

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



**Conductas alimentarias y la fatiga laboral en enfermeros de
instituciones de salud de Juliaca, 2026**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería

Autores:

Sandra Luz Huanca Minaya

Vilma Ticona Yareta

Asesor:

Mg. Ana Luz Flores Mamani

Juliaca, agosto de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Ana Luz Flores Mamani, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“CONDUCTAS ALIMENTARIAS Y LA FATIGA LABORAL EN ENFERMEROS DE INSTITUCIONES DE SALUD DE JULIACA, 2026”** de las autoras **Sandra Luz Huanca Minaya y Vilma Ticona Yareta**, tienen 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 Juliaca, a los 14 días del mes de agosto del año 2026.



Mg. Ana Luz Flores Mamani

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a cinco día(s) del mes de Agosto del año 2026 siendo las 16:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dra. Rut Ester Mamani Limachi el (la) secretario(a): Mg. Marleny Montes Salcedo y los demás miembros: Mg. Ruth Yenny Chura Muñico y el (la) asesor(a) Mg. Ana Luz Flores Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Conductas alimentarias y fatiga laboral en enfermeros de instituciones de salud de Juliaca, 2026

de los (las) bachilleres:
a) Sandra Luz Huanca Minaya
b) Vilma Ticona Yareta
c) _____

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciadas 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): Sandra Luz Huanca Minaya

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Bueno

Bachiller (b): Vilma Ticona Yareta

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Bueno

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) 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.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor(a)

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretaría

Miembro

Bachiller (c)

Contenido

Resumen.....	v
Abstract	vi
1. Introducción.....	7
2. Metodología.....	12
2.1. Participantes	12
2.2. Instrumentos	13
2.2.1. Cuestionario de Hábitos Alimentarios	13
2.2.2. Cuestionario de Fatiga Laboral SOFI SM	14
2.3. Análisis de datos.....	16
3. Resultados y Discusión	16
3.1. Datos sociodemográficos	16
3.2. Discusión.....	22
4. Conclusiones	29
5. Recomendaciones.....	30
Referencias.....	32
Anexos	37
Anexo 1. Evidencia de Sumisión.....	37
Anexo 2. Copia de Resolución de Sustentación.....	38
Anexo 3. Instrumentos.....	39

**Conductas alimentarias y la fatiga laboral en enfermeros de instituciones de salud de
Juliaca, 2026**

Eating behaviors and occupational fatigue among nurses in healthcare institutions in
Juliaca, 2026

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre los comportamientos alimentarios y la fatiga ocupacional en enfermeras de instituciones de salud en Juliaca, 2026. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra consistió en 200 enfermeras seleccionadas mediante muestreo por criterios no probabilísticos. Los datos se recolectaron utilizando el Cuestionario de Comportamientos Alimentarios y el Cuestionario de Fatiga Ocupacional SOFI-SM. El análisis estadístico incluyó frecuencias, porcentajes, la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados mostraron que los comportamientos alimentarios se encontraban principalmente en un nivel moderado, con un 45,0%, seguido de un nivel bajo con un 30,0% y un nivel alto con un 25,0%. Asimismo, la fatiga ocupacional predominó en un nivel moderado con un 50,5%, seguido de un nivel bajo con un 26,5% y un nivel alto con un 23,0%. La prueba de normalidad mostró valores de significancia mayores a 0,05, lo que permitió el uso de la correlación de Pearson. Se encontró una relación negativa y significativa entre los hábitos alimentarios y la fatiga ocupacional general ($r = -0,458$; $p < 0,001$). También se encontraron relaciones negativas con la fatiga física ($r = -0,399$), la falta de energía ($r = -0,393$), la somnolencia ($r = -0,456$), la falta de motivación ($r = -0,422$) y el malestar físico ($r = -0,433$), todas con $p < 0,001$. Se concluye que mejores hábitos alimentarios se asocian con menores niveles de fatiga ocupacional entre las enfermeras evaluadas.

Palabras clave: *Conducta alimentaria; fatiga; enfermería; salud laboral; personal de enfermería.*