



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024.

AUTOR (ES):

**Delgado Achi Ivanna
Lascano Flores Mario Andrés**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TUTOR:

Dra. Ruth Adriana Yaguachi Alarcón

**Guayaquil, Ecuador
02 de septiembre del 2024**



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado/a en Nutrición y Dietética**.

TUTOR (A)

f. _____

Yaguachi Alarcon, Ruth Adriana

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 02 del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros: **Delgado Achi, Ivanna, Lascano Flores, Mario Andrés**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024**. Previo a la obtención del título de **Licenciados en Nutrición y Dietética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 02 del mes de septiembre del año 2024

AUTORES

f. _____

Lascano Flores, Mario Andrés

f. _____

Delgado Achi, Ivanna



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALÚD

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotros: **Delgado Achi, Ivanna, Lascano Flores Mario Andrés**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 02 del mes de septiembre del año 2024

AUTORES:

f. _____

Lascano Flores, Mario Andrés

f. _____

Delgado Achi, Ivanna

REPORTE DE COMPILATIO

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Tesis Delgado-Lascano

2% Textos sospechosos

0% Similitudes
0% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas

1% Idiomas no reconocidos

24% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: Tesis Delgado-Lascano.docx	Depositante: Carlos Luis Poveda Looz	Número de palabras: 15.663
ID del documento: c5d11efdf0853263ee034c375d609dbd09227ae	Fecha de depósito: 19/8/2024	Número de caracteres: 106.547
Tamaño del documento original: 4,22 MB	Tipo de carga: interface	
Autores: []	fecha de fin de análisis: 19/8/2024	



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios por su constante acompañamiento a lo largo de mi proceso de formación. Su guía me ha permitido alcanzar con orgullo mi meta de convertirme en un profesional de la salud.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi familia por su amor, comprensión y sacrificio. Su fe en mí y su constante motivación han sido mi mayor inspiración y fortaleza. Un agradecimiento especial a mi mamá, Cristina Flores, quien ha estado a mi lado desde el principio, siendo mi pilar y motivación en cada paso del camino. Gracias por creer en mis sueños y por brindarme siempre su apoyo incondicional.

Gracias a mis hermanas, Emilia y Bárbara, por su apoyo incondicional. En particular, estoy muy agradecido con mi hermana Emilia, quien siempre estuvo dispuesta a ayudarme en mis momentos de necesidad. Sus consejos motivacionales me han inspirado en más de una ocasión y han sido de gran ayuda en este proceso.

Agradezco a nuestra tutora de tesis Dra. Adriana Yaguachi, por su paciencia a lo largo de este viaje y su apoyo.

Por último, quiero expresar mi agradecimiento a mi compañera de tesis, Ivanna Delgado, por su valiosa ayuda, no solo en el desarrollo de nuestra investigación, sino también a lo largo de cada etapa de nuestra carrera. Aprecio todo tu apoyo y tu constante presencia en mi vida.

Mario Andrés Lascano Flores

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por ser mi guía y fortaleza en cada paso que he dado. Sin Su bendición y sabiduría, este logro no hubiera sido posible.

A mis padres, Thelmo Delgado y Rita Achi, les debo todo lo que soy y todo lo que me han dado, desde su amor incondicional, sacrificios hasta sus enseñanzas las cuales han sido la base sólida sobre la cual he construido mis sueños y mis aspiraciones. Gracias por su apoyo constante y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles.

A mi pareja, Joshua Chiriboga, por ser mi pilar, mi compañero y mi gran equipo en esta travesía. Tus palabras de aliento y tu amor incondicional me han dado la fuerza y la energía necesaria para seguir adelante, especialmente en los días más oscuros cuando sentía que nada de esto era posible. Gracias por estar siempre a mi lado, por sumarme y siempre celebrar mis éxitos y levantándome en cada una de mis caídas.

A mi tutora de tesis, Adriana Yaguachi, le agradezco tanto su orientación, sus consejos, enseñanzas y su paciencia los cuales han sido cruciales en el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, a mi compañero de tesis, Mario Lascano, quien ha compartido este todo camino conmigo, desde los inicios de esta larga etapa hasta el final. Agradezco y aprecio tanto tu amistad, tu cariño, tu compromiso y dedicación ya que han sido un pilar fundamental en el éxito de este proyecto.

Ivanna Delgado Achi

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mis padres y hermanas, con una dedicatoria especial a mi mamá. A pesar de la distancia, siempre logró crear un ambiente armonioso. Cada llamada y cada mensaje de aliento me han mantenido firme durante toda mi carrera universitaria. Su apoyo incondicional y su disposición han sido fundamentales para que pudiera alcanzar cada una de mis metas.

Mario Andrés Lascano Flores

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación, con todo mi amor y gratitud, a mis padres, Thelmo Delgado y Rita Achi. Su amor incondicional, sacrificios y constante apoyo han sido el motor que me ha impulsado a lo largo de este arduo camino. Cada logro alcanzado es un reflejo de su dedicación y fe en mí.

A mi pareja, Joshua Chiriboga, quien ha estado a mi lado en cada paso que doy, en cada aventura, brindándome su amor, paciencia y comprensión. Gracias por ser mi refugio y por sostenerme en los momentos más difíciles, tu apoyo ha sido fundamental para llegar hasta aquí. Gracias por ser siempre mi mejor equipo.

A mi fiel compañera perruna, Shika, cuya compañía ha llenado de alegría y ternura mis días. Tu lealtad incondicional me han recordado la importancia de encontrar momentos de paz y felicidad en medio del caos.

Y finalmente, pero más importante, me dedico a mí misma. Por todo el esfuerzo y sacrificio realizado en cada reto superado. Este trabajo es testimonio de mi perseverancia, dedicación y pasión por alcanzar mis metas. Que esta dedicación sea un recordatorio de que, con esfuerzo y determinación, todo es posible.

Ivanna Delgado Achi



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

DRA. MARTHA VICTORIA CELI MERO

DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

MGS. CARLOS LUIS POVEDA LOOR

COORDINADOR DEL ÁREA DE LA CARRERA

f. _____

DR. CARLOS JULIO MONCAYO VALENCIA

OPONENTE

ÍNDICE

ÍNDICE.....	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIII
RESUMEN.....	XV
ABSTRACT.....	XVI
INTRODUCCIÓN.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Formulación del Problema.....	5
2.OBJETIVOS.....	6
2.1. Objetivo General.....	6
2.2. Objetivos Específicos.....	6
3.JUSTIFICACIÓN.....	7
4.MARCO TEÓRICO.....	8
4.1. Marco Referencial.....	8
4.2 Marco Teórico.....	10
4.2.1. <i>Definición de hambre</i>	10
4.2.2. <i>Definición de hambre fisiológica</i>	10
4.2.3. <i>Definición de hambre emocional</i>	10
4.2.4. <i>Regulación del hambre emocional</i>	12
4.2.5. <i>Estrategias del hambre emocional</i>	13
4.2.6. <i>Comedor emocional</i>	13

4.2.7. <i>Tipos de hambre emocional</i>	13
4.2.8. <i>Características del comedor emocional</i>	15
4.2.9. <i>Estado nutricional en el comedor emocional</i>	15
4.2.10. <i>Consecuencias del hambre emocional</i>	16
5. FORMULACION DE LA HIPOTESIS	28
6. Identificación y Clasificación de variables	29
7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
7.1. Justificación de la Elección del Diseño	30
7.2. Población y muestra	30
7.3. Tipo de muestreo	30
7.4. Criterios de inclusión.....	30
7.5. Criterios de exclusión.....	30
7.7. Variables	30
7.7.1. Variables intervinientes	30
7.8 Instrumentos de recolección de datos	31
a. Cuestionario del Comedor Emocional de Garaulet.....	31
b. Escala del Estrés Percibido	31
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	32
8.1 Análisis e interpretación de Resultados	32
9. CONCLUSIONES	56
10.RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figure I Sexo de los Participantes	32
Figure II Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud	33
Figure III Resultados encuesta Hambre Emocional de Garaulet	34
Figure IV Pregunta 1 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor? .	35
Figure V Pregunta 2 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?	36
Figure VI Pregunta 3 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?.....	37
Figure VII Pregunta 4 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos ?	38
Figure VIII Pregunta 5 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?	39
Figure IX Pregunta 6 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Comes más de tu alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?.....	40
Figure X Pregunta 7 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos "prohibidos", es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?	41
Figure XI Pregunta 8 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?.....	42
Figure XII Pregunta 9. Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no	

vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?	43
Figure XIII Pregunta 10. Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?	44
Figure XIV Pregunta 1 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	45
Figure XV Pregunta 2 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	46
Figure XVI Pregunta 3 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	47
Figure XVII Pregunta 4 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro su capacidad para manejar sus problemas personales?	48
Figure XVIII Pregunta 5 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	49
Figure XIX Pregunta 6 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	50
Figure XX Pregunta 7 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	51
Figure XXI Pregunta 8 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	52
Figure XXII Pregunta 9 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	53
Figure XXIII Pregunta 10 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	54
Figure XXIV Resultados cuestionario Escala de Estrés Percibido	55

RESUMEN

El hambre emocional es un trastorno alimentario, en el caso de estudiantes universitarios el estrés y las presiones académicas pueden afectar la relación con los alimentos. El objetivo del estudio fue determinar la prevalencia del hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. La investigación tiene un enfoque retrospectivo, cuantitativo, descriptivo y observacional de corte transversal, la muestra fue de 153 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, se recolectaron datos sociodemográficos, se realizó 2 tipos de encuestas: Comedor Emocional de Garaulet y Escala del Estrés Percibido. En los resultados se observa que el 67,32% son de sexo masculino y el 32,68% sexo femenino, con un rango etario de 18 a 30 años. El análisis de la encuesta Comedor Emocional de Garaulet determinó una prevalencia del hambre emocional del 44%; emocionales y muy emocionales. La Escala de Estrés Percibido, indica que el 97% padece estrés de vez en cuando, al obtener estos resultados observamos que el estrés ocasional es una experiencia común entre los estudiantes. Concluyendo de esta forma que, diversos factores, incluyendo la carga académica y el estrés influyen en la incidencia del hambre emocional entre los estudiantes.

Palabras clave: Hambre emocional, estudiantes, cuestionarios, estrés, comedor emocional, carga académica.

ABSTRACT

Emotional hunger is an eating disorder; in the case of university students, stress and academic pressures can affect the relationship with food. The objective of the study was to determine the prevalence of emotional hunger in students of the Faculty of Health Sciences at the Catholic University of Santiago de Guayaquil. The research has a retrospective, quantitative, descriptive and observational cross-sectional approach, the sample was 153 students from the Faculty of Health Sciences of the Universidad Católica Santiago de Guayaquil, sociodemographic data were collected, 2 types of surveys were carried out: Garaulet Emotional Eating and Perceived Stress Scale. The results show that 67.32% are male and 32.68% are female, with an age range of 18 to 30 years. The analysis of the Garaulet Emotional Dining survey determined a prevalence of emotional hunger of 44 %; emotional and very emotional. The Perceived Stress Scale indicates that 97% suffer from stress from time to time. When obtaining these results we observed that occasional stress is a common experience among students. Concluding in this way that, various factors, including academic load and stress, influence the incidence of emotional hunger among students.

Keywords: Emotional hunger, students, questionnaires, stress, emotional eater, academic load.

INTRODUCCIÓN

El propósito de la presente investigación es determinar la prevalencia y los factores asociados al hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el período 2023-2024. Para ello, se emplearán herramientas como los cuestionarios adaptados "Comedor Emocional" de Garaulet, y "Escala de Estrés Percibido" para evaluar la presencia de hambre emocional, así como otros aspectos relacionados con la salud mental y los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Considerando el entorno académico y las exigencias propias que conllevan las distintas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud, por lo que es fundamental comprender cómo el estrés, trastornos mentales, trastornos hormonales y distintas variables emocionales pueden influir en los patrones alimentarios de los estudiantes. Tomando en cuenta varios factores como la carga horaria, exigencia académica, entre otros, buscando identificar una relación significativa entre los comportamientos alimentarios y cómo estos afectan en el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En la actualidad, el equilibrio entre la salud mental y los hábitos alimentarios es crucial para el bienestar integral de los individuos, especialmente en entornos educativos donde el estrés y las presiones académicas pueden afectar la relación con los alimentos por lo que, mediante esta problemática la elección de alimentos se ve afectada llevando así a una baja ingesta de proteínas, frutas, vegetales, cereales y fibras, así como también un elevado consumo de azúcares simples y gran cantidad de grasas poliinsaturadas, provocando que los estudiantes se vuelvan más propensos a sentirse fatigados, somnolientos y limitados físicamente en caso de presentar exceso de peso u obesidad disminuyendo así su desempeño académico.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El hambre emocional se define como un trastorno alimentario, el cual se relaciona con los conflictos anímicos y emociones, utilizando alimentos como un mecanismo disfuncional para afrontar emociones negativas (Marinkovick, 2021). Al recaer en el hambre emocional, este tipo de emociones se hace presente con mayor frecuencia en las personas causando un aumento de la ingesta de alimentos llamados "reconfortantes", esto a su vez incrementa el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y alteraciones metabólicas.

El comedor emocional es muy común identificar en los estudiantes universitarios, ya que la carga horaria o académica aumentan las situaciones o niveles de estrés teniendo una repercusión en la forma en que se manejan estas emociones, siendo de esta forma afectada la conducta alimentaria. Los estudiantes de carreras médicas o afines al área de salud poseen una carga académica demandante con una exigencia extenuante según las carreras que se cursan.

Los horarios en ocasiones no son flexibles, por lo tanto, el estudiante se ve en la necesidad de recurrir a ciertos alimentos rápidos y de calidad nutritiva baja. Al abandonar la etapa del colegio y adentrarse en el mundo universitario, la transición de entorno repercute de manera considerable en el estudiante, la exigencia académica es mayor, existen jornadas académicas que se extienden y en ocasiones la entrega de tareas o presentación a exámenes suele acompañarse de emociones negativas. Las mujeres universitarias poseen una prevalencia de hambre emocional con un 50%, mientras que los hombres poseen un 39%, estas cifras son alarmantes debido al deterioro que se produce en la salud mental de los estudiantes.

Esta conducta alimentaria desencadena diversas variables, pero las más comunes son el estrés y la ansiedad causando un estado anímico negativo. En un estudio realizado por Ramón Arbués (2019) en una muestra de 1055 estudiantes de diferentes titulaciones del campus de la Universidad San Jorge de Zaragoza, reveló como el ansia por la comida se relacionaba de forma

significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés. Es por ello por lo que estas sensaciones dan lugar a ese deseo intenso por consumir alimentos no saludables.

En Arabia Saudita se realizó un estudio en estudiantes que cursan la carrera de medicina observándose que un 67% tenían una elección de comidas rápidas en situaciones que les generan estrés. (2) Estas elecciones alimentarias se dan debido a la carga emocional que representa el estudio de una carrera del área de salud. (3) Estas se ven ocasionadas mediante distintos factores como lo es la presión académica en la cual los estudiantes suelen mantener una carga académica con exigencias y plazos estrictos, así como también horarios rigurosos o extensos en los que se ven limitados para realizar actividades comunes como preparar o seleccionar alimentos más saludables.

En la Universidad Técnica de Manabí, en una investigación que se realizó, reveló que del consumo de chocolate en mujeres en momentos de estrés y la sensación posterior a su ingesta era de felicidad, en cambio, con los hombres preferían las comidas rápidas saladas, activando un sistema de recompensa en el cerebro de forma inmediata, pero no es sostenible en el tiempo

Es de importancia conocer cómo se involucra el hambre emocional en el momento que los estudiantes se encuentran en una situación que comprometa emociones negativas. De igual forma la persona que presenta esta conducta tiene dificultades para identificar la sensación real de hambre, por lo que recurre a ingerir alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y grasas.

