



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADOS

INFORME DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA**

TEMA:

**"INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA DE LOS
ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO RIOBAMBA, 2024"**

Autoras:

Lourdes Marcela Brito Chávez

Guaján Real Marjorie Renata

Director:

Jeffry John Pavajeau Hernández, MD, MSc

Milagro, 2024

DERECHOS DE AUTOR

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Nosotras, **Lourdes Marcela Brito Chávez** con C.I. **0604407726** y **Guaján Real Marjorie Renata** con CI: **105007715-3** en calidad de autoras y titulares de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedemos los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de nuestro Grado, de **MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, como aporte a la Línea de Investigación de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Las autoras declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, **20 de mayo del 2024**



LOURDES MARCELA
BRITO CHAVEZ

Lourdes Marcela Brito Chávez

C.I. 0604407726



MARJORIE RENATA
GUAJAN REAL

Guaján Real Marjorie Renata

CI: 105007715-3

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Milagro, 3 de junio del 2024

Eduardo Espinoza Solís, Ph.D

Director de Posgrados

De mis consideraciones

Por medio de la presente certifico haber acompañado en el desarrollo del trabajo de Titulación en calidad de profesor tutor, de los maestrantes **MARJORIE RENATA GUAJAN REAL Y LOURDES MARCELA BRITO CHÁVEZ**, con el tema: **"INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA, 2024."** . .

Considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informede Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 3 de junio del 2024



**JEFFRY JOHN
PAVAJEAU HERNANDEZ**

Atentamente,

PAVAJEAU HERNÁNDEZ JEFFRY JOHN, Msc.

C.I. 0930810650

**VICERRECTORADO DE
INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **NUT. BRITO CHÁVEZ LOURDES MARCELA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA, 2024.", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	53.33
DEFENSA ORAL	35.33
PROMEDIO	88.67
EQUIVALENTE	Muy Bueno



RAYNIER ARNALDO
ZAMBRANO VILLACRES

Mgs. ZAMBRANO VILLACRES RAYNIER ARNALDO
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



VERONICA CARLINA
DELGADO LOPEZ

DELGADO LÓPEZ VERÓNICA CARLINA
VOCAL



GUILLERMO FERNANDO
LEON SAMANIEGO

Dr. LEON SAMANIEGO GUILLERMO FERNANDO
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

**VICERRECTORADO DE
INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **LIC. GUAJAN REAL MARJORIE RENATA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA, 2024.", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	53.33
DEFENSA ORAL	36.67
PROMEDIO	90.00
EQUIVALENTE	Muy Bueno



RAYNIER ARNALDO
ZAMBRANO VILLACRES

Mgs. ZAMBRANO VILLACRES RAYNIER ARNALDO
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



VERONICA CARLINA
DELGADO LOPEZ

DELGADO LÓPEZ VERÓNICA CARLINA
VOCAL



GUILLERMO FERNANDO
LEON SAMANIEGO

Dr. LEON SAMANIEGO GUILLERMO FERNANDO
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedicamos, principalmente a Dios por darnos la sabiduría, guía y fortaleza que nos han sostenido a lo largo de este viaje académico.

A nuestros padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios, que hoy nos tienen culminando una nueva etapa más de nuestra vida académica.

A mi familia completa, por ser nuestro refugio y fuente de energía en los momentos difíciles, sin su comprensión y amor, este logro no habría sido posible.

Además, con especial cariño, a cada una de las personas que formaron parte de nuestras vidas durante esta etapa académica.

Lourdes y Marjorie

AGRADECIMIENTO

Agradecemos principalmente a Dios, quien ha guiado nuestros pasos a lo largo de este camino académico, iluminando nuestra mente con conocimiento y llenando el corazón de perseverancia

A nuestros padres por su amor incondicional, apoyo constante y por creer siempre en nosotras. Gracias por inculcarnos el valor del esfuerzo, la perseverancia y la búsqueda del conocimiento.

A nuestro director de tesis, por su invaluable guía, apoyo y paciencia durante todo el proceso de investigación, sus valiosos consejos y sugerencias han sido fundamentales para el desarrollo y la culminación de este trabajo.

A las autoridades, al personal docente de la Universidad Estatal de Milagro, por la oportunidad de realizar nuestros estudios de maestría y por proporcionar las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

A nuestro gran amigo Javier, y a todas las personas que, de una u otra manera, han contribuido a la realización de este trabajo, les expresamos nuestro más profundo agradecimiento.

Lourdes y Marjorie

RESUMEN

Introducción: La dieta se considera como la cantidad y calidad de alimentos que una persona consume diariamente, y la misma puede ser saludable o no saludable; siendo un factor importante que puede influir en la salud y el bienestar de las personas, mientras que, la alimentación saludable, se considera aquella que proporciona a las personas los nutrientes que necesitan para mantenerse sanas y activas.

