B, Lobos G. Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional. 2022;49(4):451–8. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v49n4/0717-7518-rchnut-49-04-0451.pdf>
16. Paris L, Omar A. Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*. 2023;19(2):167–75.
17. Cobo JL, Blanco I. Elementos nucleares para la elaboración de un proyecto de investigación con metodología cuantitativa Nuclear elements for drafting a research project with quantitative methodology. *Enferm Intensiva*. 2020;31(1):35–40.
18. Bardales MC, Perez CC. COPE. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*. 2016;2(42):95–109.
19. Santos G, Valladares C, Castillo A, Aparco JP, Hinojosa P, Velarde P. Validación del cuestionario de elección de alimentos en jóvenes de Lima Metropolitana, Perú, 2017. *Revista Chilena de Nutricion*. 2021 Aug 1;48(4):507–17.
20. Viera Valencia LF, Garcia Giraldo D. El consentimiento informado en el sistema de seguridad social en salud. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952 [Internet]. 2019;2:1–65. Available from: [https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7060/El consentimiento informado en el sistema de seguridad social en salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7060/El%20consentimiento%20informado%20en%20el%20sistema%20de%20seguridad%20social%20en%20salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Pereira Naranjo ML. Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación* [Internet]. 2009;33(2):171–90. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
22. Millan L, Escandon M. La Inteligencia Emocional y su relación con el Estrés Laboral en el Personal de Enfermería del Hospital Departamental San Antonio del Municipio

de Roldanillo, Valle [Internet]. 2021 [cited 2023 Dec 9]. Available from:
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/8291/4/DDMPSI384.pdf>

23. Tutaya F. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. 2020; Available from:
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1
24. Barattucci Y. Estrés y alimentación. 2021;84. Available from:
http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/2011_n_04_1.pdf?sequence=1
25. Díaz J. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Med Segur Trab (Madr). 2022;53(209):93–9.
26. Guadarrama R. Preferencias y factores que influyen en la ingesta alimentaria en universitarios mexicanos según el sexo. Universidad Autonoma del estado de Mexico [Internet]. 2023;29(1):1–9. Available from:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0029._Manuscrito_final.pdf
27. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among. Nutrients. 2020;12(1):1–10.
28. Mohamed BA, Mahfouz MS, Badr MF. Food selection under stress among undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. Psychol Res Behav Manag. 2020;13:211–21.
29. Traverso R, Aguirre J, Talavera J, Palomino J. Emotional intelligence and stress coping strategies in health care workers. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 2023;23(3):46–56.
30. Pérez A. The role of emotion in eating behavior. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2020;47(2):286–91. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n2/0717-7518-rchnut-47-02-0286.pdf>

Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio



Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato articulo



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo "

RESOLUCIÓN N°2655-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 12 de diciembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) Est. Enzo Sebastian Cardenas Flores, identificado(a) con Código Universitario N° 201811679, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato articulo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Est. Enzo Sebastian Cardenas Flores, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 12 de diciembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato articulo titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. María Magdalena Diaz Orihuela, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo el cual fue dictaminado por el (la) Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la) Mtra. Vilma Guzman Diaz, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Alfz
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADEMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

RESOLUCIÓN N°2656-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 12 de diciembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) **Est. Jose Luis Barboza Flores**, identificado(a) con Código Universitario N° **201910182**, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Est. Jose Luis Barboza Flores, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 12 de diciembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. María Magdalena Díaz Orihuela, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la) Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la) Mtra. Vilma Guzman Díaz, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

RESOLUCIÓN N°2657-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 12 de diciembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) **Est. Marvin Aleman Sarmiento**, identificado(a) con Código Universitario N° **201910194**, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Est. Marvin Aleman Sarmiento, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 12 de diciembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. María Magdalena Díaz Orihuela, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la) Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, y el (la) Mtra. Vilma Guzman Diaz, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili Albertina Fernandez Molochio
DECANA



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética



Lima, Ñaña, 28 de Noviembre de 2023

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTANCIA

Que el proyecto de investigación de Jose Luis Barboza Flores identificado (a) con DNI No. 72976804; Marvin Aleman Sarmiento identificado (a) con CE 002300883; Enzo Cardenas Flores identificado (a) con 73393708 con el título: Afrontamiento al estrés y elección de alimentos en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada en Perú, 2023. Fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

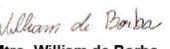
1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **191-CE-FCS - UPeU-2023**.




