

## **Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en los estudiantes de psicología de la Universidad Simón Bolívar**

### **Nombres y apellidos**

Almanza Gamarra Keren Saray  
**Código estudiantil: 20221938767**

Granados Castro Natalia  
**Código estudiantil: 20221938345**

López Estrada Anthony  
**Código estudiantil: 20221943166**

Reales Truyol Fabiana  
**Código estudiantil: 20221939048**

Silvera Maldonado Yurleska  
**Código estudiantil: 20221943867**

Trabajo de Investigación del Programa de Psicología

**Tutor(es):**  
PHD Marbel Gravini Donado

## RESUMEN

El estilo de vida de los jóvenes universitarios al iniciar esta etapa de educación superior se ve modificado, dependiendo de algunos factores, tales como el nivel de cargas académicas, responsabilidades, nuevos horarios, etc. Estos factores suelen variar en cada individuo, pero pueden llegar a afectar en gran manera los hábitos alimenticios del mismo, incrementando así el consumo de alimentos ultra procesados, comida rápida, bebidas azucaradas y a la vez disminuyendo la ingesta de frutas y vegetales, esto debido a la falta de tiempo, estrés y disponibilidad. De esta forma, el estrés académico puede influenciar negativamente los patrones de alimentación o hábitos alimenticios de los estudiantes. Esta investigación tiene como objetivo establecer la relación entre estrés académico y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Psicología de la Universidad Simón Bolívar, para ello se trabajó con una muestra conformada por 111 estudiantes. Se utilizó un diseño con enfoque mixto, aplicándose una encuesta con preguntas tipo Likert y entrevista estructurada.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, hábitos alimenticios saludables, hábitos alimenticios no saludables, estrés académico.

## ABSTRACT

The lifestyle of young university students when they start this stage of higher education is modified, depending on some factors, such as the level of academic loads, responsibilities, new schedules, etc. These factors tend to vary in each individual, but can greatly affect their eating habits, increasing the consumption of ultra-processed foods, fast food, sugary drinks and at the same time decreasing the intake of fruits and vegetables, due to lack of time, stress and availability. In this way, academic stress can negatively influence the eating patterns or eating habits of students. This research aims to establish the relationship between academic stress and eating habits in psychology students of the Universidad Simón Bolívar, for this purpose we worked with a sample of 120 students. A mixed approach design was used, applying a survey with Likert-type questions and a structured interview.

**KeyWords:** Eating habits, healthy eating habits, unhealthy eating habits, academic stress.

## REFERENCIAS

1. Arpi Barazorda, E. N., Geronimo Angulo, A. A., Huertas Rojas, G. D. L. A., Torres Candiotti, N. R., & Guerrero Alcedo, J. M. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, 1(58), 78-86. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2528-79072024000200078](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072024000200078)
2. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
3. Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, J. (2002). Questionário de vivências acadêmicas. Avaliação do ajustamento dos estudantes universitarios. *Avaliação Psicológica*, 2, 81-93.
4. Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
5. Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN. México, Durango.
6. Balladares, G. (2015). Importancia en conocer y difundir el índice de masa corporal de las personas y su relación con la morbimortalidad de las diversas enfermedades (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
7. Brown, O. N., O'Connor, L. E., & Savaiano, D. (2014). Mobile MyPlate: A pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *Journal of American College Health*, 62(5), 320-327. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.899233>
8. Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
9. Cervera, F, Serrano, R, García, V, Cruz, M, & García, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
10. Cortez, H. Ó. Et al. 2023. Asociación Entre Ansiedad Y Hábitos Alimenticios. *Visual Review*, [s. l.], v. 14, n. 3, p. 1–12,. DOI 10.37467/revvisual.v14.4972.

Disponible en: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=f70bd7c4-324c-39c2-87f0-03f5e4d6f819>

11. Christoph, M. J., & An, R. (2018). Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 76(3), 187-203. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>
12. Deforche, B., Van Dyck, D., Deliëns, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>
13. Fajardo, A., & Rodríguez, V. (2013). Proceso de adaptación al contexto universitario de los estudiantes de primer semestre del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana. [Tesis de Maestría no publicada]. Universidad de Nariño.
14. Galvez, B. G., & Morales, A. E. (2023). Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/33269>
15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
16. Maza-Avila, F., Caneda-Bermejo, María C., Vivas-Castillo, Angie C. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [online]. 2022, vol.25, n.47, pp.110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
17. Musaiger, A. O., Awadhalla, M. S., Al-Mannai, M., Al Sawad, M., & Asokan, G. V.
18. (2017). Dietary habits and sedentary behaviors among health science university
19. Students in Bahrain. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(2), 1-6. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0038>
20. Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

21. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018a). Adolescentes: riesgo para la salud y soluciones. <http://www.who.int/es/news-room/fact->
22. Rauber, Fernanda, Louzada, M. L. da C., Steele, E. M., Millett, C., Monteiro, C. A., & Levy, R. B. (2018). Ultra-processed food consumption and chronic non-communicable diseases-related dietary nutrient profile in the UK (2008-2014). *Nutrients*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/nu10050587>
23. Rodríguez, M., & Sotelo, M. (2014). Cuestionario de adaptación a la vida universitaria (CAVU): desarrollo, estructura factorial y validación inicial. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 40-49.
24. Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/handle/20.500.12717/2042>
25. Sandoval, D., & Torres, C. P. (2018). Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018 (Doctoral dissertation, Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud). <http://repositorio.udd.cl/bitstream/11447/2344/1/Documento.pdf>
26. Serna-Palma, M. (2023). Afrontamiento al estrés ante exámenes en estudiantes de una universidad pública y una privada. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, 80(2), 101-103.
27. Soares, A., Guisande, M., Diniz, M., & Almeida, L. (2006). Construcción y validación de un modelo multidimensional de ajuste de los jóvenes al contexto universitario. *Psicothema*, 18(2), 249-255.
28. Shulman, L. S. (1989). Paradigmas y programas de investigación en el estudio de enseñanza: una perspectiva contemporánea (I. Madrid, Ed.). Paidós
29. Tutaya Legua, F. O. (2020). Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. <https://core.ac.uk/download/pdf/389471311.pdf>
30. Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychological Association*, 66(7), 579-592. Doi: 10.1037/a0021769
31. Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., & Muros, J. J. (2018). Adherence to the Mediterranean Diet Is Associated with Physical Activity, Self-Concept and Sociodemographic

Factors in University Student. Nutrients, 10(8), 966.  
<https://doi.org/10.3390/nu10080966>