Objetivo: Evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba

Metodología: Enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, descriptivo de corte transversal, los tipos de investigación utilizados fueron, aplicada, correlacional, y de campo; la población estuvo conformada por 300 estudiantes, la muestra fueron 168 estudiantes, los métodos de análisis de información fueron el histórico - lógico, hipotético – deductivo y analítico – sintético. Los instrumentos de recolección de información fueron, el IASE (Índice de Alimentación Saludable Español) y la escala DAS-21 (Depresión, Ansiedad y Estrés), para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico SSPS V.29

Resultados: Se obtuvo que el (81%) de estudiantes presentan un estado psicológico intermedio, en contraste con un 19% que presentó un estado psicológico óptimo, además se identificó que 56.5% presentó alimentación poco saludable, en contraste con el 19.0% con criterios de alimentación no saludable; cabe acotar que solo el 24,4% de estudiantes, presentaron características de una alimentación saludable. Mediante el estadístico de correlación Rho de Spearman ($Rho = -.405^{**}$), se aprecia que, existe correlación negativa moderada, estadísticamente significativa entre las variables, porque su significancia fue de ($p = <.001$).

Conclusiones: Se concluye que una proporción significativa de estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba, presentan un estado psicológico intermedio y patrones de alimentación poco saludable.

Palabras clave: Estado Psicológico. Depresión. Ansiedad. Estrés. Tipo de Alimentación

ABSTRACT

Introduction: Diet is considered the quantity and quality of food that a person consumes daily, and it can be healthy or unhealthy; being an important factor that can influence people's health and well-being, while healthy eating is considered one that provides people with the nutrients they need to stay healthy and active.

Objective: To evaluate the influence of the psychological state on the diet (nutrition) of university students of the Health programs of the Riobamba Institute.

Methodology: Quantitative approach and a non-experimental, descriptive cross-sectional design, the types of research used were applied, correlational, and field; The population was made up of 300 students, the sample was 168 students, the information analysis methods were historical - logical, hypothetical - deductive and analytical - synthetic. The data collection instruments were the IASE (Spanish Healthy Eating Index) and the DAS-21 scale (Depression, Anxiety and Stress). The SSPS V.29 statistical program was used to process the data.

Results: It was found that (81%) of students present an intermediate psychological state, in contrast to 19% who presented an optimal psychological state, it was also identified that 56.5% presented an unhealthy diet, in contrast to 19.0% with criteria unhealthy eating; It should be noted that only 24.4% of students presented characteristics of a healthy diet. Using Spearman's Rho correlation statistic ($Rho = -.405^{**}$), it can be seen that there is a moderate, statistically significant negative correlation between the variables, because its significance was ($p = <.001$).

Conclusions: It is concluded that a significant proportion of health career students at the Riobamba Institute present an intermediate psychological state and unhealthy eating patterns.

Keywords: Psychological State. Depression. Anxiety. Stress. Power Type

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización Variable Independiente	- 9 -
Tabla 2 Operacionalización Variable dependiente.....	- 10 -
Tabla 3 Puntuación variable estado psicológico.....	- 41 -
Tabla 4 Puntuación variable alimentación (dieta)	- 42 -
Tabla 5 Estado psicológico en los estudiantes de las carreras de salud	- 44 -
Tabla 6 Tipo de alimentación en los estudiantes de las carreras salud	- 45 -
Tabla 7 Correlación entre el estado psicológico y el Índice de Alimentación saludable. ...	- 46 -
Tabla 8 Relación entre la presencia de hábitos alimenticios y problemas psicológicos...	- 47 -
Tabla 9 Preguntas de la dimensión depresión.....	- 71 -
Tabla 10 Baremos de calificación dimensión depresión.....	- 71 -
Tabla 11 Preguntas de la dimensión ansiedad	- 72 -
Tabla 12 Baremos de calificación dimensión ansiedad.....	- 72 -
Tabla 13 Preguntas de la dimensión estrés.....	- 73 -
Tabla 14 Baremos de calificación dimensión estrés.....	- 73 -

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de depresión en los estudiantes de las carreras de salud	- 67 -
Figura 2 Niveles de ansiedad en los estudiantes de las carreras de salud	- 67 -
Figura 3 Niveles de estrés en los estudiantes de las carreras de salud	- 68 -

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 Instrumento DAS 21	- 62 -
Anexo 2 Instrumento IASE.....	- 64 -
Anexo 3 Consentimiento informado	- 66 -
Anexo 4 Resultados obtenidos en las variables depresión, ansiedad y estrés.....	- 67 -
Anexo 5 Discusión de las variables del DAS 21	- 70 -
Anexo 6 Dimensiones del DAS 21 con sus respectivas tablas de puntuaciones	- 71 -