El hambre emocional tiene consecuencias graves debido a que las personas se sienten con miedo a ser juzgadas y esto representa una dificultad en el apoyo e intervención que necesitan. Aunque no está catalogado como un trastorno alimentario en el DSM-V puede evolucionar hacia uno de ellos como la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón. (4) Para prevenir la problemática del hambre emocional en estudiantes universitarios, se podrían incluir programas de bienestar nutricional y mental para así fomentar la conciencia

sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la conexión entre la nutrición y la salud mental. Se deben promover horarios de estudio más flexibles, opciones de alimentos saludables en entornos universitarios, la creación de ambientes de estudio propicios para el bienestar, junto con servicios de apoyo psicológico accesibles, contribuirá a mitigar el impacto del estrés académico en los hábitos alimentarios previniendo que la problemática del hambre emocional afecte tanto en sus estudios, salud mental, o físico.

1.1 Formulación del Problema

¿Cómo afecta el Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024?

2.OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar la prevalencia del hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil en el periodo 2023 – 2024.

2.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio.
- Identificar la presencia de hambre emocional mediante una encuesta validada de “Comedor emocional de Garaulet”.
- Evaluar el grado de estrés en los estudiantes universitarios mediante la “Escala de estrés percibido”.

3.JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se centra en el estudio del hambre emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias de la Salud, debido a que en esta etapa los estudiantes enfrentan niveles altos de estrés debido a la carga académica, los exámenes y las responsabilidades personales, especialmente en disciplinas exigentes. Este estado desencadena emociones negativas que repercuten en los hábitos alimenticios. Esto, a su vez, puede contribuir a problemas de salud a largo plazo como el aumento de peso, complicaciones metabólicas, estrés crónico y trastornos de ansiedad.

Se llevó a cabo un estudio en el año 2021 con título "Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas", se exploró la prevalencia del estrés entre estudiantes universitarios en Perú. La muestra comprendió 1801 estudiantes procedentes de 9 universidades del país. De los participantes, el 57.7% eran mujeres y el 42.3% hombres, con edades que oscilaban entre los 18 y 54 años. El objetivo principal fue evaluar el nivel de estrés derivado de la sobrecarga académica, específicamente influenciado por las exigencias impuestas por los docentes. Los hallazgos revelaron una preocupante prevalencia del 83% de estudiantes en riesgo de experimentar estrés debido a estas exigencias académicas, lo cual incide significativamente en sus conductas de salud. En contraste, un 17% de los participantes reportaron no sentir este nivel de estrés (4).

En el estudio titulado "Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias De la Salud, se realizaron 2 encuestas: Comedor Emocional Garaulet y la Escala de Estrés Percibido, además se consideraron medidas antropométricas como peso y talla en 153 estudiantes con un rango de edad de 18 - 30 años de edad. Los resultados mostraron que mediante el estrés que es provocado por la carga académica excesiva, conlleva a que el estudiante recaiga en ansiedad recurriendo a la comida "chatarra" adquirida en las cafeterías y patios de comidas de las instalaciones de la universidad.

4.MARCO TEÓRICO

Para conocer la relación entre las variables hambre emocional y carga académica en estudiantes, es necesario definir cada una de ellas.

4.1. Marco Referencial

Torres, Rezende y Berbenuti (2023) En el marco de un estudio desarrollado en la Universidad Nacional de Asunción, titulado "Depresión y alimentación emocional en estudiantes de Medicina de una universidad pública de Paraguay", se abordó de manera observacional y descriptiva la interrelación entre la depresión y los hábitos de alimentación emocional entre los estudiantes. La investigación se centró en una muestra de 165 estudiantes de medicina pertenecientes a primer y segundo año, con edades comprendidas entre 18 y 30 años. El estudio utilizó dos instrumentos de evaluación: el Cuestionario de Comedor Emocional de Garaulet, el cual reveló que un 18.2% de los participantes mostraron un nivel significativo de alimentación emocional. Por otro lado, la Escala de Depresión de Hamilton reveló que un alarmante 88.5% de los estudiantes presentaban algún grado de depresión, distribuido de la siguiente manera: 32.7% leve, 28.5% moderada, 15.2% grave y 12.1% muy grave. Estos resultados subrayan una asociación directa entre la severidad de la depresión y los patrones de alimentación influenciados por factores emocionales. Es evidente que la comunidad estudiantil enfrenta un nivel significativo de depresión, atribuido en parte a las altas exigencias académicas, lo cual parece intensificar el vínculo emocional con la comida.(5)

Este estudio no solo proporciona un análisis detallado de las dinámicas psicológicas y alimentarias de los estudiantes de medicina, sino que también destaca la necesidad urgente de implementar estrategias de apoyo psicológico y nutricional dentro del entorno universitario para mitigar estos impactos adversos en la salud mental de los estudiantes.

En un estudio reciente llevado a cabo en Lima, se exploró la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. Este trabajo investigativo adoptó un enfoque cuantitativo correlacional, seleccionando una muestra representativa de 152 estudiantes de un total de 250 participantes. La investigación empleó dos instrumentos de medición clave: el "Cuestionario sobre Inteligencia Emocional", basado en una adaptación del Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) desarrollada por Salovey y Mayer en 1990, y el "Cuestionario sobre Estrés Académico", adaptado de la "Escala SISCO SV 21". Los resultados revelaron una correlación significativamente alta e inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de enfermería en Lima. Los hallazgos del estudio sugieren que un mayor nivel de inteligencia emocional se asoció con niveles reducidos de estrés académico. Específicamente, los estudiantes con una mejor capacidad para comprender y regular sus emociones mostraron menor propensión a experimentar manifestaciones de ansiedad, impulsividad, dificultades de concentración y problemas de retención de información durante su formación académica(6).

Este estudio enfatiza la importancia de fomentar el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional entre los estudiantes universitarios, particularmente

en contextos exigentes como el de la enfermería. Mantener un equilibrio adecuado entre estas variables podría contribuir significativamente a promover una mayor estabilidad emocional y a mitigar los efectos negativos del estrés académico en el rendimiento y bienestar general de los estudiantes (6).

4.2 Marco Teórico

4.2.1. Definición de hambre

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) define que el hambre es una sensación física, incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria (7).

La relación que existe entre emoción y alimentación ha sido tema de estudio por parte de médicos, psicólogos, nutricionistas e investigadores durante las últimas décadas, en especial para desglosar las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente que conlleva la alteración del bienestar físico y psicológico.

4.2.2. Definición de hambre fisiológica

Se define como una necesidad fisiológica de consumir alimentos cuando la ingesta previa ha sido insuficiente. Una vez que se ha comido lo necesario, el hambre se alivia y la persona experimenta satisfacción y saciedad.(8)

4.2.3. Definición de hambre emocional

Algunos expertos en salud mental definen el hambre emocional como una enfermedad. Otros, sin embargo, creen que se trata de un trastorno alimentario de origen psicológico o conductual. La doctora Susan Albers (2015) otorga su aporte acerca del concepto de alimentación emocional,

aludiendo qué significa comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas emociones(9). La nutricionista Maryeli Hernández (2023) menciona que es una respuesta psicológica que toma la forma del deseo de comer.(9)

Clerget (2011) define el término "comedor emocional" como aquel individuo que recurre a la comida cuando experimenta ansiedad, emociones intensas o estados de ánimo negativos, con el fin de evitar enfrentarse a sentimientos, pensamientos o emociones dolorosas(9).

La teoría mente-cuerpo examina la alimentación emocional como una respuesta a las emociones negativas para reducir el estrés, independientemente de las señales fisiológicas de hambre y saciedad. Gibson(10) Informó que los consumidores emocionales piensan en la comida cuando se sienten ansiosos, emocionales o negativos. Para ellos, centrarse en la comida y su consumo es una forma de no pensar en emociones negativas y una forma de evitar la timidez. Llevar una alimentación emocional recae en dos aspectos: a nivel físico tiene como consecuencia desarrollar obesidad, que trae consigo enfermedades relacionadas como: problemas cardíacos, dislipidemias, diabetes; por otro lado, desde el punto de vista psicológico, existe cierta interferencia con la estructura mental lo cual hace recurrir a la comida cada vez que se sienta sensaciones desagradables o placenteras.

En la conducta alimentaria se consideran 3 componentes individuales: el cognitivo, conductual y afectivo, según Herman y Polivy (1975). En particular, el componente afectivo, que es el foco de esta investigación, destaca cómo las emociones y los estados de ánimo pueden influir en los hábitos

alimenticios. Además, se reconoce que la alimentación puede tener un impacto significativo en la modulación de los estados emocionales y anímicos.

(10)

4.2.4. Regulación del hambre emocional

Regulación emocional

La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas ajustan sus emociones y modifican su comportamiento para lograr metas, adaptarse al entorno o promover el bienestar tanto individual como social. Este concepto ha sido explorado por diversos investigadores que han mencionado que este proceso se ve influenciado por estrategias mismas de la RE, promoviendo un cambio en las emociones(10). McRae y Gross, (2020) mencionan que los procesos de regulación emocional se caracterizan por ser automáticos, en función de la naturaleza innata de las emociones básicas, estas pueden expresarse como respuestas aparentemente automáticas ante determinados estímulos(10).

La RE juega un papel fundamental en el mantenimiento del autocontrol emocional y puede tener un impacto significativo en áreas como la alimentación y otros aspectos de nuestra vida diaria(10). Según Pinzón y Gutiérrez (2022), la regulación emocional se presenta como una estrategia que reduce el sufrimiento de las personas y aumenta su bienestar.(10)

4.2.5. Estrategias del hambre emocional

Reevaluación cognitiva

La reevaluación cognitiva, se trata de una estrategia que modifica la forma de ver un evento cambiando su efecto emocional. Dicha estrategia permite disminuir experiencias emocionales negativas, demostrándose un factor de protección frente a la ansiedad y depresión(10).

Supresión expresiva

Está vinculada a influir sobre una respuesta emocional una vez que esta ha iniciado continua a la inhibición del comportamiento expresivo del estado emocional (11).

4.2.6. Comedor emocional

El término "comedor emocional" se refiere a la persona que utiliza la comida como una forma de manejar sus emociones, especialmente las negativas (Palomino-Pérez, 2020). Este comportamiento suele estar asociado con el aumento de peso, ya que estas personas tienden a adoptar hábitos alimentarios inadecuados. Los alimentos que normalmente suele consumir este individuo son: alimentos de alta densidad energética, dulces, pasteles, y comidas ricas en azúcares y grasas.(12)

4.2.7. Tipos de hambre emocional

Comensal alegre vs eufórico

Este tipo de comensal se caracteriza por experimentar un estado de bienestar, donde la alegría juega un papel fundamental. Según Ana Rojas y Mirna García (9) la alegría capacita a las personas con una mentalidad positiva; cuando alguien se siente alegre, tiende a celebrarlo consumiendo alimentos

categorizados como "comfort food". Estos alimentos incluyen dulces, pasteles, galletas y bebidas gaseosas. Por otro lado, la euforia se define como una sensación intensa de optimismo y bienestar (9).

Comensal depresivo vs nostálgico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recalca que la depresión es distinta a las variaciones habituales del estado de ánimo y a las respuestas emocionales breves ante los problemas de la vida cotidiana. Dado que afecta aspectos de la vida social, como la salud pública, la economía y la calidad de vida, es una de las preocupaciones de salud más significativas del mundo. El estado de ánimo de este tipo de comensal determinará si tiene una gran dependencia de los alimentos dulces. Según Elizabeth Peña Fernández¹ y Lucy María Reidl Martínez, el comensal nostálgico es un individuo que come para generar emociones. (9)

Comensal enojado vs preocupado

El enojo es una reacción emocional de un alto umbral, para llegar a la calma se debe llegar a una solución del problema. El acto de enojo se convierte en prioridad cuando uno quiere alimentarse, es por ello por lo que existen dos tipos de personas las que deciden no comer y por otra parte las personas que comen en abundancia también llamado "atracones", tomando como excusa la típica expresión "Como porque estoy enfadado". De la misma manera viven las personas que son consideradas comensal preocupado, ya que este tipo de personas a la hora de comer experimentan un desorden en sus emociones. Por eso preocupación se define "Estado de desasosiego producido por una situación complicada" (Fernández, 2018). Entendiendo el sentimiento

desasosiego o inquietud ante una situación difícil, las personas consideran no alimentarse por respuesta a las emociones. (9)

4.2.8. Características del comedor emocional

- Desorden alimentario se refiere a la incapacidad para regular la cantidad de comida consumida, lo que resulta en la ingesta excesiva de alimentos debido a factores externos.
- La respuesta emocional frente a la comida ocurre cuando los alimentos se utilizan como una forma de obtener placer y bienestar para contrarrestar las emociones negativas.
- El deseo y la ingesta de alimentos específicos, especialmente aquellos que brindan una sensación de consuelo.
- La culpa después de comer(12).

4.2.9. Estado nutricional en el comedor emocional

El consumo de alimentos no saludables influenciado por emociones en lugar de señales fisiológicas conduce a la ingesta compulsiva de alimentos reconfortantes, lo cual puede tener efectos negativos en el estado nutricional (Fernández, 2018). Este comportamiento puede llevar a que las personas que comen emocionalmente desarrollen enfermedades como: diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, aumento de los niveles de triglicéridos y obesidad Branden(12).

4.2.10. Consecuencias del hambre emocional

- Aumento de peso no deseado.
- Consumo de alimentos poco saludables.
- Relación complicada entre alimentación y emociones
- Influencia en la autoestima y la percepción del cuerpo.
- Patrones de alimentación emocional seguidos de sentimientos de culpa(13)

Estrés

El estrés es un proceso activado cuando una persona percibe una situación o evento como amenazante, perturbando su equilibrio emocional. La palabra "estrés" proviene del griego "Estrigeree", que significa provocar tensión, y fue introducida por primera vez en el siglo XIV (Melgosa J, 2011).(14) Según la OMS (2022), el estrés se define como un estado de preocupación o tensión mental generado por circunstancias difíciles. De acuerdo con Díaz(15), el estrés se define como cualquier factor externo o interno (como estímulos físicos, químicos, acústicos, somáticos, socioculturales o académicos) que, de forma directa o indirecta, puede alterar el equilibrio del organismo, ya sea temporalmente o de forma duradera. Es una respuesta natural a amenazas y otros estímulos, y cómo gestionamos el estrés determina su impacto en nuestro bienestar. La medida en que una situación se percibe como incontrolable, impredecible y abrumadora también influye en su efecto(16).

El estrés tiende a ser más prevalente entre los jóvenes, quienes a menudo enfrentan situaciones de presión frecuente, especialmente relacionadas con su rendimiento académico. Estas situaciones impactan su bienestar emocional y psicológico, ya sea de forma temporal o a largo plazo. En la

actualidad, es común observar estrés académico entre los jóvenes, particularmente aquellos involucrados en actividades educativas o formativas en niveles superiores (Alfonso, Calcines, Monteagudo, Nieves, 2015)(8).

Enfoques teóricos del estrés

Al pasar los años se han establecido 3 enfoques teóricos relacionado al estrés, estos son: la teoría fisiológica considera el estrés como una reacción del organismo; la teoría de los sucesos vitales lo ve como un estímulo derivado de cambios importantes en la vida de una persona; y la teoría de la evaluación cognitiva lo interpreta como el resultado de una interacción o transacción entre el individuo y su entorno, a continuación, se detallará cada una de ellas(17).

Teoría fisiológica

Esta teoría sostiene que el estrés es una reacción adaptativa del organismo que se desarrolla en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Desde esta perspectiva, el estrés es un proceso interno que se manifiesta mediante una serie de respuestas biológicas que pueden ser físicas, psicológicas, cognitivas o emocionales(17).

Teoría de los sucesos vitales

Esta teoría se enfoca en el estímulo, destacando el papel del entorno y las circunstancias sociales en la producción del estrés. Se centra en la noción de que los estímulos externos alteran la homeostasis del individuo, lo que se manifiesta en diversas situaciones estresantes que pueden diferir según las características individuales(17).