Mra. Maria Magdalena Diaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación




Mtro. William de Borja
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

Afrontamiento al estrés: COPE-60

(Escala de medición)

Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
1	2	3	4

Items	Durante los últimos siete días	1	2	3	4
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	1	2	3	4
2	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.	1	2	3	4
3	Me altero y dejo aflorar mis emociones.	1	2	3	4
4	Trato de conseguir consejo de alguien sobre qué hacer	1	2	3	4
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación	1	2	3	4
6	Me digo a mí mismo(a): "Esto no es real".	1	2	3	4
7	Confío en Dios	1	2	3	4
8	Me río acerca de la situación.	1	2	3	4
9	Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo	1	2	3	4
10	Me contengo a mí mismo(a) de hacer algo apresuradamente	1	2	3	4
11	Hablo de mis sentimientos con alguien	1	2	3	4
12	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.	1	2	3	4
13	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.	1	2	3	4
14	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.	1	2	3	4
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	1	2	3	4
16	Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes	1	2	3	4
17	Me altero y soy realmente consciente de la situación.	1	2	3	4
18	Pido la ayuda de Dios	1	2	3	4
19	Hago un plan de acción	1	2	3	4
20	Hago bromas sobre la situación.	1	2	3	4
21	Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.	1	2	3	4

22	Demoro hacer algo sobre el tema hasta que la situación lo permita.	1	2	3	4
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	1	2	3	4
24	Dejo de intentar alcanzar mi meta.	1	2	3	4
25	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema	1	2	3	4
26	Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.	1	2	3	4
27	Me niego a creer que haya sucedido.	1	2	3	4
28	Dejo aflorar mis sentimientos.	1	2	3	4
29	Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo	1	2	3	4
30	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema	1	2	3	4
31	Duermo más de lo habitual.	1	2	3	4
32	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer	1	2	3	4
33	Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	1	2	3	4
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.	1	2	3	4
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	1	2	3	4
36	Bromeo sobre ello	1	2	3	4
37	Renuncio a intentar lo que quiero.	1	2	3	4
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	1	2	3	4
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	1	2	3	4
40	Actúo como si realmente no hubiera sucedido	1	2	3	4
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto	1	2	3	4

42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación	1	2	3	4
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.	1	2	3	4
44	Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido	1	2	3	4
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron	1	2	3	4
46	Siento que me altero mucho y expreso demasiado lo que siento.	1	2	3	4
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema	1	2	3	4
48	Intento encontrar consuelo en mi religión.	1	2	3	4
49	Me obligo a mí mismo(a) a esperar el momento oportuno para hacer algo.	1	2	3	4
50	Hago bromas de la situación.	1	2	3	4
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema	1	2	3	4
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.	1	2	3	4
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.	1	2	3	4
54	Aprendo a vivir con el problema	1	2	3	4
55	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	1	2	3	4
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.	1	2	3	4
57	Actúo como si nunca hubiera ocurrido.	1	2	3	4
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	1	2	3	4
59	Aprendo algo de la experiencia.	1	2	3	4
60	Rezo más de lo habitual	1	2	3	4

Elección de alimentos

DOI	http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000400507
URL	https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000400507&lng=en&nrm=iso&tlng=en

(Escala likert)

Nada importante	Poco importante	Moderadamente importante	Muy importante
1	2	3	4

Items		1	2	3	4
P29	Lo mantenga saludable	1	2	3	4
P10	Sea nutritiva	1	2	3	4
P30	Sea buena para su piel / dientes / cabello / uñas, etc.	1	2	3	4
P22	Contenga una gran cantidad de vitaminas y minerales	1	2	3	4
P27	Sea rica en proteínas, por ejemplo: carne, leche, pescado, pollo y huevos	1	2	3	4
P23	No tenga ingredientes artificiales	1	2	3	4
P26	Le ayude a relajarse	1	2	3	4
P16	Le ayude a combatir el estrés	1	2	3	4
P31	Le haga sentirse bien	1	2	3	4
P13	Le alegre o anime	1	2	3	4
P24	Le mantenga despierto y/o alerta	1	2	3	4

Anexo 5 - Tablas y Figuras

Tabla 1. Análisis Descriptivo de sociodemográficos

Variables	f	%
Sexo		
Femenino	195	65.00
Masculino	105	35.00
Edad		
16-18 años	111	37.00
19-23 años	97	31.00
23 a más	92	32.00