ÍNDICE

DERECHOS DE AUTOR	II
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	IV
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT	IX
LISTA DE TABLAS.....	X
LISTA DE FIGURAS	XI
LISTA DE ANEXOS	XI
ÍNDICE	XII
INTRODUCCIÓN	- 1 -
Capítulo I.....	- 4 -
El problema de investigación.....	- 4 -
1.1 Planteamiento del problema	- 4 -
1.2 Delimitación del problema.....	- 6 -
1.3 Formulación del problema	- 6 -
1.4 Preguntas de investigación.....	- 6 -
1.5 Determinación de tema.....	- 7 -
1.6 Objetivo General	- 7 -
1.7 Objetivos específicos	- 7 -
1.8 Hipótesis.....	- 8 -
1.8.1 Hipótesis general	- 8 -
1.8.2 Hipótesis particulares.....	- 8 -
1.9 Declaración de las variables (Operacionalización)	- 9 -
1.10 Justificación.....	- 11 -

1.11 Alcance y limitaciones	- 12 -
CAPÍTULO II	- 14 -
MARCO TEORICO REFERENCIAL.....	- 14 -
2.1 Antecedentes.....	- 14 -
2.1.1 Antecedentes Históricos (antecedentes remotos o históricos)	- 14 -
2.1.2 Antecedentes referenciales	- 15 -
2.2 Contenido teórico	- 18 -
CAPÍTULO III	- 35 -
DISEÑO METODOLÓGICO	- 35 -
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	- 35 -
3.3 Métodos y Técnicas	- 39 -
3.4 Procesamiento estadístico de la información	- 42 -
CAPÍTULO IV.....	- 44 -
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	- 44 -
4.4 Relación entre la presencia de hábitos alimenticios y problemas psicológicos.	- 47 -
4.5 Discusión de los resultados.	- 48 -
CONCLUSIONES	- 51 -
RECOMENDACIONES.....	- 52 -
Referencias Bibliográficas	- 53 -
Anexos	- 62 -

INTRODUCCIÓN

La dieta se considera como la cantidad y calidad de alimentos que una persona consume diariamente, y la misma puede ser saludable o no saludable; siendo un factor importante que puede influir en la salud y el bienestar de las personas, se considera que una dieta saludable puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer (Ejeda et al. 2021).

Por su parte una alimentación saludable, se considera aquella que proporciona a las personas los nutrientes que necesitan para mantenerse sanas y activas, es decir alimentos balanceados de todos los grupos alimenticios, como verduras, frutas, cereales, lácteos, carnes, grasas; mientras que una alimentación no saludable, es aquella que no proporciona a las personas los nutrientes que necesitan para mantener un buen estado de salud, y aquí se incluyen una gran cantidad de productos procesados, así como gaseosas que contienen altos niveles de azúcar y comidas grasas (Morales, 2018).

El estado psicológico es el conjunto de emociones, pensamientos y sentimientos que experimenta una persona y que puede influir en el comportamiento, la salud y el bienestar de las personas, también se considera como la condición mental de una persona en un momento dado y la misma está influenciada por una variedad de factores, incluyendo las emociones, los pensamientos, los sentimientos, las creencias y los valores de la persona (Díaz et al. 2021).

La relación entre el estado psicológico y los hábitos alimenticios ha emergido como un campo de estudio crucial en la salud, especialmente entre los estudiantes universitarios. En este contexto, la presente investigación se centra en la influencia del estado psicológico en la dieta de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba. Esta elección se fundamenta en antecedentes que revelan la interconexión entre la salud mental y los

patrones alimenticios, planteando la pregunta de cómo factores psicológicos específicos pueden incidir en las elecciones dietéticas de este grupo particular de estudiantes.

Investigaciones también han demostrado una estrecha relación entre el estrés, la depresión y los patrones de alimentación inadecuados en entornos universitarios, donde los síntomas depresivos se han asociado significativamente con una alimentación de baja calidad (Arbués et al., 2020). Cabe destacar el rol que juegan los estados de ánimo con relación a la forma en que se alimentan las personas y que en el campo de las ciencias sociales, especialmente en parapsicología, ha sido caracterizada como la hipótesis de la ingesta emocional, la cual sostiene que los estados emocionales y de ánimo pueden influir en el comportamiento alimentario, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo (Hun et al., 2020).

La necesidad de abordar esta temática surge de la observación de indicadores tanto cuantitativos como cualitativos que apuntan a la existencia palpable de un problema, datos estadísticos revelan un aumento preocupante en la incidencia de trastornos alimenticios y desequilibrios nutricionales entre los estudiantes, indicando una relación más profunda entre el estado psicológico y las elecciones dietéticas de este colectivo (Arbués et al., 2019)

La relevancia de esta investigación se manifiesta en la posibilidad de diseñar intervenciones específicas y programas de apoyo que promuevan la salud mental y nutricional de los estudiantes de carreras de salud, quienes serían los principales beneficiarios, así como los estudiantes que realizan la presente propuesta, además repercutirán en la sociedad al mejorar la calidad de los profesionales de la salud que egresan del Instituto Riobamba.