Teoría de la evaluación cognitiva

Esta teoría, llamada teoría de la interacción del estrés, destaca tres tipos de evaluaciones: la evaluación primaria, que se refiere a la interpretación inicial

de la demanda; la evaluación secundaria, que analiza los recursos disponibles para enfrentar la situación; y la reevaluación, que permite ajustar las evaluaciones previas basándose en la retroalimentación recibida (17).

Consecuencias de estrés que padece un estudiante

- Bajo rendimiento escolar
- Trastorno de sueño
- Complicaciones en la digestión

Definición de estrés académico

Barraza (2008) y López (2021) definen el estrés académico como un proceso adaptativo y fundamentalmente psicológico que ocurre cuando el estudiante percibe las demandas del entorno educativo como estresantes (18). Esta percepción provoca un desequilibrio en el sistema del estudiante, generando síntomas desagradables que indican el desequilibrio y que llevan al estudiante a usar diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio. Este tipo de estrés está vinculado con las exigencias universitarias necesarias para superar los desafíos desde una perspectiva social, económica e institucional. Con frecuencia, las estrategias empleadas para manejar el estrés resultan ineficaces, lo que contribuye a la aparición de inquietud, agotamiento físico, insomnio, bajo rendimiento académico y disminución de la motivación (Zárate, 2017).

Factores del estrés académico

Los factores que causan estrés pueden tener múltiples orígenes, según Martín (2012) estos factores surgen en un mismo entorno organizacional, como la universidad, donde se presentan situaciones muy estresantes. El estrés, junto

con otros factores que afectan el equilibrio emocional, puede llevar al fracaso académico en la universidad(18).

Factores sociofamiliares

Según Garbanzo (2007), los factores sociales están relacionados con el rendimiento académico y juegan un papel en la formación del estudiante, mientras que el factor familiar está vinculado a la dinámica de la convivencia en el hogar, influyendo en el desarrollo educativo del individuo. Sarubbi y Castaldo (2013) también coinciden en que el estrés académico a nivel social está influenciado por el nivel socioeconómico, el entorno urbano o rural de origen, y la estabilidad del hogar(18).

Factores ambientales

Este factor incide en el estudiante, provocando estrés académico y afectando su rendimiento. Se relaciona con diversos aspectos universitarios, tales como: la calidad de la institución, las condiciones de las aulas, los servicios disponibles, el plan de estudios y la formación académica (Garbanzo, 2007; Morales y Barraza, 2017)(18).

Factores afectivos-emocional

Palma-Delgado y Barcia-Briones (2020) indican que los factores afectivos y emocionales en los estudiantes están relacionados con la gestión de emociones, tanto negativas como positivas. Es crucial que los estudiantes aprendan a regular estas emociones para prevenir el estrés académico. De esta forma, el apoyo proporcionado por las instituciones educativas puede tener un impacto positivo en el aprendizaje, ayudando a los alumnos a enfrentar situaciones estresantes(18).

Factores cognitivos

Morales y Barraza (2017) explican que los factores cognitivos abarcan los procesos mentales involucrados en la recepción, recopilación de información, interpretación, reflexión y toma de decisiones del estudiante dentro del entorno educativo (18).

Dimensiones del estrés académico

Estresores

Son condiciones particulares en el entorno educativo que generan estrés en los estudiantes. Olivas-Ugarte et al. (2021) afirman que los estresores aparecen cuando los estudiantes se enfrentan a una carga de trabajo abrumadora, con evaluaciones y fechas límite establecidas por los docentes, las cuales a menudo vienen con instrucciones poco claras(17).

Síntomas

Son reacciones visibles que emergen como respuesta a situaciones que los estudiantes perciben como estresantes en el entorno educativo. Olivas-Ugarte et al. (2021) menciona que estos síntomas pueden manifestarse tanto en el entorno físico como en el psicológico, y abarcan desde ansiedad y dificultades de concentración hasta fatiga severa, estados depresivos e irritabilidad. Estas reacciones pueden derivar en comportamientos tales como conflictos frecuentes y desinterés por las tareas académicas(17).

Estrategias de afrontamiento

Es el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas desarrollan para afrontar situaciones internas o externas que perciben como estresantes. Según Olivas-Ugarte et al. (2021), estas estrategias se evidencian cuando los estudiantes encuentran maneras constructivas de enfrentar los factores estresantes. Esto implica la habilidad para enfocarse en

resolver problemas específicos, evaluar tanto los aspectos positivos como negativos de una situación, mantener un control efectivo sobre sus respuestas emocionales y aplicar los aprendizajes de experiencias estresantes previas para recuperar la calma y el control(17).

Ansiedad

La ansiedad se manifiesta como un estado emocional caracterizado por sentimientos o sensaciones de tensión, preocupación y alteraciones físicas, como el incremento de la presión arterial, problemas digestivos, respiratorios, cambios en el apetito y trastornos del sueño. Según la American Psychological Association (APA), la ansiedad puede ser una respuesta normal al estrés, pero cuando se vuelve excesiva y persistente, se convierte en un trastorno que afecta significativamente la calidad de vida de las personas American Psychological Association(19). Dentro del ámbito académico, la ansiedad puede tener efectos debilitantes, particularmente en estudiantes de distintas carreras de la salud, donde la carga de trabajo y las expectativas académicas son altas. Un estudio realizado por Henríquez Gutiérrez(20) en una universidad de Lima indicó que los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de ansiedad debido a factores como las exigencias académicas, las preocupaciones financieras y la constante presión social para alcanzar el éxito dentro de su ámbito laboral, en donde se ve en juego la competencia académica y la incertidumbre sobre el futuro incrementando los niveles de ansiedad en este grupo poblacional.

Académicamente, la ansiedad puede afectar significativamente la concentración, la memoria y el rendimiento general de los estudiantes. Los estudiantes que padecen de ansiedad a menudo tienen dificultades para

concentrarse en las tareas y pruebas enviadas por las distintas instituciones, lo que puede llevar a una disminución en la calidad de su trabajo y al incumplimiento de los plazos establecidos. Este problema se agrava cuando la ansiedad causa insomnio, lo que interfiere con la capacidad de los estudiantes para retener información y participar activamente en el proceso de aprendizaje, por lo que se observa una gran disminución de su rendimiento. La interferencia de la ansiedad en la vida académica es particularmente preocupante para el estudiante, cuya formación requiere una comprensión profunda de conceptos científicos y la aplicación práctica de estos conocimientos en contextos clínicos y comunitarios.

Un estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca en Ecuador ha demostrado que los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de ansiedad debido a la sobrecarga académica, exámenes, y problemas personales y familiares. Esta ansiedad afecta negativamente su rendimiento académico, dificultando su capacidad para concentrarse y gestionar el estrés, lo que resulta en un desempeño inferior al esperado. Además, estos estudiantes a menudo presentan problemas de sueño, lo que agrava aún más su rendimiento académico, conduciendo a problemas de salud física, como dolores de cabeza y trastornos gastrointestinales, que interfieren con su capacidad para participar plenamente en las actividades académicas y sociales Cárdenas(21).

La influencia de la ansiedad en la alimentación emocional es considerable. Las personas tienden a comer en respuesta a sus emociones en lugar de comer por hambre fisiológica como una forma de gestionar sus sentimientos

de ansiedad(9). Este comportamiento puede llevar a un ciclo perjudicial en el que la comida se convierte en un mecanismo de afrontamiento, exacerbando problemas de salud como la obesidad y los trastornos metabólicos. En un estudio realizado en México, se encontró que los estudiantes universitarios que experimentan altos niveles de ansiedad recurren con frecuencia a la alimentación emocional, especialmente cuando enfrentan emociones intensas o estados de ánimo negativos, evitando así confrontar sentimientos o pensamientos dolorosos Ordóñez(19). Estos patrones de comportamiento subrayan la importancia de implementar estrategias efectivas para manejar la ansiedad y prevenir sus efectos adversos en la salud y el bienestar.

La manifestación de la alimentación emocional en estudiantes de nutrición es motivo de preocupación debido a sus posibles repercusiones tanto físicas como psicológicas. Físicamente, esta conducta puede favorecer el desarrollo de obesidad y enfermedades asociadas, como problemas cardíacos, dislipidemias y diabetes(10). Psicológicamente, el uso de la comida como una forma de manejar las emociones puede interferir con la salud mental, perpetuando un ciclo de dependencia emocional hacia los alimentos. Herman y Polivy (1975) identifican tres componentes en la conducta alimentaria: cognitivo, conductual y afectivo(10). El componente afectivo subraya la influencia de las emociones y los estados de ánimo en los hábitos alimenticios. Además, Gibson (2006) señala que la alimentación puede modular los estados emocionales, destacando la importancia de abordar la alimentación emocional de manera integral, considerando tanto los aspectos físicos como emocionales del bienestar(10).

Un estudio realizado en Ecuador por Bustamante(22) evidenció que los estudiantes universitarios de carreras de salud, como nutrición, muestran altos niveles de alimentación emocional, principalmente debido al estrés académico y la presión social. Estos estudiantes presentan una mayor predisposición a desarrollar problemas de salud física y psicológica debido a sus patrones de alimentación emocional. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de apoyo que aborden tanto la gestión del estrés como la educación nutricional para prevenir las consecuencias adversas de la alimentación emocional en esta población (22).

Carga académica

La carga académica se define como la acumulación de asignaturas y actividades académicas evaluadas en horas, ya sean obligatorias u opcionales, en las cuales los estudiantes se deben matricular y participar durante un semestre o año académico. Esta carga puede variar significativamente según los distintos programas de estudios y las exigencias particulares de cada una de las carreras en las que estos se vean inscritos. En el contexto de las diferentes carreras de ciencias de la salud, la carga académica puede ser intensa debido a la combinación de clases teóricas, prácticas y actividades extracurriculares. Según un estudio realizado en estudiantes universitarios de Perú, una carga académica excesiva puede llevar a consecuencias académicas como el retraso en la graduación y afectaciones en la salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, burnout y estrés(4).

En el ámbito académico, una carga excesiva puede verse influenciada significativamente en el rendimiento de los estudiantes de las diversas disciplinas de ciencias de la salud. La presión de cumplir con numerosas tareas, exámenes y proyectos que se exigen dentro de estas carreras puede derivar en una reducción de la calidad del trabajo académico y en el incumplimiento de los plazos establecidos. La ansiedad resultante de esta carga académica puede también afectar la concentración y la memoria, los cuales actúan como componentes cruciales para un rendimiento académico exitoso. Investigaciones realizadas en la Universidad Católica de Cuenca revelaron que los estudiantes con una alta carga académica son más propensos a tener altos niveles de ansiedad y estrés, lo que impactó negativamente su desempeño académico(21)

La influencia que presenta la carga académica en el hambre emocional es un aspecto que merece especial atención. El hambre emocional se describe como la tendencia de comer en respuesta a emociones negativas en lugar de hambre fisiológica en distintos casos especiales que una persona se vea sometida. Los estudiantes de las diversas carreras del ámbito de la salud, debido a la intensa carga académica, recurren a la comida como una forma de manejar y controlar el estrés y la ansiedad. Un estudio en estudiantes de la Universidad Autónoma de México reveló que aquellos con mayores niveles de estrés académico mostraron una mayor prevalencia de comportamientos alimentarios emocionales, lo que puede conducir a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y los trastornos alimentarios Ordóñez(19).

La manifestación del hambre emocional en los estudiantes se refleja tanto en sus patrones de alimentación como en su bienestar general. Estos estudiantes, los cuales se encuentran enfrentados a una carga académica elevada, pueden desarrollar hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, alimentos comunes y de fácil acceso para este grupo poblacional. Esto no solo afecta su salud física, sino también su salud mental, prolongando un ciclo de dependencia emocional hacia estos tipos de alimentos. Un estudio realizado en la Universidad de Buenos Aires identificó que los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés académico y hambre emocional tienen una mayor predisposición a desarrollar problemas de salud física y psicológica, subrayando la necesidad de implementar programas de apoyo y educación nutricional(22)

La estricta carga académica en carreras de ciencias de la salud impacta en la salud psicológica de los estudiantes al aumentar la presión de las diversas exigencias en las que estos se ven involucrados a nivel académico. Esta presión continua puede dar como resultado problemas como ansiedad y depresión. Así mismo, estos problemas psicológicos impactan desfavorablemente en la capacidad de los estudiantes para mantener hábitos alimentarios saludables y horarios de los diferentes tiempos de comida regulares. La Pontificia Universidad Católica de Chile demostró que los estudiantes con niveles altos de estrés académico presentaban dificultades para mantener horarios regulares de comida y a menudo saltan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo, lo cual contribuye a una dieta desequilibrada y deficiente en nutrientes esenciales. Esta irregularidad en los

tiempos de comida conlleva a una mayor dependencia al consumo de snacks y alimentos ultra procesados, aumentando el riesgo de problemas de salud a largo plazo (12).

Además, el tipo de alimentos que consumen los estudiantes sometidos a una alta carga académica tiende a ser menos nutritivo. La preferencia del consumo de comidas rápidas y ricas en calorías, pero pobres en nutrientes es común entre los estudiantes que buscan soluciones rápidas para ahorrar tiempo y reducir el estrés asociado con la preparación de comidas saludables. Según un estudio realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México, los estudiantes que se encuentran bajo presión académica mostraron una tendencia significativa hacia el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas, en detrimento de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos Ordóñez(19). Esta elección alimentaria no solo afecta el rendimiento académico debido a la falta de energía y concentración derivada de una dieta deficiente, sino que también se encuentra involucrado un ciclo de malnutrición y dependencia emocional hacia la comida. En un estudio de Restrepo se menciona que el estado nutricional de los estudiantes universitarios se puede ver afectado por sus largos horarios y elevadas horas de estudio, provocándose tensiones psicológicas e ingesta de alimentos inadecuados. Por eso se debe implementar programas de educación nutricional y apoyo psicológico en las instituciones para abordar estos desafíos y así contribuir a su bienestar(23).

La prevalencia del hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil afecta al 50% de la población investigada.

5. FORMULACION DE LA HIPOTESIS

La prevalencia del hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil afecta al 50% de la población investigada.

6. Identificación y Clasificación de variables

Operacionalización de variables

Variable	Definición	Tipo de variable	Indicador	Categorización
Hambre Emocional	Comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas emociones	Cuantitativa ordinal	0-5 5-10 10-20 20-30	No emocionales Poco emocionales Emocionales Muy emocionales
Estrés percibido	Evaluar el nivel en que las personas perciben las situaciones comunes de la vida como estresantes.	Cuantitativa ordinal	0-6 7-13 14-20 21-27	Sin estrés Estrés bajo Estrés moderado Estrés alto

7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1. Justificación de la Elección del Diseño

La presente investigación es retrospectiva se llevará con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño observacional y corte transversal.

7.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, legalmente matriculados en el periodo correspondientes a los semestres A y B 2023, desde mayo del 2023 a febrero 2024.

La muestra estuvo constituida por 153 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión que firmaron el consentimiento informado y contestaron los instrumentos a través de la plataforma Google Forms.

7.3. Tipo de muestreo

Se trabajará con un muestreo a conveniencia o intencional.

7.4. Criterios de inclusión

Estudiantes que se encontraron matriculados en la Facultad de Ciencias de la Salud en el año 2023 – 2024.

7.5. Criterios de exclusión

Se excluyeron de la investigación a los estudiantes:

- Embarazadas y en periodo de lactancia
- Que presentaron un trastorno mental diagnosticado
- Diagnóstico de alguna patología con alteraciones hormonales.