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables del estudio

Variables	Dimensiones	M	DE	g1	g2
Estrategias de Afrontamiento	Afrontamiento Activo	8.46	2.05	0.42	-
					0.25
	Planificación	8.85	2.08	0.45	0.29
	Supresión de otras actividades	8.55	1.94	0.21	-
					0.19
	Postergación del afrontamiento	8.54	2.15	0.35	-0.1
	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	8.84	1.95	0.24	0.08
	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	8.62	2.04	0.05	-0.6
	Reinterpretación positiva y crecimiento	6.26	1.4	-0.09	-
					0.47
	Aceptación	8.02	2.12	0.46	0.1
	Negación	8.75	1.78	0.24	0.05
	Acudir a la religión	8.92	1.94	0.27	-
					0.29
	Enfocar y liberar emociones	8.27	1.87	0.4	0.15
	Desentendimiento conductual	8.43	2.06	0.41	-
					0.26
	Desentendimiento mental	9.2	2.05	0.23	0.11
	Humor	8.54	2.01	0.17	-
Elección de Alimentos	Consumo de alcohol y drogas	8.57	2.21	0.33	-
					0.14
	Salud y contenido natural	14.13	3.59	0.66	0.15
	Estado de ánimo	11.7	3.04	0.78	0.2
	Entorno social	8.58	2.17	0.37	0.11
	Control de peso	9.21	2.47	0.3	0.14
	Precio	11.42	2.98	0.62	-
					0.04
	Conveniencia	7.01	1.97	0.52	-
					0.04
	Familiaridad	6.93	1.99	0.34	-
					0.66
	Consideración ética	4.36	1.43	0.57	-
					0.32

Nota: M=media, DE=desviación estándar, g1=asimetría, g2=curtosis.

Tabla 3

Análisis de correlación entre las variables y sus dimensiones.

	SAL		EST		ENT		CON		PRE		COV		FAM		ETC	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
AFAC	0.27	0.000	0.3	0.000	0.24	0.000	0.25	0.000	0.23	0.000	0.17	0.050	0.26	0.000	0.19	0.020
ESPL	0.34	0.000	0.43	0.000	0.38	0.000	0.45	0.000	0.36	0.000	0.33	0.000	0.38	0.000	0.2	0.010
SUAC	0.44	0.000	0.44	0.000	0.31	0.000	0.41	0.000	0.35	0.000	0.35	0.000	0.36	0.000	0.22	0.000
POAF	0.29	0.000	0.27	0.000	0.25	0.000	0.25	0.000	0.16	0.080	0.17	0.050	0.24	0.000	0.16	0.070
ASRI	0.48	0.000	0.42	0.000	0.3	0.000	0.3	0.000	0.29	0.000	0.35	0.000	0.35	0.000	0.19	0.020
ASRE	0.25	0.000	0.37	0.000	0.24	0.000	0.28	0.000	0.31	0.000	0.35	0.000	0.3	0.000	0.17	0.050
REPO	0.23	0.000	0.24	0.000	0.17	0.050	0.17	0.050	0.22	0.000	0.24	0.000	0.32	0.000	0.2	0.010
ACEP	0.09	0.930	-0.03	1.000	0.13	0.160	0.04	1.000	-0.06	1.000	-0.09	0.930	0.06	1.000	0.09	0.930
NEGA	0.38	0.000	0.4	0.000	0.25	0.000	0.41	0.000	0.37	0.000	0.32	0.000	0.4	0.000	0.21	0.000
RELI	0.33	0.000	0.42	0.000	0.3	0.000	0.32	0.000	0.3	0.000	0.22	0.000	0.35	0.000	0.28	0.000
ELEM	0.31	0.000	0.29	0.000	0.31	0.000	0.24	0.000	0.26	0.000	0.23	0.000	0.34	0.000	0.15	0.100
DECO	0.31	0.000	0.28	0.000	0.31	0.000	0.39	0.000	0.32	0.000	0.32	0.000	0.34	0.000	0.15	0.090
DEME	0.39	0.000	0.38	0.000	0.35	0.000	0.29	0.000	0.34	0.000	0.28	0.000	0.4	0.000	0.15	0.080
HUM	0.42	0.000	0.43	0.000	0.35	0.000	0.39	0.000	0.37	0.000	0.28	0.000	0.37	0.000	0.32	0.000
ALDR	0.34	0.000	0.41	0.000	0.31	0.000	0.28	0.000	0.31	0.000	0.26	0.000	0.35	0.000	0.2	0.010

Nota: AFAC: Afrontamiento Activo; ESPL: Planificación; SUAC: Supresión de otras actividades; POAF: Postergación del afrontamiento; ASRI: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales; ASRE: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales; REPO: Reinterpretación positiva y crecimiento; ACEP: Aceptación; NEGA: Negación; RELI: Acudir a la religión; ELEM: Enfocar y liberar emociones; DECO: Desentendimiento conductual; DEME: Desentendimiento mental; HUM: Humor; ALDR: Consumo de alcohol y drogas; SAL: Salud y contenido natural; EST: Estado de ánimo; ENT: Entorno social; CON: Control de peso; PRE: Precio; COV: Conveniencia; FAM: Familiaridad; ETC: Consideración ética.