Para una mejor comprensión del tema la misma se divide en capítulos, el capítulo I, se aborda el problema de investigación, los objetivos, el general y los 3 específicos, la justificación, hipótesis a probarse, el alcance y delimitación del problema, así como la operacionalización de las variables de estudio.

El capítulo II, describe el Marco Teórico Referencial de la investigación, en el cual se describen todos y cada uno de los conceptos relacionados a las variables de estudio, sustentados con sus respectivas citas bibliográficas, actuales no menores a los últimos 5 años, además se describen los principales antecedentes históricos, así como referenciales,

El capítulo III, se detalla todo el marco metodológico, el mismo que incluye el diseño de investigación, el enfoque utilizado, el tipo de estudio, también se abordaron los principales instrumentos de recolección de información, describiendo cada uno de las dimensiones e indicadores, los métodos de análisis de datos, así como la población objeto de estudio, los criterios de inclusión y exclusión que permitieron la selección de la muestra, a quienes se aplicó el instrumento de recolección de información, en este caso los cuestionarios relacionados a las variables de estudio

El capítulo IV se presentó el análisis e interpretación de los resultados, los mismos son presentados en gráficos y tablas una vez aplicados los métodos estadísticos, además se realiza el análisis comparativo de los mismos, adicional se realiza la verificación de la hipótesis mediante el empleo de significancia estadística.

El capítulo V, se emitió las conclusiones a las cuales se llegó una vez que se analizaron todos los datos recolectados, y las recomendaciones futuras del proyecto, finalmente el trabajo concluye con la presentación de las referencias bibliográficas que sustentaron de manera teórica toda la investigación.

Capítulo I

El problema de investigación

1.1 Planteamiento del problema

La influencia del estado psicológico en la dieta de los estudiantes de carreras de la salud constituye una problemática que demanda una atención detenida y una intervención específica, este problema emerge de una conjunción de factores multidimensionales que afectan directamente la salud y el bienestar de los estudiantes, impactando potencialmente en su rendimiento académico y futuro desempeño profesional (Onieva y Fernández, 2020).

El comportamiento alimentario es un proceso complejo y dinámico que involucra aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en la elección y consumo de alimentos por parte de un individuo, tanto el entorno familiar como las instituciones educativas ejercen influencia en los hábitos alimentarios de las personas (Da Silva et al., 2020). El estado psicológico también es un factor importante que puede influir en la dieta, las personas que experimentan emociones negativas, como la depresión, la ansiedad y el estrés, tienen más probabilidades de comer alimentos poco saludables (Caicedo, 2020)

En el contexto universitario, a diferencia de ser un lugar que promueva la salud a través de una alimentación adecuada, se ha señalado como un espacio donde prevalece una dieta insuficiente, el consumo de alimentos convenientes pero de bajo valor nutricional, con altos contenidos de grasas saturadas y alto contenido calórico, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, además, se han observado conductas alimentarias perjudiciales, como la adicción a la comida, que se relaciona con problemas de salud mental como la depresión, preocupaciones con la imagen corporal y un aumento en el índice de masa corporal (IMC) (Estrada - Nava et al., 2020)

La evidencia empírica se sustenta en datos cuantitativos que revelan cifras alarmantes de problemas de salud mental y desórdenes alimenticios entre los estudiantes, principalmente afines a carreras de salud, en los que se encuentra una alta prevalencia de trastornos alimentarios y alteraciones del estado psicológico, principalmente ansiedad y estrés lo que provoca conductas alimentarias anormales, por lo cual los TCA, también son muy prevalentes dentro del grupo de estudio, sobre todo en los primeros años de carrera, quizás debido al cambio que existe de la vida académica del colegio a la vida universitaria en la cual les cuesta a los estudiantes adaptarse, sobre todo porque muchos de ellos vienen de otras provincias y por la falta de tiempo no se alimentan de una manera adecuada (Da Silva et al., 2020)

Es importante comprender cómo el estado psicológico (que abarca aspectos emocionales, cognitivos y conductuales) impacta en la dieta y elección de alimentos de los estudiantes de carreras de salud, con la finalidad de poder identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias para promover hábitos alimenticios saludables, lo cual es fundamental para su bienestar general y su futuro desempeño profesional como cuidadores de la salud y sobre todo llevar una dieta balanceada y saludable (Caicedo, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024), aproximadamente 50 millones de individuos en todo el mundo experimentan algún tipo de trastorno mental. Entre las condiciones más comunes se encuentran la depresión, los trastornos asociados al consumo de alcohol, la esquizofrenia y el trastorno bipolar. La OMS también destaca que aproximadamente una de cada cuatro familias tiene al menos un miembro afectado por un trastorno mental. En América Latina, un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que los trastornos depresivos son los más prevalentes en la región, seguidos por los trastornos de ansiedad. Ante esta situación, es crucial tanto abordar como prevenir problemas de salud mental para proteger el bienestar, la autonomía, la competencia y la capacidad de una persona para desarrollarse intelectual y emocionalmente (OPS, 2024)