7.7. Variables

Hambre emocional

7.7.1. Variables intervinientes

- Edad
- Género

- Área de residencia
- Nivel socioeconómico
- Carrera universitaria

7.8 Instrumentos de recolección de datos

a. Cuestionario del Comedor Emocional de Garaulet

Este cuestionario evalúa el nivel de alimentación emocional considerando aspectos como la desinhibición, el tipo de alimentos consumidos y el sentimiento de culpa asociado. Consiste en un total de 10 preguntas, donde las respuestas se califican del 0 al 3. La puntuación total obtenida permite categorizar a los individuos en: no emocionales (0-5 puntos), poco emocionales (6-10 puntos), emocionales (11-20 puntos) y muy emocionales (21-30 puntos)(23) .

b. Escala del Estrés Percibido

Esta escala se desarrolló para evaluar el nivel en que las personas perciben las situaciones comunes de la vida como estresantes. La escala PSS-10 utilizada en este estudio consta de 10 ítems con respuestas ordinales, donde se presentan cinco opciones de respuesta: 0) Nunca, 1) Casi nunca, 2) De vez en cuando, 3) A menudo y 4) Muy a menudo. Sin embargo, los ítems 4, 5, 7 y 8 se puntúan de manera inversa. Las puntuaciones obtenidas permiten clasificar a los participantes en: Sin estrés (0-6 puntos), estrés bajo (7-13 puntos), estrés moderado (14-20 puntos) y estrés alto (21-27 puntos)(24).

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

8.1 Análisis e interpretación de Resultados

Gráfico 1. Sexo de los participantes

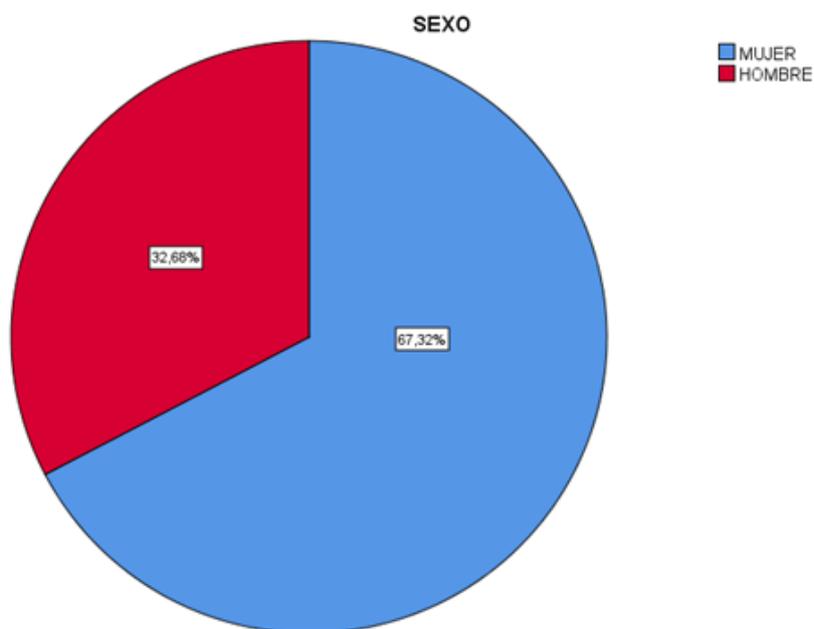


Figure 1 Sexo de los Participantes

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés. Egresados de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Análisis e interpretación: Según la población investigada compuesta por 153 estudiante, donde se observa que el 67.32% pertenecen al sexo masculino, con un total de 103 estudiantes del sexo masculino. Mientras que el 32.68% corresponden al sexo femenino, con 50 estudiantes del sexo femenino en total.

Gráfico 2. Estudiantes de la facultad Ciencias de la Salud

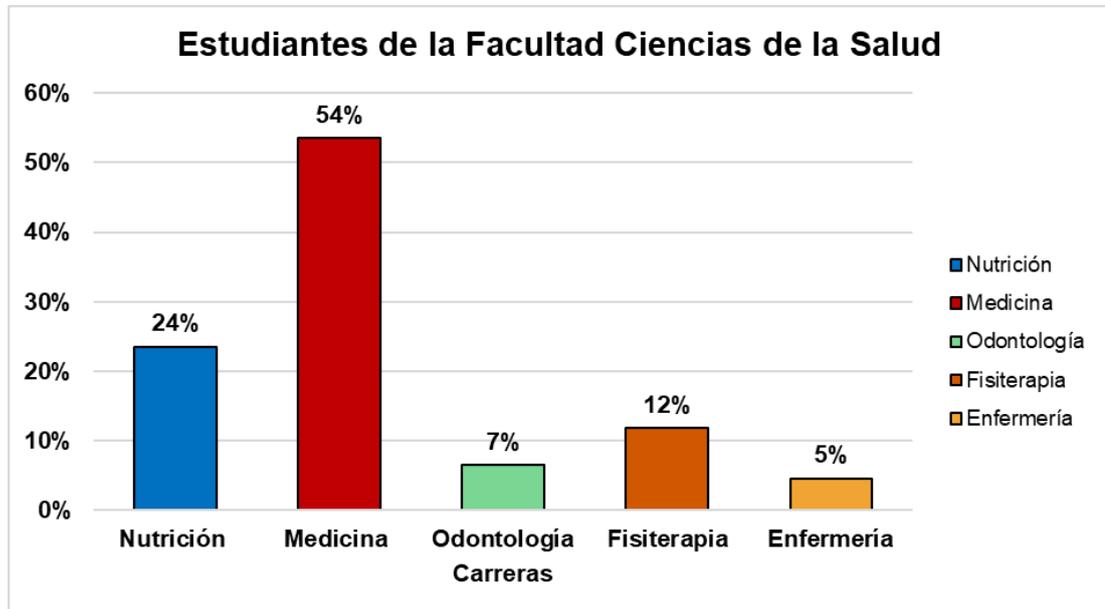


Figure II Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se evidencio que el 54% de los estudiantes pertenecen a la carrera de Medicina, lo que corresponde a 82 estudiantes. En Nutrición, el 24% de los estudiantes, es decir, 36 estudiantes están matriculados. La carrera de Fisioterapia cuenta con un 12% de los estudiantes, equivalente a 18 estudiantes. Mientras que la carrera de Odontología representa el 7% de la población estudiantil, con un total de 10 estudiantes, mientras que Enfermería abarca el 5% de los estudiantes, con 7 estudiantes en total. Estos datos reflejan una mayor inclinación hacia la carrera de Medicina dentro de la Facultad de Ciencias de la Salud, seguida por Nutrición y Fisioterapia, mientras que Odontología y Enfermería cuentan con una menor representación entre los estudiantes.

Gráfico 3. Resultados encuesta Hambre Emocional de Garaulet.

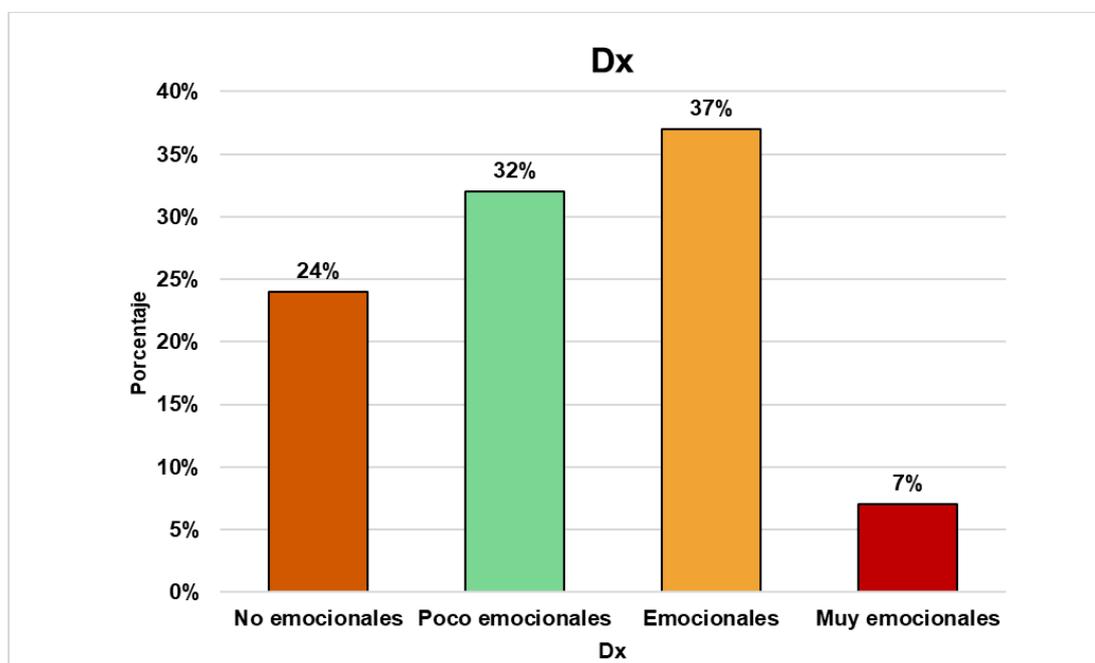


Figure III Resultados encuesta Hambre Emocional de Garaulet

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se observa que el 24% de los estudiantes no son comedores emocionales, lo que corresponde a 37 estudiantes. El 32% de los estudiantes, es decir, 49 estudiantes, son comedores emocionales leves. Mientras que, el 37% de los estudiantes, lo cual equivale a 57 estudiantes del total, son comedores emocionales moderados. La encuesta Hambre Emocional de Garaulet revela que el 7% de los estudiantes, con un total de 10 estudiantes, son comedores emocionales severos. Estos datos reflejan que la mayoría de los estudiantes presentan algún grado de comedor emocional, con una significativa proporción en el nivel moderado, mientras que una menor cantidad no presenta características de comedor emocional o lo hace de manera severa.

Gráfico 4. ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor?

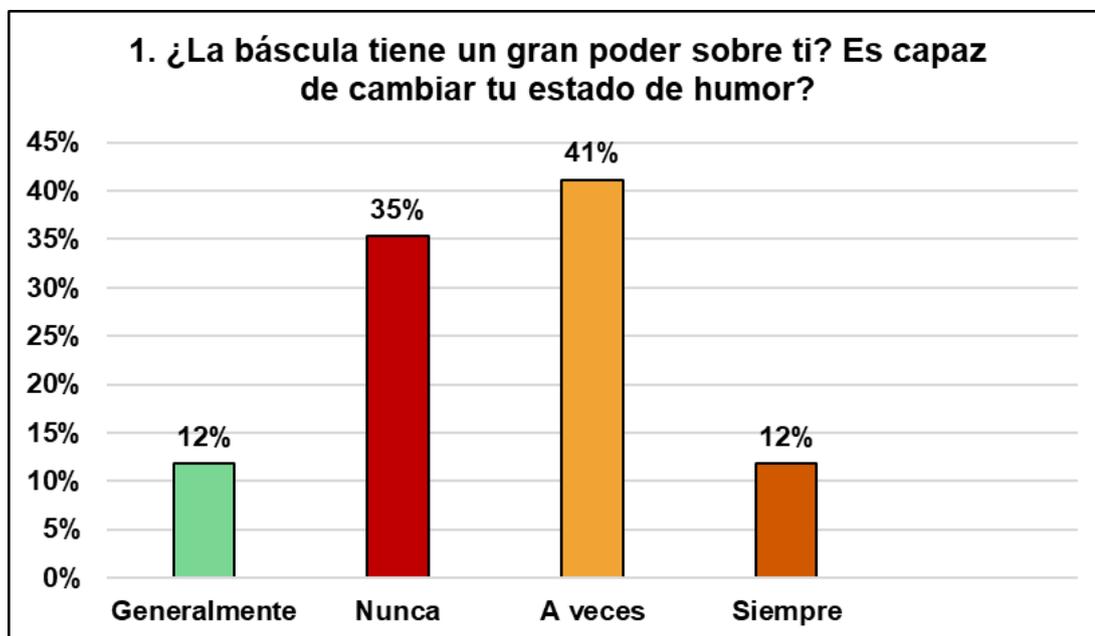


Figure IV Pregunta 1 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se observó que el 12% de los encuestados afirmaron que siempre se ven afectados emocionalmente por el peso mostrado en la báscula, indicando que la báscula tiene un gran poder sobre ellos y que es capaz de cambiar su estado de humor. Mientras que el 41% respondió que a veces la báscula influye en su estado emocional.

Gráfico 5. ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?

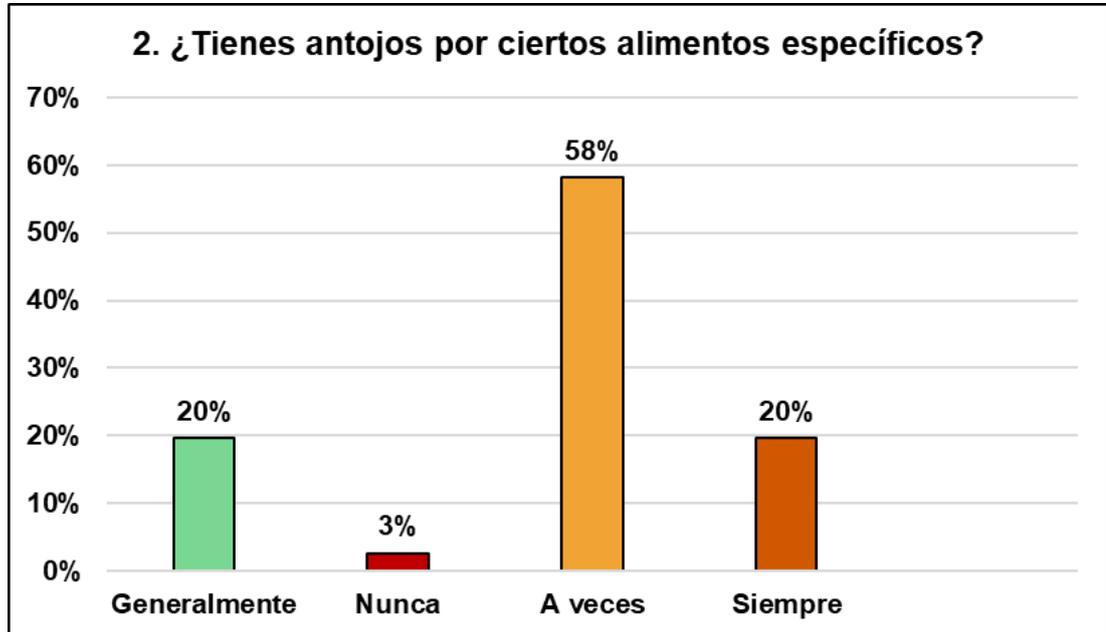


Figure V Pregunta 2 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Según los resultados obtenidos se logró observar que un pequeño porcentaje del 3% indicó que nunca tiene este tipo de antojos, mientras que la mayoría, un 58%, mencionó que a veces siente antojos por ciertos alimentos específicos, lo que sugiere una tendencia notable hacia estos comportamientos alimentarios.

Gráfico 6. ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?

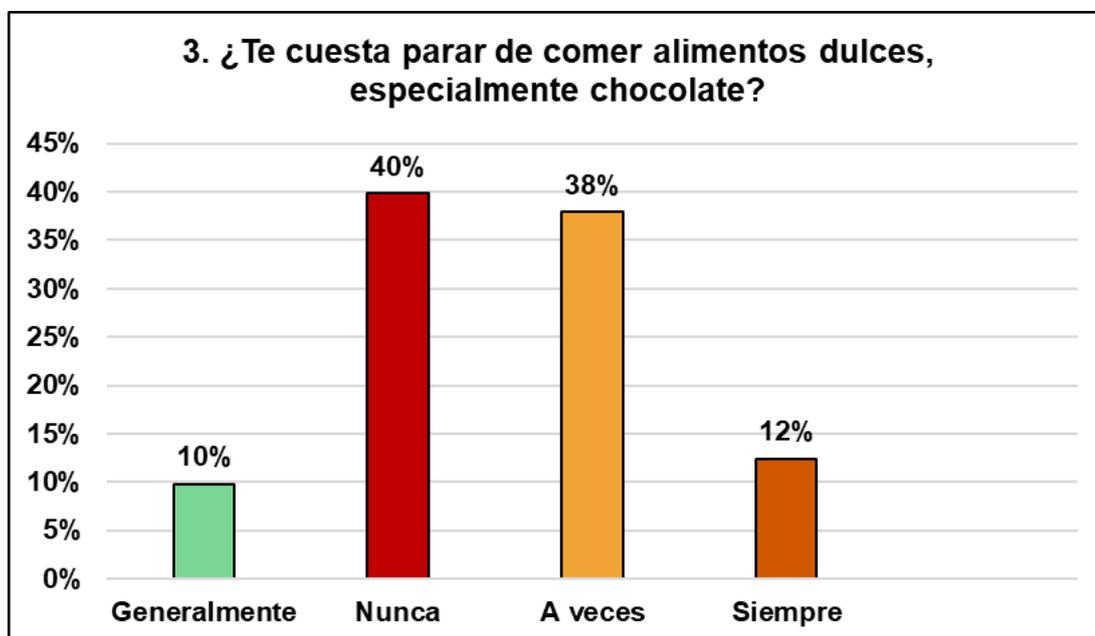


Figure VI Pregunta 3 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Según la población investigada compuesta por 153 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, se observó que el 10% de los encuestados generalmente encuentra difícil parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate. Un 40% indicó que nunca experimenta esta dificultad, mientras que la mayoría, un 38%, mencionó que a veces le cuesta dejar de comer dulces, siendo especialmente el chocolate su principal tentación. Finalmente, otro 12% de los estudiantes afirmó que siempre tiene dificultades para parar de consumir este tipo de alimentos, lo

que refleja una tendencia notable hacia la preferencia por los dulces en este grupo.