Las causas del problema son multifacéticas e incluyen la presión académica, la falta de herramientas para gestionar el estrés, la disponibilidad de opciones alimenticias poco saludables y la influencia de factores socio-culturales. Las consecuencias abarcan desde el deterioro de la salud física, entre los que se destacan sobre peso, desnutrición, anemia en ocasiones, sobre todo en las estudiantes de sexo femenino y mental, aquí se denota problemas como cansancio, alteraciones del sueño, hasta posibles repercusiones en su desempeño académico, debido a problemas de concentración y su futura práctica profesional como profesionales de la salud (Marín et al., 2021b) .

En cuanto al pronóstico, si esta situación se mantiene sin solución, se espera un aumento en la incidencia de problemas de salud mental y nutricionales entre los estudiantes de carreras de la salud con consecuencias negativas tanto a nivel individual como para la sociedad en general. Para controlar este pronóstico, se propone implementar intervenciones específicas basadas en los resultados de la investigación, incluyendo programas de apoyo psicológico y nutricional adaptados a las necesidades de los estudiantes.

1.2 Delimitación del problema

El presente estudio sobre la influencia del estado psicológico en la dieta de los estudiantes universitarios, se delimita de manera temporal durante el periodo enero a mayo del 2024. El espacio donde se desarrolla el mismo es en la ciudad de Riobamba, en el Instituto Riobamba, estudiantes de las carreras de la Salud.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo influye el estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba?

1.4 Preguntas de investigación

¿Cuál es el estado psicológico predominante en los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba?

¿Qué tipos de dieta (alimentación) son más comunes entre los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba?

¿Existe una asociación estadísticamente significativa entre el estado psicológico y el tipo de dieta (alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba?

1.5 Determinación de tema

El tema "Influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba " explora la relación entre el estado mental y emocional de los estudiantes y sus hábitos alimenticios.

Se buscó determinar si factores psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión, asociados a las demandas académicas y prácticas de la carrera, influyen en la calidad de la dieta y las elecciones alimenticias de estos estudiantes. Comprender esta relación es importante, ya que una alimentación inadecuada puede tener impactos negativos en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su rendimiento académico y futuro desempeño profesional como cuidadores de la salud.

1.6 Objetivo General

- Evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba

1.7 Objetivos específicos

- Identificar el estado psicológico de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba
- Estimar el tipo de dieta (tipo de alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba
- Medir la asociación estadística entre el estado psicológico y la dieta en la población objeto de estudio.

1.8 Hipótesis

1.8.1 Hipótesis general

El estado psicológico de los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba influye significativamente en su dieta.

1.8.2 Hipótesis particulares

Los estudiantes de las carreras de salud, del Instituto Riobamba presentan niveles elevados de estrés, ansiedad o depresión como estado psicológico predominante.

Una proporción considerable de los estudiantes las carreras de salud del Instituto Riobamba mantienen dietas poco saludables, caracterizadas por un alto consumo de alimentos procesados, comidas rápida

Existe una asociación estadísticamente significativa entre un estado psicológico y la adopción de hábitos alimenticios no saludables en los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba

1.9 Declaración de las variables (Operacionalización)

Tabla 1 Operacionalización Variable Independiente

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	TIPO
Independiente. Estado Psicológico	El estado psicológico se define como el conjunto de condiciones emocionales y mentales que caracterizan el bienestar mental de un individuo en un momento específico	Depresión Ansiedad Estrés	Sentimientos de tristeza, desesperanza y falta de interés. Nerviosismo, inquietud y síntomas físicos relacionados con la ansiedad. Tensión, agitación y reacciones emocionales intensas frente a situaciones estresantes.	Likert La escala está compuesta por 21 ítems, cada uno de los cuales se evalúa en una escala de 0 a 3, 0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo) de acuerdo con la frecuencia con que el síntoma fue experimentado en los últimos siete días	Variable Cualitativa ordinal Puntaje: inferior a 6 indica ausencia un valor superior a 7 puntos, indica presencia de Depresión, Ansiedad y Estrés

Nota: Elaborado por autoras

Tabla 2 Operacionalización Variable dependiente

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	TIPO
Dependiente. Dieta de los estudiantes	La dieta se define como el patrón habitual de selección y consumo de alimentos y bebidas por parte de un individuo, que influye directamente en su salud y bienestar. En este estudio, se utilizará el Índice de Alimentación-Saludable (IASE) como instrumento para evaluar la calidad y la adherencia a prácticas alimentarias saludables de los participantes.	Equilibrio Nutricional: Variedad Alimentaria Consumo de Frutas y Verduras Evitación de Alimentos Procesados:	Proporción de alimentos Diversidad de grupos de alimentos Cantidad de fruta y verdura consumida Frecuencia de consumo de alimentos procesados	Cada variable recibe una puntuación entre 0 y 10, y al sumar estas puntuaciones se crea un indicador con un máximo de 100.	Variable Cualitativa. Ordinal La alimentación se clasifica en tres categorías: saludable (puntuación > 80), poco saludable (puntuación > 50 pero < 80), y No saludable (puntuación ≤ 50)

Nota: Elaborado por autoras

1.10 Justificación

La realización de la investigación sobre la influencia del estado psicológico en la dieta de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba se fundamenta en diversas razones científicas que buscan contribuir al conocimiento integral de la salud y el bienestar de este grupo estudiantil, puesto que busca profundizar la comprensión de estos trastornos y como afectan a la salud de los estudiantes, así mismo se buscan llenar vacíos de conocimientos a nivel de literatura. La importancia está dada porque es un tema de salud pública y a la vez podría contribuir con estrategias para la mejora de la dieta de los estudiantes

La trascendencia y utilidad práctica, radicó en que la investigación a futuro puede proporcionar el diseño de programas y futuras intervenciones que aborden los desafíos identificados en la relación entre el estado psicológico y la dieta, estas intervenciones podrían tener un impacto directo en la mejora de la salud mental y nutricional de los estudiantes de las carreras de salud, beneficiando no solo a nivel individual sino también a la calidad de los profesionales de la salud que se forman en esta institución educativa.

La importancia metodológica y teórica de este trabajo se manifestó en su potencial para generar aportes significativos a la comprensión de la interrelación entre el estado psicológico y los hábitos alimenticios, así como en la posibilidad de diseñar intervenciones específicas, contribuirá a enriquecer las teorías existentes sobre la relación mente-alimentación, permitiendo una comprensión más completa de los factores que influyen en los comportamientos dietéticos.

Los principales beneficiarios de esta investigación son los propios estudiantes de las carreras mencionadas quienes podrán acceder a intervenciones específicas para mejorar su salud integral, además, la comunidad académica, los profesionales de la salud y la sociedad en general se beneficiarán al contar con profesionales más equilibrados y conscientes de la importancia de la salud mental y nutricional.

Este estudio es relevante porque aborda un aspecto fundamental del bienestar de los estudiantes de carreras de la salud, quienes están destinados a ser profesionales clave en el cuidado de la salud de la población. Comprender la influencia del estado psicológico en su alimentación permitirá desarrollar intervenciones y programas enfocados en mejorar sus hábitos dietéticos, lo cual tendrá un impacto positivo en su rendimiento académico, salud física y mental, y su capacidad para brindar una atención de calidad en el futuro.

La presente investigación justifica su realización porque contribuye a la comprensión de la relación que existe entre la dieta y estado psicológico de los estudiantes, permitiendo identificar cuáles son los principales factores que pueden influir en la alimentación de los estudiantes y a la vez para el desarrollo de futuras estrategias de intervención relacionadas al bienestar psicológico y alimentación saludable.

Se destaca que, al ser un estudio de tipo no experimental de corte transversal, los resultados se pueden utilizar más adelante para promover estrategias y generar programas enfocadas en mejorar la alimentación y estado mental de los estudiantes, reduciendo el riesgo de padecer futuras enfermedades como alteraciones del estado psicológico y obesidad o malnutrición.

1.11 Alcance y limitaciones

El alcance de la investigación está dado porque se centró en los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba, abarcando todos los niveles académicos (desde primer año hasta el último año de la carrera).

Se evaluó el estado psicológico de los estudiantes, principalmente factores como estrés, ansiedad y depresión, y el tipo de alimentación o dieta que llevan los estudiantes, esto para demostrar la existencia o no de asociación entre las variables de estudio, finalmente se recomienda estrategias para la promoción de una alimentación saludable

Entre las limitaciones de la investigación, se tuvo que el grupo de estudio fue solo de 168 estudiantes, dependió en gran medida de la participación de los mismos para la recolección de datos, y en caso de que los instrumentos aplicados no fueron respondidos de la manera correcta, se presentarían sesgos a la hora de presentar los datos estadísticos en tablas y gráficos. Otra limitación es que la investigación al ser un diseño no experimental de corte transversal no permite el desarrollo de propuestas o intervenciones, solamente fue la recolección de datos que fueron analizados y presentados en las tablas y gráficos con sus respectivas interpretaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Históricos (antecedentes remotos o históricos)

La dieta humana ha evolucionado significativamente a lo largo de la historia, adaptándose a los cambios en el entorno, la disponibilidad de alimentos y los avances tecnológicos, desde los tiempos de los cazadores-recolectores, cuando la dieta se basaba principalmente en alimentos obtenidos de la naturaleza, hasta la actualidad, con una gran variedad de alimentos procesados y altamente modificados (Arzuaga, 2023)

Durante la Edad Media, la dieta en Europa estaba determinada por el estatus social y la disponibilidad de alimentos, la clase privilegiada tenía acceso a una variedad de alimentos, mientras que la mayoría de la población consumía principalmente cereales, vegetales y algo de carne de vez en cuando. Con la Revolución Industrial y la urbanización, los patrones alimentarios se vieron aún más alterados, la producción masiva de alimentos procesados y la incorporación de nuevos ingredientes, como el azúcar refinado y las grasas hidrogenadas, provocaron cambios significativos en la dieta (Tárraga et al., 2023).