Gráfico 7. ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos ?

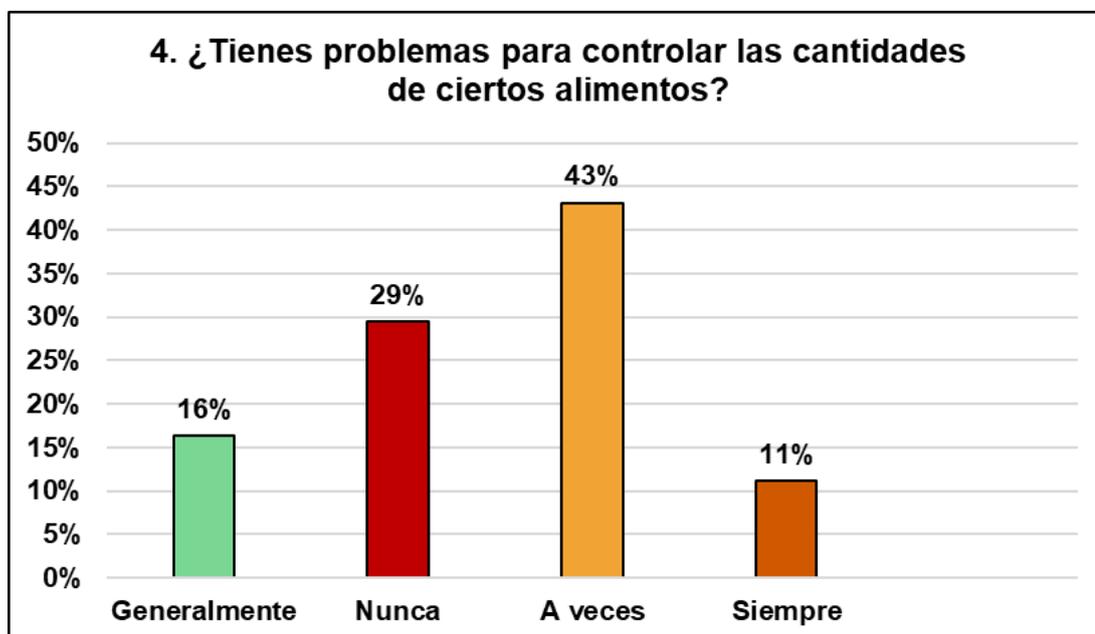


Figure VII Pregunta 4 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos ?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se refleja que el 16% de los encuestados generalmente tiene problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos, lo que indica una tendencia significativa en este grupo. El 29%, señaló que nunca enfrenta este problema, mientras que la mayoría, un 43%, indicó que a veces lucha con el control de las porciones, lo que sugiere que este es un desafío común pero no constante. Finalmente, otro 11% de los estudiantes admitió que siempre tiene dificultades para controlar la cantidad de alimentos que consume, lo que resalta la importancia de abordar este

comportamiento en estrategias de educación nutricional y manejo del estrés dentro del contexto universitario.

Gráfico 8. ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?

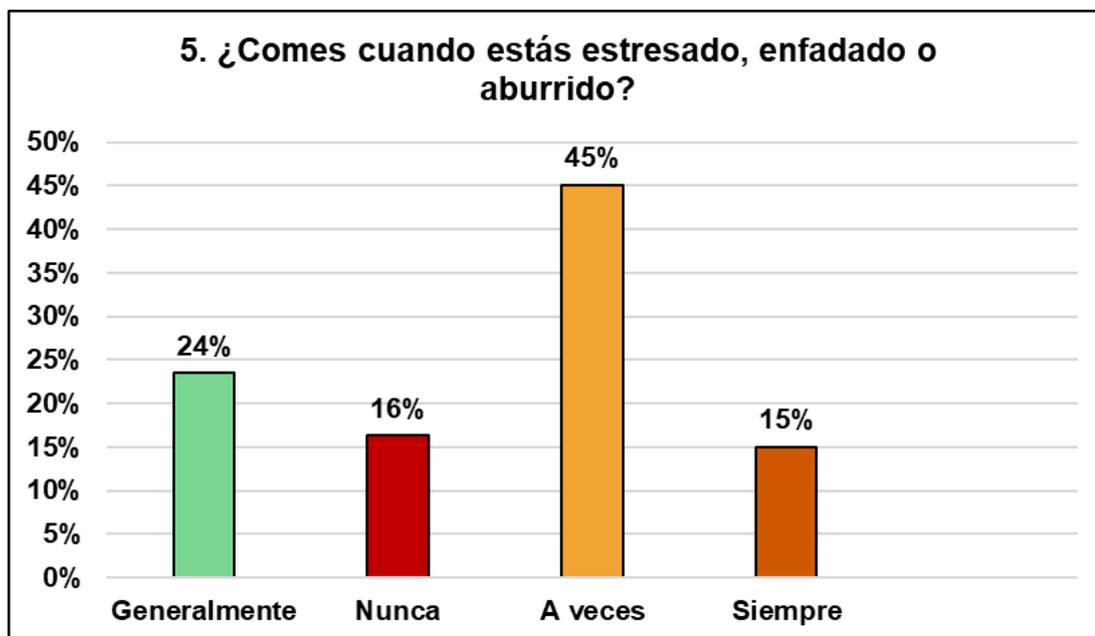


Figure VIII Pregunta 5 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se analizó que el 24% de los encuestados generalmente come cuando está estresado, enfadado o aburrido, lo que indica una tendencia relevante hacia la alimentación emocional en este grupo. Solo un 16% manifestó que nunca recurre a la comida en estas situaciones, mientras que la mayoría, un 45%, señaló que a veces come en respuesta a estas emociones, lo que sugiere que la alimentación emocional es un comportamiento común pero no constante. Otro 15% indicó que siempre utiliza la comida como una forma de lidiar con el estrés, la ira o el aburrimiento, lo que subraya la importancia de abordar este comportamiento en las intervenciones de salud mental y bienestar para estudiantes universitarios.

Gráfico 9. ¿Comes más de tu alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?

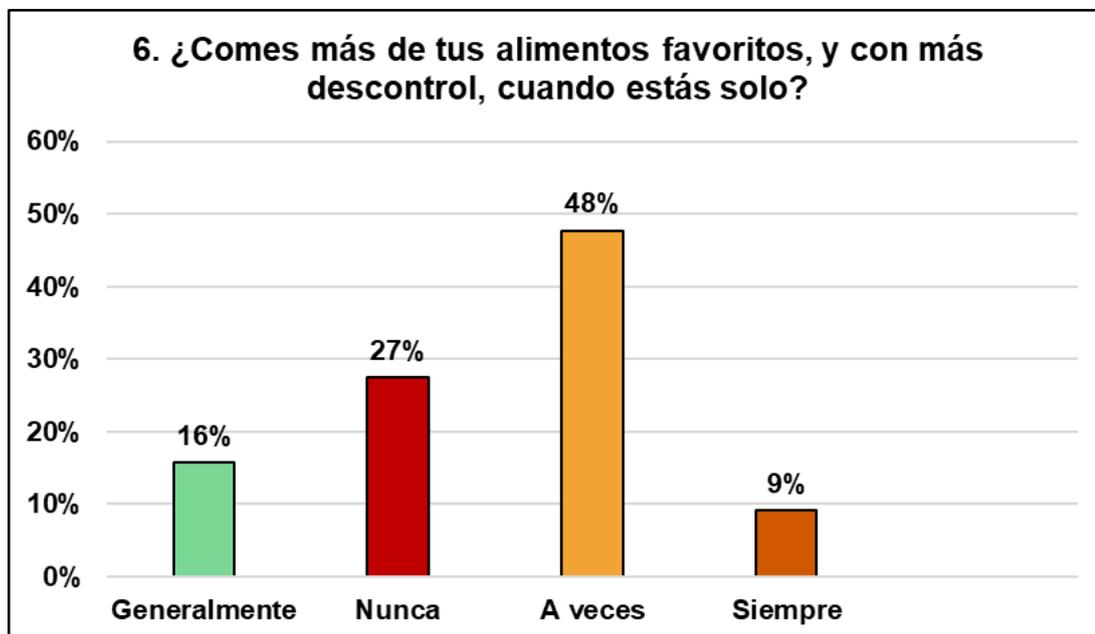


Figure IX Pregunta 6 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Comes más de tu alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Se encontró que el 16% de los encuestados generalmente comen más de sus alimentos favoritos y con menos control cuando están solos, lo que indica una tendencia significativa hacia el descontrol alimentario en situaciones de soledad. Solo un 27% de los estudiantes reportó que nunca experimenta este comportamiento, mientras que el 48% señaló que a veces come de manera más descontrolada en estas circunstancias. Además, un 9% manifestó que siempre recurre a este patrón, lo que resalta la importancia de abordar estos hábitos en programas de apoyo nutricional y emocional para estudiantes universitarios.

Gráfico 10. ¿ Te sientes culpable cuando tomas alimentos "prohibidos", es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?

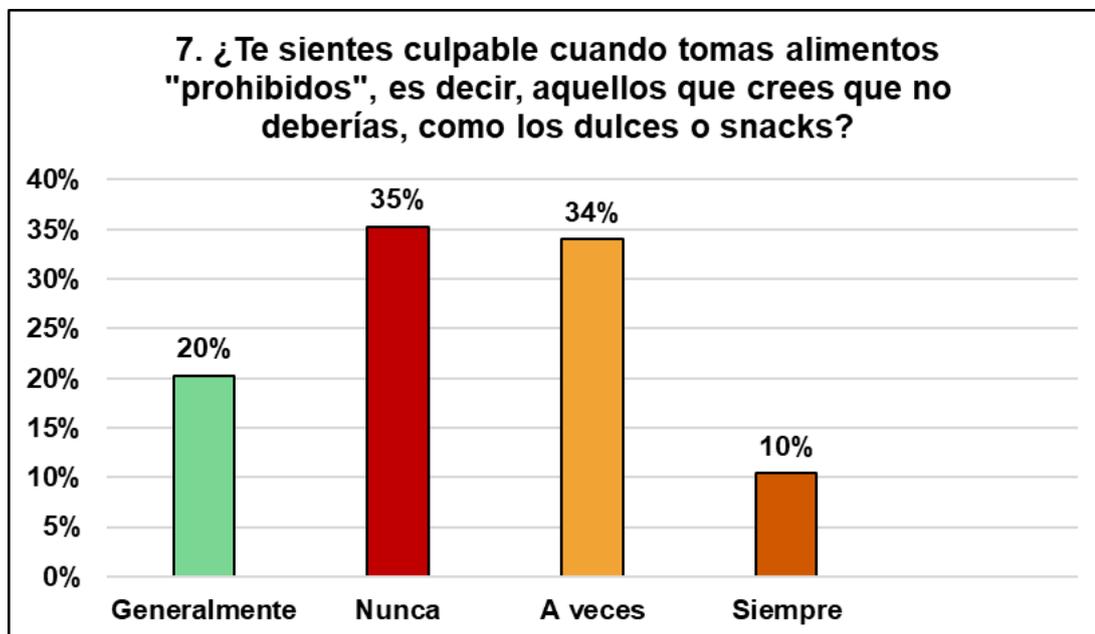


Figure X Pregunta 7 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos "prohibidos", es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Según los datos recopilados, el 20% de los encuestados indicó que generalmente se siente culpable al consumir alimentos que consideran "prohibidos", como dulces o snacks. Un 35% de los estudiantes manifestó que nunca experimenta culpa en estas situaciones, mientras que un 34% señaló que a veces experimenta estos sentimientos de culpabilidad. Finalmente, un 10% reportó que siempre se siente culpable al consumir este tipo de alimentos. Estos resultados sugieren una preocupación significativa sobre la relación entre las elecciones alimentarias y las emociones en los estudiantes, lo cual es importante para el desarrollo de intervenciones de apoyo emocional y nutricional en el ámbito académico.

Gráfico 11. Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?

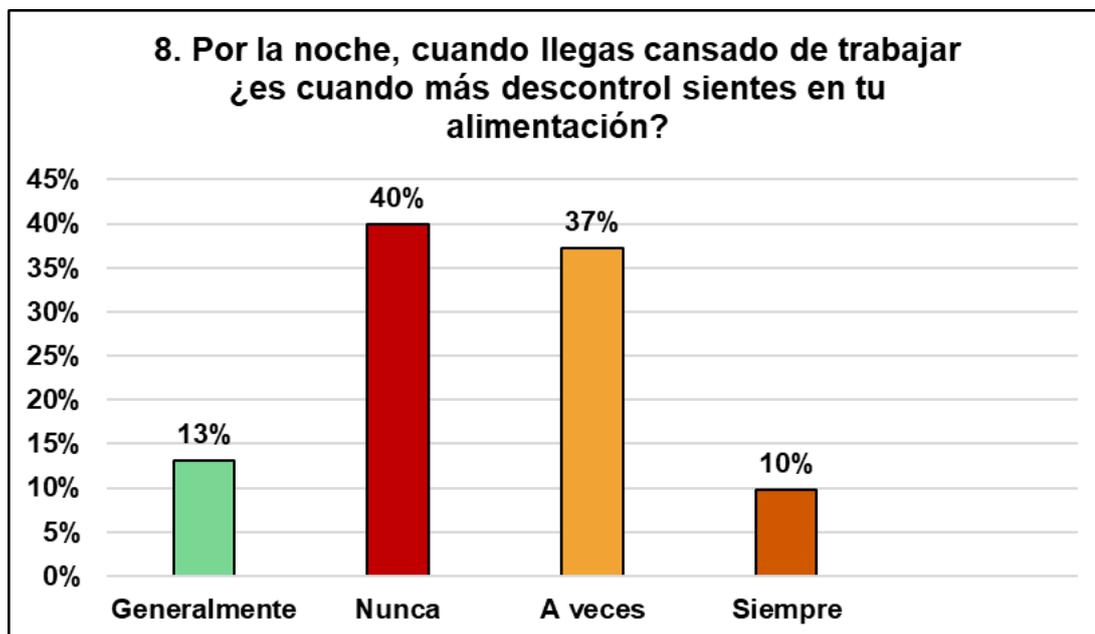


Figure XI Pregunta 8 Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Según los datos obtenidos, el 13% de los encuestados afirmó que generalmente siente un mayor descontrol en su alimentación por la noche al llegar cansado de trabajar. Un 40% indicó que nunca experimenta este descontrol, mientras que un 37% manifestó que a veces lo siente. Finalmente, un 10% señaló que siempre experimenta descontrol alimentario en estas circunstancias. Estos resultados sugieren que una parte considerable de los estudiantes experimenta descontrol alimentario nocturno, lo que puede estar relacionado con el cansancio y la falta de planificación en sus hábitos alimenticios. Este hallazgo destaca la importancia de desarrollar estrategias que ayuden a gestionar mejor la alimentación en momentos de fatiga.