En el siglo XX, la creciente industrialización y globalización de la producción de alimentos llevaron a un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y aditivos químicos. Este cambio en la dieta ha sido asociado con un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En cuanto al estado psicológico, los cambios en la dieta también han tenido un impacto significativo, en las sociedades tradicionales, donde la alimentación estaba estrechamente ligada a la cultura y la comunidad, el acto de comer y compartir alimentos tenía una connotación social y emocional importante.

Sin embargo, con la industrialización y la urbanización, la comida ha perdido gran parte de su significado cultural y social, convirtiéndose en muchos casos en un acto puramente funcional, esto ha llevado a un distanciamiento entre el ser humano y su alimentación, lo que puede contribuir a problemas emocionales y psicológicos, como la insatisfacción, la ansiedad y los trastornos alimentarios.

Además, el ritmo de vida acelerado y el estrés constante en las sociedades modernas también han influido en los hábitos alimentarios y el estado psicológico de las personas, a esto se suma, la falta de tiempo y la comodidad han llevado a un mayor consumo de comidas rápidas y alimentos ultraprocesados, lo que puede tener consecuencias negativas tanto para la salud física como mental (Pinar, 2021).

2.1.2 Antecedentes referenciales

Un estudio realizado en la ciudad de Zaragoza, España, titulado “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios” el propósito de este estudio fue analizar la calidad de la dieta en una muestra de estudiantes universitarios y determinar su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en una muestra de 1055 estudiantes universitarios. Para evaluar la calidad de la dieta, se utilizó el Índice de Alimentación Saludable (IAS), mientras que para medir la presencia de ansiedad, depresión y estrés se empleó la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Además, se utilizó el Índice de Severidad del Insomnio para evaluar la calidad del sueño. La puntuación media del IAS fue de $68,57 \pm 12,17$. Se observó una alta prevalencia de alimentación no saludable, siendo mayor en mujeres (84,8% vs. 76,4%). Se encontró una asociación significativa entre la alimentación no saludable y la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés. Específicamente, el consumo excesivo de dulces y la baja ingesta de lácteos se asociaron con una mayor prevalencia de trastornos psicológicos y del sueño. Concluyo que los patrones alimentarios poco saludables son frecuentes entre los estudiantes universitarios y se asocian con la presencia de ansiedad, estrés y depresión. La

implementación de intervenciones educativas dirigidas a reducir el consumo de alimentos no saludables en este grupo poblacional podría mejorar su salud mental y viceversa (Ramón Arbués et al., 2019).

En la ciudad de Medellín, Colombia, un estudio titulado “Hábitos alimentarios en estudiantes de la facultad de Ciencias Médicas” el cual tuvo como objetivo primordial identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de una Universidad privada en la ciudad de Medellín. Este estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque observacional, para ello se realizó un análisis descriptivo de las características sociodemográficas de los estudiantes, así como de sus hábitos alimentarios y su percepción sobre los factores que influyen en su alimentación. En cuanto a los resultados los alimentos más consumidos son aquellos ricos en azúcares (39,1 %) y frutas y verduras (20,1 %), mientras que, en la semana, las carnes son los alimentos más frecuentemente consumidos (49,8 %), además, un alto porcentaje de estudiantes (71,8 %) mencionó que la ansiedad es un factor que afecta su alimentación (Marín et al., 2021a).

Dentro del contexto nacional, en un estudio realizado en la ciudad de Ambato, denominado “Salud mental en los estudiantes de las carreras de Ciencias Médicas, durante la pandemia Covid-19” El propósito de este estudio es evaluar el estado de la salud mental de los estudiantes que cursan la Carrera. Se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, sin intervención experimental. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, compuesta por 101 estudiantes del séptimo semestre de la Universidad Técnica de Ambato. Los resultados indican que la salud mental de los estudiantes se ha visto afectada, evidenciando niveles elevados de estrés (64.3% con estrés moderado, severo o extremadamente severo), depresión (55.5%) y ansiedad (24.8%). Además, se observa una relación entre el estrés y el género de los estudiantes. Se encontró que un 27.7% presenta riesgo de suicidio. Asimismo, se identificaron diversos factores estresantes para los estudiantes, como la comunicación con otros profesionales (39.6%), el temor a los exámenes teóricos (50.5%), la distancia entre la facultad y el lugar de residencia

(38.6%) y el miedo a cometer errores durante la atención al paciente (54.4%). Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar los problemas de salud mental en los estudiantes, ya que pueden afectar su formación profesional y su bienestar psicológico. Por ende, es fundamental tomar medidas para mejorar su salud mental y promover un entorno académico más saludable (Tibán, 2023).