Gráfico 12. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?

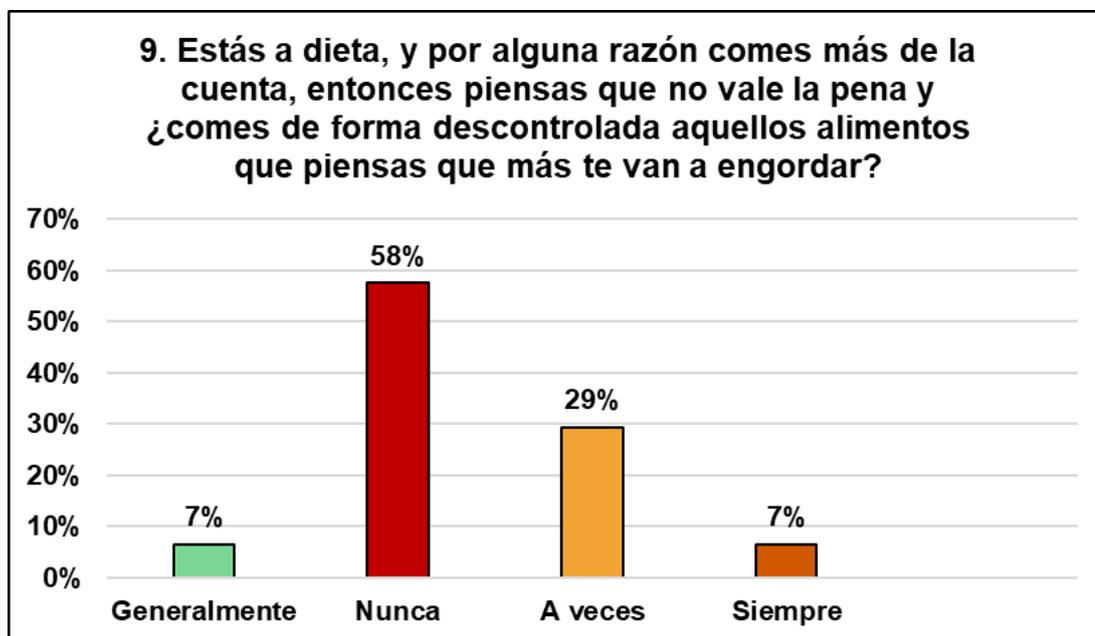


Figure XII Pregunta 9. Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Mediante los resultados obtenidos, el 58% indicó que nunca tiene este comportamiento. Un 29% de los encuestados mencionó que a veces experimenta esta situación, y otro 7% afirmó que siempre sucede. Estos datos revelan que la mayoría de los estudiantes no caen en un patrón de alimentación descontrolada tras romper una dieta, aunque un porcentaje notable enfrenta dificultades ocasionales para mantener el control.

Gráfico 13. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?



Figure XIII Pregunta 10. Encuesta Hambre Emocional de Garaulet. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido perteneciente a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Elaborado por:** Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: De los 153 estudiantes encuestados, el 11% mencionó que generalmente sienten que la comida les controla, mientras que un 42% indicó que nunca tienen esta percepción. Por otro lado, el 6% afirmó que siempre se sienten controlados por la comida. Estos resultados sugieren que, aunque una parte significativa de los estudiantes mantiene un control sobre sus hábitos alimentarios, existe una preocupación latente en un grupo considerable que enfrenta dificultades intermitentes para gestionar su relación con la comida.

Gráfico 14. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

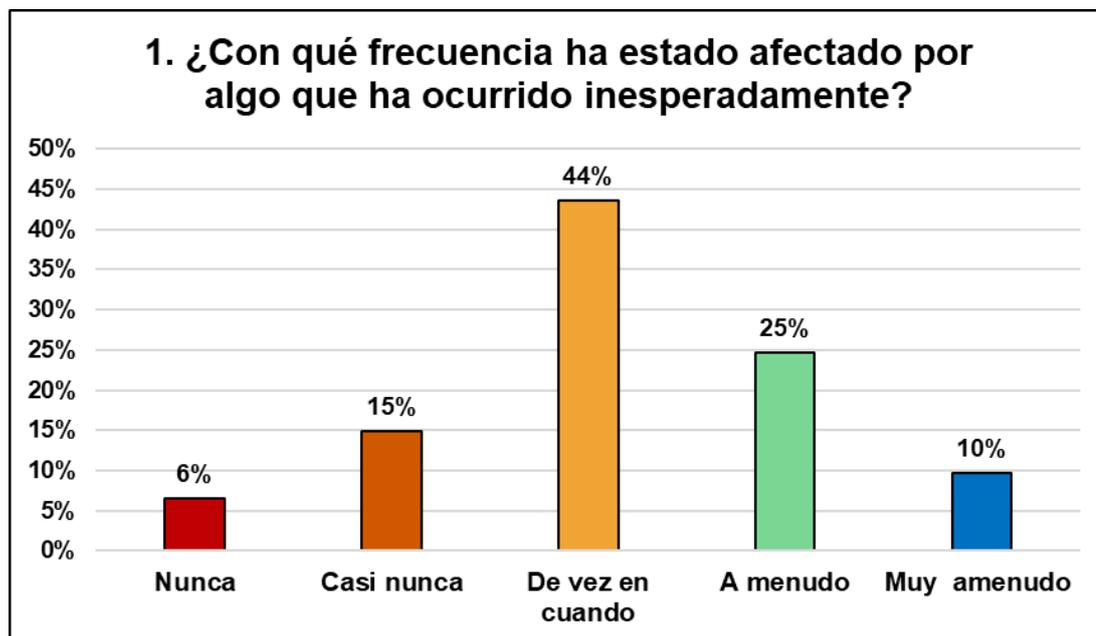


Figure XIV Pregunta 1 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los siguientes resultados obtenidos de la encuesta aplicada, se logra observar que un 44% de los encuestados afirmó haber estado afectado por situaciones inesperadas "de vez en cuando". Esto sugiere que una parte significativa de la población estudiantil enfrenta, con cierta regularidad, eventos que les generan incomodidad o estrés. Mientras que, solo un 6% afirmó que nunca ha sido afectado por situaciones inesperadas. Estos resultados indican claramente que la mayoría de los estudiantes ha sentido el impacto de eventos imprevistos en sus vidas.

Gráfico 15. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

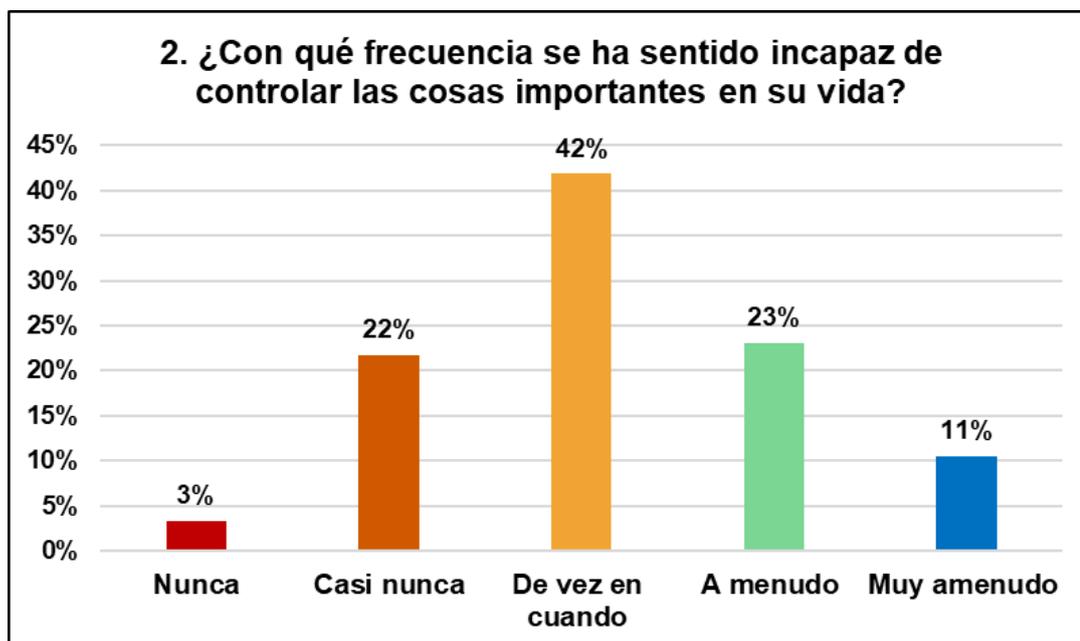


Figure XV Pregunta 2 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se observó que el 42% de los encuestados manifestó haberse sentido incapaz de controlar alguna situación en su vida "de vez en cuando". Este dato sugiere que una parte considerable de la población estudiantil enfrenta dificultades para gestionar los retos cotidianos, lo que podría contribuir a experimentar niveles elevados de estrés y preocupación. Además, un 23% de los estudiantes señaló que se siente incapaz "a menudo", lo que indica que una porción relevante del estudiantado lucha con la percepción de falta de control en sus vidas. En contraste, el 22% de los encuestados indicó que esto ocurre "casi nunca", y un 11% se siente incapaz "muy a menudo". Finalmente, solo un 3% de los estudiantes afirmó que nunca ha sentido esta incapacidad para resolver sus problemas. Estos resultados reflejan una realidad preocupante, ya que pueden tener un impacto negativo en su bienestar emocional y académico.

Gráfico 16. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

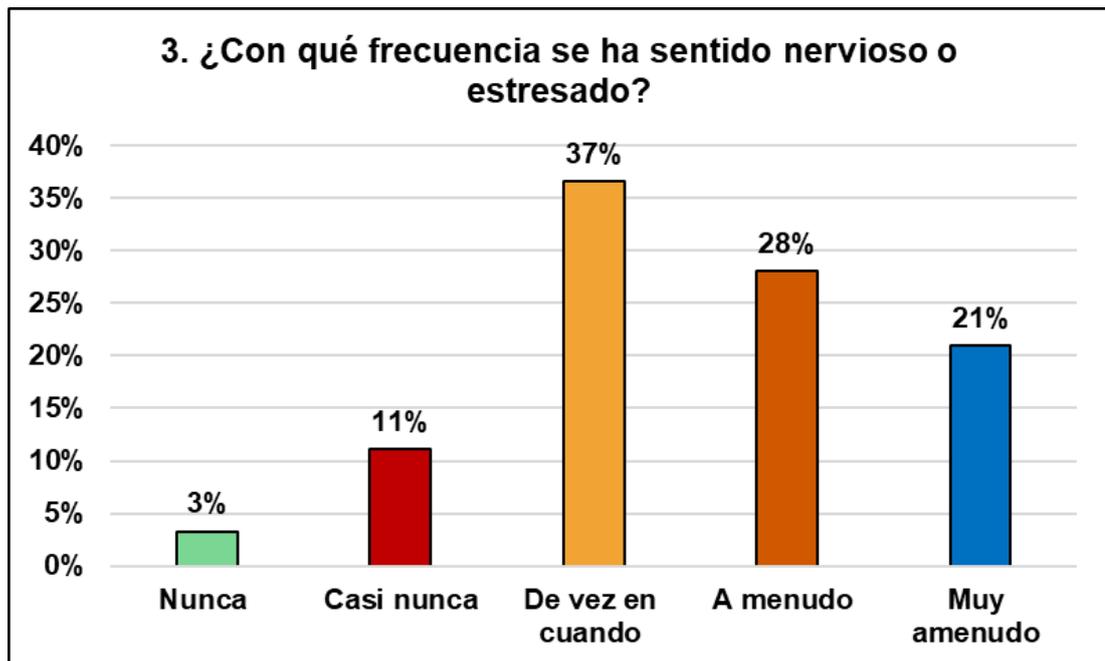


Figure XVI Pregunta 3 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se destaca que el 37% de los participantes reportó haberse sentido nervioso "de vez en cuando". Este hallazgo indica que una parte significativa de la población estudiantil experimenta nerviosismo o estrés en diversas situaciones cotidianas. Además, un 28% de los estudiantes afirmó estar nervioso "a menudo", lo que resalta que una porción considerable de los estudiantes tiene dificultades para gestionar sus emociones, lo que puede llevar a episodios frecuentes de ansiedad. En contraste, el 21% de los encuestados indicó que esto ocurre "muy a menudo" y un 11% se siente nervioso "casi nunca". Finalmente, solo un 3% de los estudiantes afirmó que nunca ha pasado por situaciones que le haya hecho sentir nervioso o estresado.

Gráfico 17. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro su capacidad para manejar sus problemas personales?

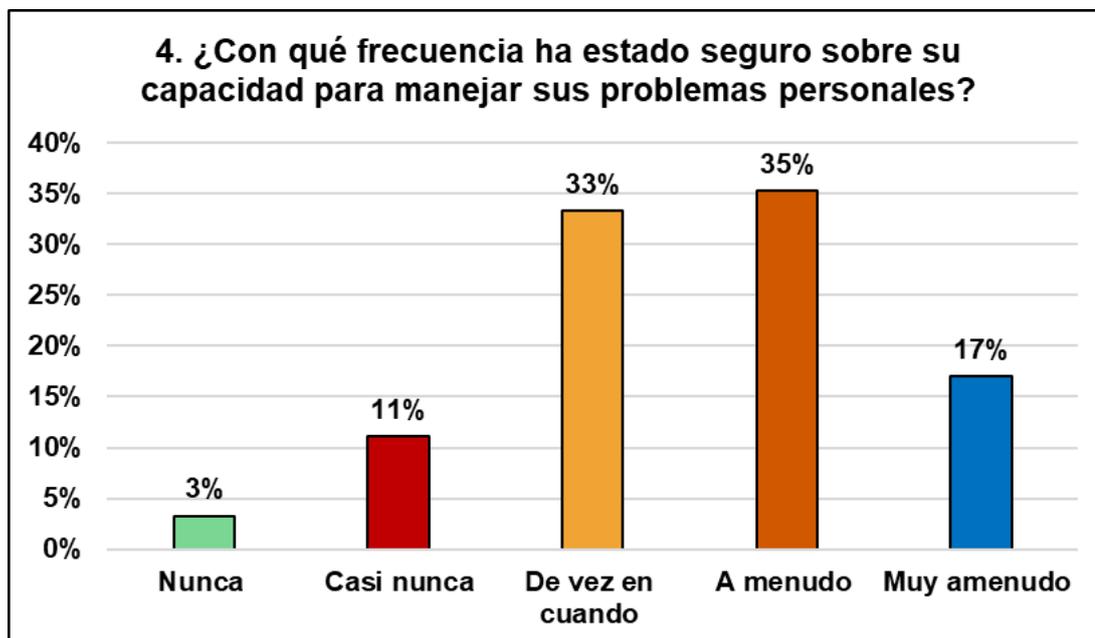


Figure XVII Pregunta 4 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro su capacidad para manejar sus problemas personales?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se destaca que el 35% de los encuestados se siente seguro al abordar problemas "a menudo". Este dato sugiere que una proporción considerable de los estudiantes posee un nivel de confianza notable al enfrentar desafíos. Por otro lado, el 33% reportó que se siente fiel a sí mismo "de vez en cuando", lo que refleja una variabilidad en la percepción de su autoconfianza. En contraposición, sólo un 17% manifestó que se siente seguro "muy a menudo", y un 11% admitió que esto ocurre "casi nunca". Por último, un escaso 3% de los estudiantes indicó que nunca experimenta esa sensación de seguridad.

Gráfico 18. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

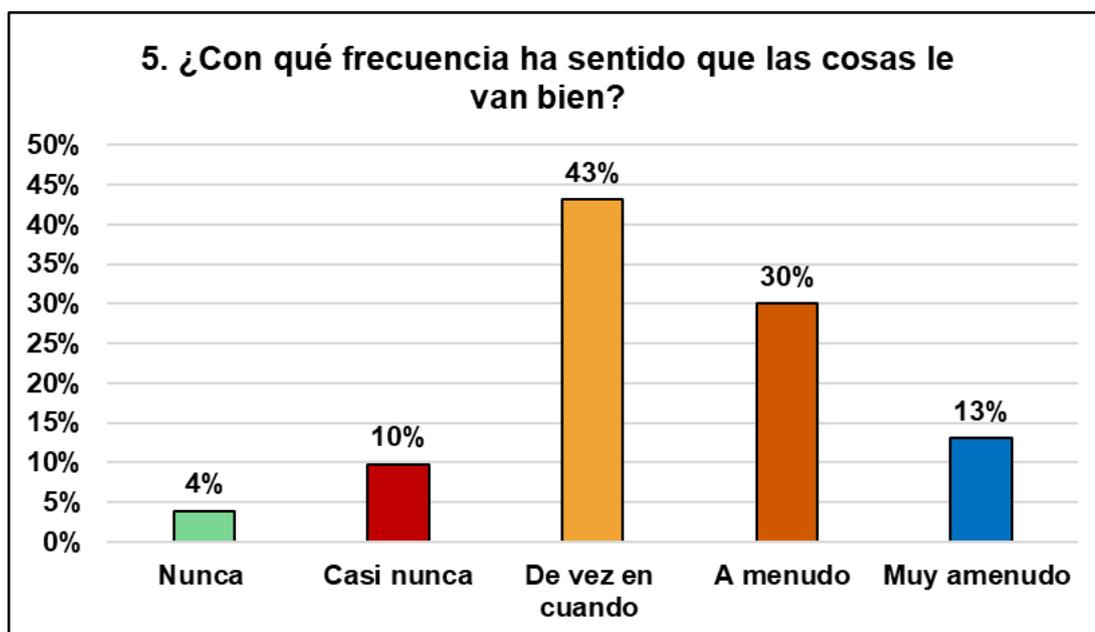


Figure XVIII Pregunta 5 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se destaca que el 43% de los participantes indicó que en la mayoría de las situaciones se siente satisfecho con su desempeño "de vez en cuando". Este hallazgo sugiere que una parte considerable de los estudiantes tiene la capacidad de manejar las dificultades que se les presentan. Además, el 30% de los encuestados señaló que las cosas suelen desarrollarse de acuerdo a sus deseos "a menudo", lo que refleja una sensación de control en sus vidas. En contraposición, sólo un 13% expresó que experimenta esta sensación de bienestar "muy a menudo", y un 10% admitió que esto sucede "casi nunca". Por último, un 4% de los estudiantes afirmó que nunca siente que las cosas van bien. Estos resultados ofrecen una perspectiva valiosa sobre la autopercepción de los estudiantes respecto a su éxito y bienestar en diversas situaciones.

Gráfico 19. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

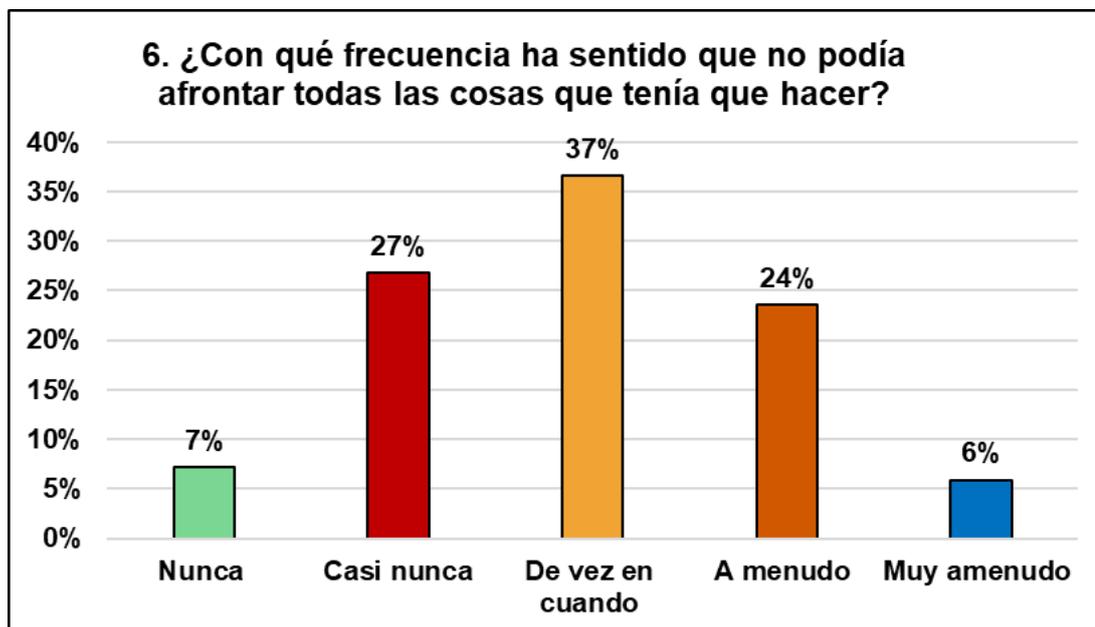


Figure XIX Pregunta 6 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se observa que el 37% de los participantes expresó que no se siente capaz de enfrentar las situaciones que se les presentan "de vez en cuando". Este dato revela que una parte significativa de la población estudiantil experimenta dudas sobre su capacidad para manejar diversos desafíos. Además, el 27% de los encuestados indicó que, debido a su inseguridad, no ha logrado resolver situaciones "a menudo", lo que sugiere la presencia de ansiedad y estrés en su vida diaria. Por otro lado, un 24% de los estudiantes manifestó que esto sucede "casi nunca", mientras que sólo un 7% afirmó que esta situación ocurre "nunca". Finalmente, un 6% de los encuestados reconoció que se siente incapaz de afrontar los retos "muy a menudo". Estos resultados ofrecen una visión preocupante sobre la autoconfianza y el manejo del estrés entre los estudiantes

Gráfico 20. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

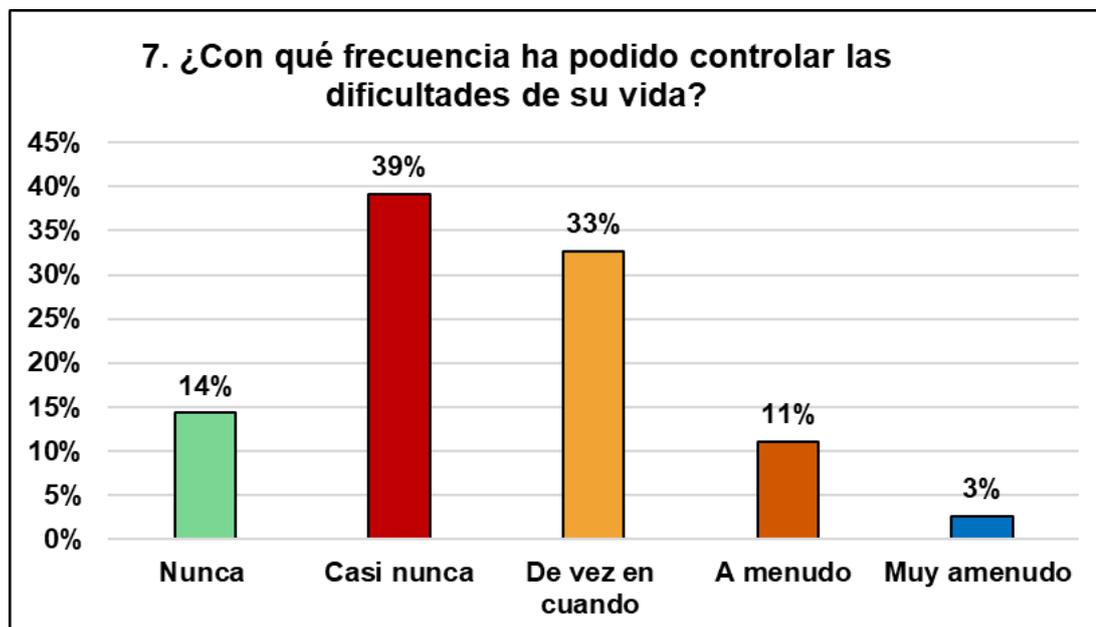


Figure XX Pregunta 7 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se destaca que el 39% de los participantes manifestó que no se sienten capaces de controlar las dificultades que enfrentan "casi nunca". Este hallazgo sugiere que una porción considerable de la población estudiantil tiene una percepción positiva de su autoconfianza al lidiar con diversos desafíos. Por otro lado, un 33% de los encuestados reportó que no se siente con la suficiente capacidad "de vez en cuando", lo que indica que existe una cierta inquietud y ansiedad que podría afectar su bienestar emocional. En contraste, un 14% afirmó que esta situación ocurre "nunca", mientras que sólo un 11% reconoció que enfrenta esta dificultad "a menudo". Por último, un 3% de los estudiantes admitió que no resuelven las situaciones que se presentan en su vida "muy a menudo". Estos resultados proporcionan una visión valiosa sobre la percepción de la autoconfianza y el manejo de dificultades entre los estudiantes

Gráfico 21. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

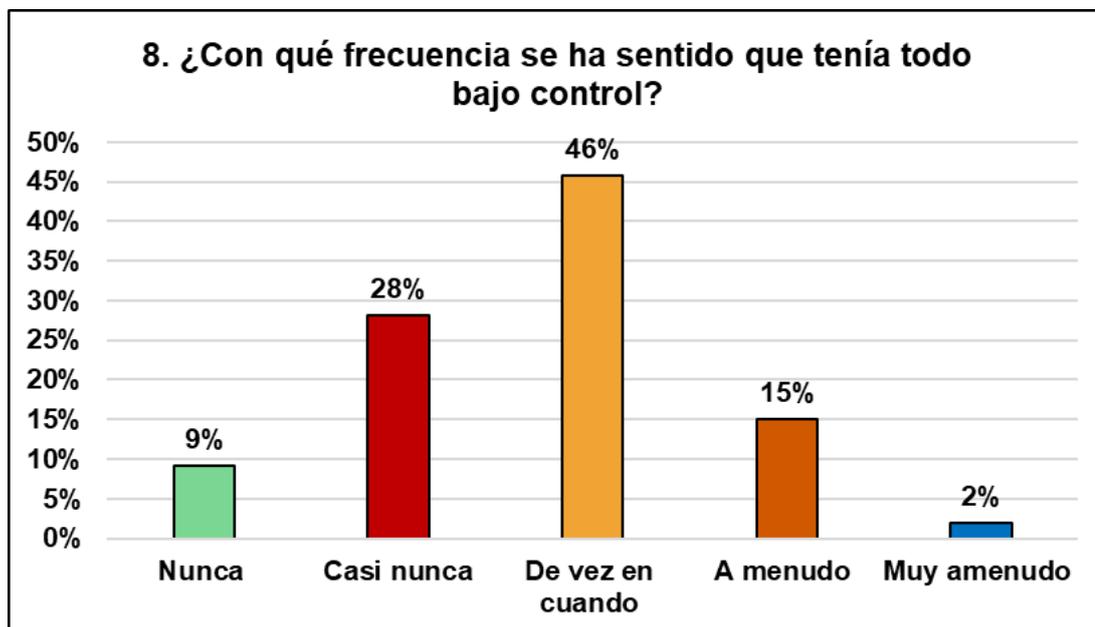


Figure XXI Pregunta 8 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se observa que el 46% de los participantes señaló que sienten que tienen todo bajo control "de vez en cuando". Este dato sugiere que una parte significativa de la población estudiantil es capaz de mantener un equilibrio en sus vidas. Sin embargo, un 28% de los encuestados manifestó que no se siente capaz de manejar adecuadamente su vida "casi nunca", lo que indica la presencia de preocupación y ansiedad que podría impactar negativamente en su bienestar general. En contraste, un 15% afirmó que se siente en control "a menudo", mientras que sólo un 9% indicó que esta situación ocurre "nunca". Finalmente, un 2% de los estudiantes admitió que frecuentemente no saben cómo gestionar su vida "muy a menudo".

Gráfico 22. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

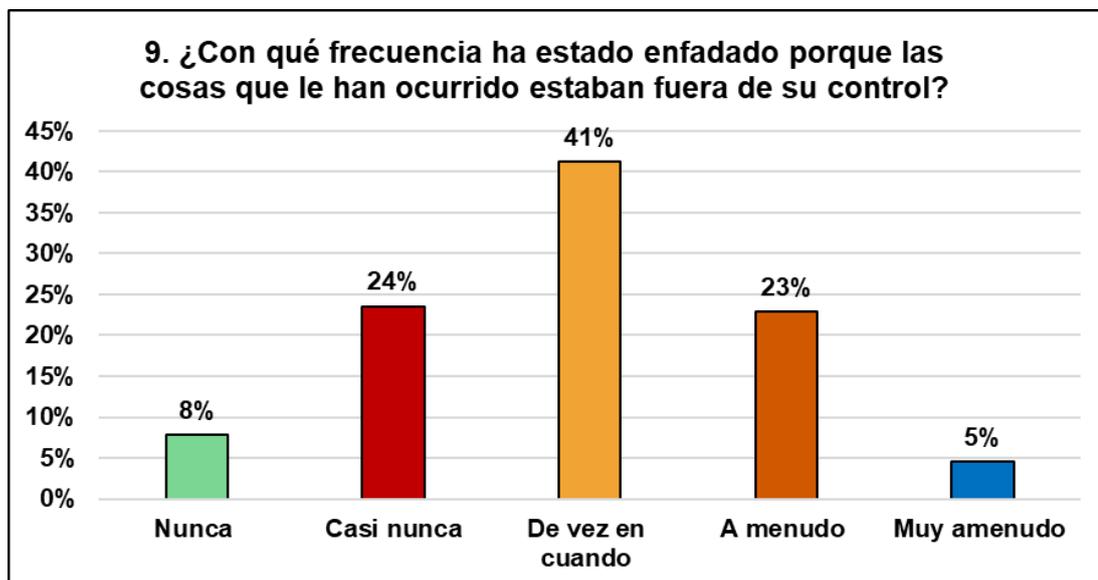


Figure XXII Pregunta 9 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se destaca que el 41% de los participantes admitió que se enojan cuando no pueden resolver una situación "de vez en cuando". Este hallazgo sugiere que una proporción considerable de los estudiantes tiende a perder la calma cuando enfrentan dificultades que escapan a su control. Por otro lado, un 24% de los encuestados señaló que, a pesar de sentirse enojados, logran mantener el control en estas situaciones "casi nunca". En contraste, un 23% expresó que se siente fastidiado "a menudo", lo que indica que las frustraciones pueden ser recurrentes. Solo un 8% indicó que esta sensación ocurre "nunca", lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes experimenta algún nivel de molestia en sus interacciones con problemas. Finalmente, un 5% de los estudiantes reconoció enfrentar situaciones que se les escapan de las manos "muy a menudo". Estos resultados ofrecen una perspectiva sobre la gestión emocional de los estudiantes.

Gráfico 23. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?



Figure XXIII Pregunta 10 de la Escala de Estrés Percibido. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

Fuente: Encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: Al analizar los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 153 estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se observa que el 38% de los participantes indicó que se sienten estancados "de vez en cuando" cuando enfrentan una acumulación de tareas. Este dato sugiere que una parte significativa de los estudiantes tiende a experimentar desesperación y estrés ante la carga de pendientes que no pueden resolver. Además, el 27% de los encuestados manifestó que, aunque se sienten frustrados, logran resolver sus problemas "casi nunca", lo que indica una dificultad para manejar situaciones abrumadoras. En contraste, un 20% reportó que se siente estresado "a menudo", lo que sugiere que la presión y las frustraciones son situaciones recurrentes en su vida académica. Solo un 8% indicó que esta sensación de estancamiento ocurre "muy a menudo", mientras que un 5% de los estudiantes afirmó que nunca han tenido problemas para resolver sus tareas.

Gráfico 24. Resultados cuestionario Escala de Estrés Percibido

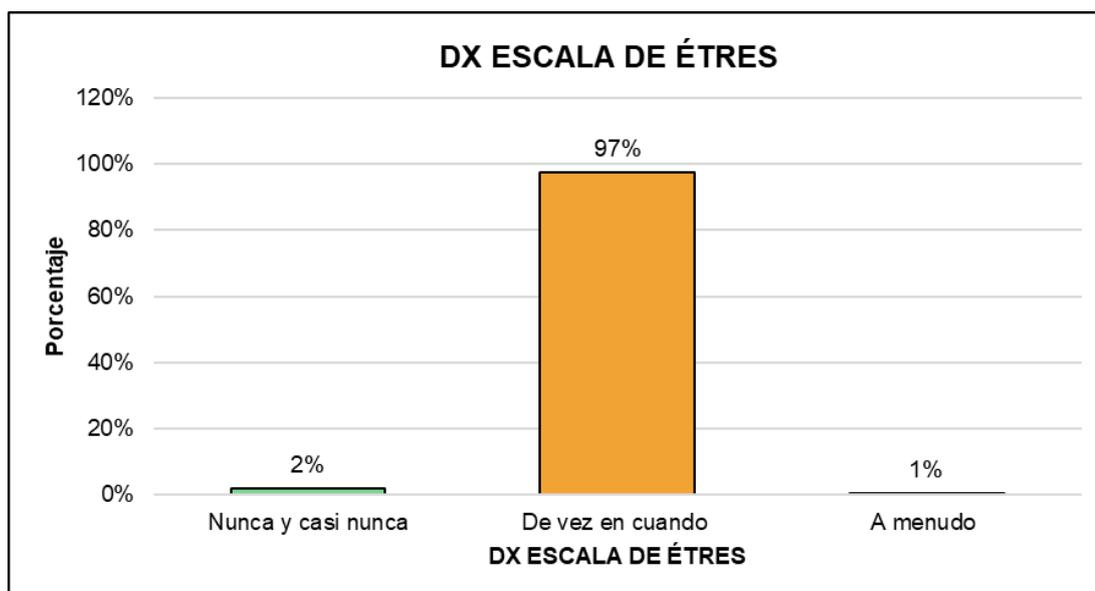


Figure XXIV Resultados cuestionario Escala de Estrés Percibido

Fuente: Toma de encuesta escala del hambre emocional y escala del estrés percibido

Elaborado por: Delgado Achi, Ivanna y Lascano Flores, Mario Andrés.

Análisis e interpretación: De acuerdo con la encuesta Escala de Estrés Percibido aplicada a una muestra de 153 estudiantes, se encontró que el 2% de los estudiantes casi nunca o nunca se sienten estresados, lo que equivale a 3 estudiantes. La gran mayoría, el 97% de los estudiantes, es decir, 153 estudiantes, se sienten estresados de vez en cuando. Solo un 1% de los estudiantes, equivalente a 1 estudiante, reporta sentirse a menudo estresado. Estos resultados indican que el estrés ocasional es una experiencia común entre los estudiantes, mientras que es raro encontrar estudiantes que nunca se sientan estresados o que lo experimenten con frecuencia.

9. CONCLUSIONES

La Investigación se caracterizó por la participación de 153 (100%) estudiantes pertenecientes a la facultad de Ciencias de la Salud, de los cuales el 67,32% son de sexo masculino y el 32,68% sexo femenino, con un rango etario de 18 a 30 años, el mayor porcentaje (54%) lo representó la carrera de medicina, seguido Nutrición con el (24%) de estudiantes, fisioterapia cuenta con un (12%), mientras que la carrera de Odontología esta con un (7%) de la población estudiantil, finalmente el de menos porcentaje (5%) es de la carrera de enfermería.

Mediante la encuesta válidas del comedor emocional de Gauralet se pudo determinar una prevalencia del hambre emocional del 44%; emocionales y muy emocionales, a diferencia de los estudiantes considerados no comedores emocionales con un porcentaje (24%). Lo que lleva a la conclusión que un importante porcentaje de estudiantes las emociones están relacionadas con un alto índice de apetito.

A través del cuestionario de la escala de estrés percibido se pudo establecer que el grado de estrés en los estudiantes es del (97%), considerando que se sienten estresados de vez en cuando. Este indicador nos permite interpretar que un alto porcentaje de estudiantes durante su vida estudiantil sufre de algún tipo de estrés emocional.

10.RECOMENDACIONES

Fomentar un ambiente inclusivo, se basa en crear un entorno agradable y armónico, para que los estudiantes se sientan valorados y aceptados, con el propósito de que no se sientan ansiosos por la alta demanda académica.

Establecer políticas que fomenten el bienestar integral de los estudiantes es fundamental. Algunas de estas políticas podrían incluir la implementación de horarios más flexibles para la entrega de tareas y proyectos, la disponibilidad de apoyo psicológico accesible, la creación de programas de bienestar, la oferta de talleres sobre gestión del tiempo y la habilitación de canales de comunicación donde los estudiantes puedan expresar sus inquietudes. Estas iniciativas contribuirán a que los estudiantes logren un equilibrio saludable entre sus estudios y su tiempo libre.

Implementar capacitaciones para el personal y los docentes de las instituciones es esencial para que puedan identificar y manejar adecuadamente los momentos de estrés que enfrentan los estudiantes. De este modo, podrán ser más comprensivos y flexibles en su enseñanza. Este enfoque contribuirá a que los estudiantes no recurren a la comida como respuesta emocional ante el estrés que experimentan a diario.

Desarrollar talleres sobre cómo gestionar el tiempo y habilidades organizativas para que el estudiante sepa cómo equilibrar su carga académica y personal.

Ofrecer charlas informativas sobre el hambre emocional y cómo este trastorno puede intensificarse en situaciones de estrés que enfrentan los estudiantes universitarios, con el objetivo de facilitar un mejor manejo en el futuro y prevenir problemas como el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria.

REFERENCIAS

1. Barcia M, Pico L, Reyna J, Vélez D. “ LAS EMOCIONES Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN. *Rev Caribeña Ciencias Soc [Internet]*. 2019;1–18. Available from: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>
2. Arbués R, Granada M, Pellicer B, Martínez B, Echániz E, Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés , la ansiedad , la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Scielo-Nutrición Hosp [Internet]*. 2019;36(6):01–12. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
3. Aljaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, Arafah AM, Binsebayel OA. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh , Saudi Arabia. *Rev Med Fam y Atención Primaria [Internet]*. 2019;8(2):390–400. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
4. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Scielo [Internet]*. 2021;27(2):01–13. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext&tlng=pt
5. Torres-Romero A, Yang AQ, Rodriguez-Rodriguez V, Díaz-Laura R, Barrios-Ivan, Torales-Julio. Depresión y alimentación emocional en estudiantes de Medicina de una universidad pública de Paraguay. *ScientiAmericana [Internet]*. 2023;10(3):96–100. Available from: <http://dx.doi.org/10.30545/scientiamericana.2023.set-dic.6> Artículo
6. Caldas F, Clavijo G. Inteligencia emocional y estres académico en estudiantes de Enfermería de Lima 2023 [Internet]. Universidad César Vallejo. Universidad César Vallejo; 2023. Available from: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Agricultura O de la NU para la A y la. FAO. 2024. p. 01–6 Hambre e inseguridad alimentaria. Available from: <https://www.fao.org/hunger/es/>
8. Parra A, Pino E. El Estrés Académico en los estudiantes universitarios. *Rev Científica y Arbitr Ciencias Soc y Trab Soc “Tejedora.”* 2024;7(13):01–17.
9. Barcia M, Pico L, Reyna J, Vélez D. Las emociones y su impacto en la alimentación. *Rev Caribeña Ciencias Soc [Internet]*. 2019;01–9. Available from: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/amp/>
10. Díaz S, Ana B. Ansia por la comida y alimentación emocional : variables asociadas. *REIDOCREA [Internet]*. 2021;10(37):1–10. Available from:

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/70951/10-37.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Pagano AE, Vizioli NA. Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*. 2021;21(1):18–32.
12. Ochoa J. CARACTERÍSTICAS DEL COMEDOR EMOCIONAL QUE AFECTAN LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA - BOGOTÁ [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana-Bogotá; 2022. Available from: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60243/Final.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
13. Cozmar DC. TOPDOCTORS. 2023. p. 01–7 Hambre Emocional. Available from: <https://www.topdoctors.cl/diccionario-medico/hambre-emocional/>
14. Espinosa J, Juan H, Rodríguez J, Maricarmen C, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Arch Venez Farmacol Y Ter* [Internet]. 2020;39:1. Available from: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60243/Final.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
15. Ocampo E, Ocampo J. TESIS ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO - 2021 [Internet]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2023. Available from: https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8392/253T20230821_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Reyna C, Jeanette D, Sebastián P. Escala de Estrés Percibido : análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. Elsevier [Internet]. 2019;25:138–47. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>
17. Berrocal F. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, Ayacucho, 2021 Tesis [Internet]. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA; 2024. Available from: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6546>
18. Pinto E, Villa A, Pinto A. H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Rev Ciencias Soc* [Internet]. 2022;28(5):02–14. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
19. Ordoñez L. *Revista Universidad de los Andes*. 2020. p. 01–6 ¿ Cómo influyen las emociones en la alimentación? Available from: <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion>
20. Henríquez S. ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA , 2022 [Internet]. Universidad Privada del Norte,

- Lima; 2023. Available from: [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36639/Tesis
Henriquez Gutierrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36639/Tesis%20Silvia%20Henriquez%20Gutierrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Cárdenas M. *Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo [Internet]. Universidad Católica de Cuenca; 2024. Available from: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14925/1/UDLA-EC-TMND-2023-36.pdf>*
22. Bustamante M. *Hábitos Alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito [Internet]. Universidad San Francisco de Quito; 2023. Available from: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14925/1/UDLA-EC-TMND-2023-36.pdf>*
23. González M. *Validación del Cuestionario de Comedor Emocional (CCE) en Chile. Rev la Soc Venez Gastroenterol. 2018;72(1):01–4.*
24. Campo-arias A, Oviedo H, Herazo E. *Escala de Estrés Percibido-10 : Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga , Colombia. Rev Fac Med [Internet]. 2014;62(3):02–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>*
25. Campo-arias A, Oviedo H, Herazo E. *Escala de Estrés Percibido-10 : Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga , Colombia. Rev Fac Med [Internet]. 2014;62(3):02–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>*

ANEXOS

Anexo1 -Cuestionario de Comedor Emocional Garaulet (CCE)

01 ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿es capaz de cambiar tu estado de humor?

Nunca A veces Generalmente Siempre

02 ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?

Nunca A veces Generalmente Siempre

03 ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?

Nunca A veces Generalmente Siempre

04 ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?

Nunca A veces Generalmente Siempre

05 ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?

Nunca A veces Generalmente Siempre

06 ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?

Nunca A veces Generalmente Siempre

07 ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos «prohibidos», es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?

Nunca A veces Generalmente Siempre

08 Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?

Nunca A veces Generalmente Siempre

09 Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?

Nunca A veces Generalmente Siempre

10 ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?

Nunca A veces Generalmente Siempre

PUNTUACIÓN ENTRE 0-5

Tus emociones influyen poco o nada en tu comportamiento alimentario. ya puedes decir que eres una persona con gran estabilidad en lo que se refiere al comportamiento alimentario, y que seguramente comes cuando fisiológicamente sientes apetito, sin tener en cuenta los factores externos ni tus emociones.

PUNTUACIÓN ENTRE 5-10

Sigues siendo una persona poco emotiva respecto a tu alimentación. Es raro que soluciones tus problemas o tus nervios con la comida. Sin embargo, ya sientes que ciertos alimentos influyen sobre tu voluntad y que la comida, como decíamos al principio de este capítulo, es algo más que comida.

PUNTUACIÓN ENTRE 10-20

Tus respuestas indican que en cierta medida tus emociones influyen en tu alimentación. Los sentimientos y el estado de ánimo en algunos momentos de tu vida determinan cuánto y cómo comes. Aún así, aunque eres un comedor emocional, todavía la comida no controla tus acciones sino que sigues siendo tú quien domina tu alimentación. Te aconsejo que no te descuides y que trates de reconducir estas situaciones.

PUNTUACIÓN ENTRE 20-30

Está claro que eres un comedor emocional. Si no te cuidas, la comida llegará a controlar tu vida. Tus sentimientos y emociones girarán constantemente alrededor de tu alimentación y, si no pones los medios, puedes llegar a sufrir algún tipo de desorden en el comportamiento alimentario. Si sufres algún ataque descontrolado, apúntalo, escribe todo lo que has comido y cómo te sientes. Si esto te sucede dos o tres veces por semana durante los últimos tres meses, quizás debas buscar ayuda.

Anexo 2 - Cuestionario de Escala de Estrés Percibido-10

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Anexo 3 - Carta de autorización de la investigación



CARRERAS:
Medicina
Enfermería
Odontología
Nutrición y Dietética
Fisioterapia

DECANATO



PBX: 3804600
Ext. 1801-1802
www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671
Guayaquil-Ecuador

DFCS-333-2024
Guayaquil, 25 de junio de 2024

Señores
Ivanna Delgado Achi
Mario Andrés Lascano Flores
Estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud
Ciudad

De mis consideraciones:

Reciban un cordial saludo. Por medio de la presente se les comunica que el Sr. Rector de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, ha autorizado el permiso correspondiente para que puedan llevar a cabo la encuesta a los estudiantes de las Carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud, información que servirá para la realización de su trabajo de titulación denominado "Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el período comprendido entre los años 2023 y 2024".

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Atentamente,

Dr. José Luis Jouvín Martillo, Mgs.
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Selch/.



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Lascano Flores, Mario Andres**, con C.C: **1803802626** y **Delgado Achi, Ivanna**, con C.C: **0924836554** autores del trabajo de titulación: **Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias De la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024**. previo a la obtención del título de **Licenciados en Nutrición y Dietética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **02 de septiembre de 2024**

f. _____

Lascano Flores, Mario Andrés

C.C: 1803802626

f. _____

Delgado Achi, Ivanna

C.C: 0924836554



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias De la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el año 2023 – 2024.		
AUTOR(ES)	Mario Andrés Lascano Flores y Ivanna Delgado Achi		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Ruth Adriana Yaguachi Alarcón		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud		
CARRERA:	Nutrición Dietética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciatura en Nutrición Dietética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	02 de septiembre de 2024	No. DE PÁGINAS:	62
ÁREAS TEMÁTICAS:	Estado emocional, estudiante universitario		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Hambre emocional, estudiantes, cuestionarios, estrés, comedor emocional, carga académica.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>El hambre emocional es un trastorno alimentario, en el caso de estudiantes universitarios el estrés y las presiones académicas pueden afectar la relación con los alimentos. El objetivo del estudio fue determinar la prevalencia del hambre emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. La investigación tiene un enfoque retrospectivo, cuantitativo, descriptivo y observacional de corte transversal, la muestra fue de 153 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, se recolectaron datos sociodemográficos, se realizó 2 tipos de encuestas: Comedor Emocional de Garaulet y Escala del Estrés Percibido. En los resultados se observa que el 67,32% son de sexo masculino y el 32,68% sexo femenino, con un rango etario de 18 a 30 años El análisis de la encuesta Comedor Emocional de Garaulet determinó una prevalencia del hambre emocional del 44%; emocionales y muy emocionales. La Escala de Estrés Percibido, indica que el 97% padece estrés de vez en cuando, al obtener estos resultados observamos que el estrés ocasional es una experiencia común entre los estudiantes. Concluyendo de esta forma que, diversos factores, incluyendo la carga académica y el estrés influyen en la incidencia del hambre emocional entre los estudiantes.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593 984989808 +593 980136875	E-mail: mario.lascano01@cu.ucsg.edu.ec ivanna.delgado@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Poveda Loor, Carlos		
	Teléfono: +593 993592177		
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			