En Chile se realizó un estudio denominado, “Niveles de depresión, ansiedad, estrés en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud”, los autores manifestaron que el entorno universitario puede afectar la salud mental, considerando las exigencias académicas, las dificultades en el aprendizaje, la adquisición de nuevas competencias para el desarrollo profesional, autogestión de horario, inserción en un nuevo ambiente educativo, entre otras. El objetivo fue determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud. Se utilizó un diseño cuantitativo, exploratorio, no experimental, descriptivo de corte transversal. La muestra fue no probabilística de 186 estudiantes de una universidad pública del sur de Chile, del departamento de salud, el cual se determinó considerando un nivel de confianza del 95% y un error alfa del 5%. Se aplicó la versión chilena abreviada de las escalas de depresión, ansiedad y estrés DASS - 21, constituida por 21 ítems, con cuatro alternativas de respuesta en formato en escala Likert. La prevalencia de estos trastornos cuando se muestra de forma agrupada, para el total de los 186 estudiantes consultados; el 29,00% presenta algún trastorno asociado a depresión, el 53,20% a ansiedad y el 47,80% a estrés (Trunce et al., 2020).

Otro estudio realizado en Perú, el cual se tituló “Prevalencia de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios”, para los autores, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) comprenden una serie de trastornos que involucran aspectos psiquiátricos y nutricionales, caracterizados por la insatisfacción con la imagen corporal y alteraciones en los hábitos alimentarios. El propósito de este estudio fue determinar la

prevalencia del riesgo de TCA en estudiantes universitarios durante el año 2021. La metodología adoptada es de naturaleza cuantitativa, de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño observacional de corte transversal. La muestra consistió en 250 estudiantes a quienes se les administró el cuestionario EAT-26, además de una ficha sociodemográfica. Para calcular la prevalencia, se empleó la prueba t para una muestra y la prueba chi-cuadrado para analizar las correlaciones entre variables. Los resultados revelaron que el 16% de la muestra presentaba un riesgo de desarrollar TCA ($p=0,000$). Se observó un mayor riesgo en estudiantes de segundo y quinto ciclo, con un 2,4% respectivamente. No obstante, no se encontraron asociaciones significativas entre el riesgo de TCA y el género ($p=0,739$). Se concluye que es fundamental abordar este riesgo en los estudiantes para evitar posibles complicaciones físicas, psicológicas y sociales que puedan interferir con su vida personal, académica y profesional. Además, se sugiere promover medidas preventivas a través de la promoción de la salud (Domínguez y Yáñez, 2021)

2.2 Contenido teórico

2.2.1 Estado psicológico

2.2.1.1 Definición

Se refiere al conjunto de condiciones mentales y emocionales que experimenta una persona en un momento determinado. Este estado subjetivo abarca aspectos como los pensamientos, las emociones, las percepciones y la calidad general de la experiencia mental. Es influenciado por diversos factores, como el estrés, los eventos de la vida, la salud física, las relaciones interpersonales y los procesos cognitivos, y puede variar en intensidad y naturaleza a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones (Campos, 2023).

El estado psicológico se refiere al equilibrio y bienestar mental que permite a las personas afrontar los desafíos de la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar de manera efectiva y contribuir positivamente a su entorno, es un componente

esencial de la salud y el bienestar, que influye en nuestra capacidad para tomar decisiones, establecer relaciones y moldear nuestro entorno (Huffton, 2024). Además, la salud mental se reconoce como un derecho humano fundamental y es fundamental para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico, por lo que, va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales, siendo un proceso complejo y único para cada individuo, con distintos niveles de dificultad, angustia y resultados sociales – clínicos (OMS, 2024).

2.2.1.2 Importancia

El estado psicológico juega un papel crucial en la vida de las personas, ya que influye en su bienestar general, su funcionamiento en diferentes áreas y su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos. Mantener un estado psicológico saludable no solo promueve la felicidad y la satisfacción personal, sino que también facilita el desarrollo de relaciones saludables, el éxito laboral y académico, y la participación activa en la sociedad. Las personas con un buen estado psicológico suelen ser más resilientes, lo que significa que son capaces de enfrentar y superar las adversidades con mayor eficacia. Además, un estado mental positivo contribuye al mantenimiento de la salud física, ya que está demostrado que el estrés y otros problemas psicológicos pueden tener un impacto negativo en el cuerpo. Por otro lado, mantener un buen estado psicológico puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos mentales más graves, como la depresión o la ansiedad (Huffton, 2024).

2.2.1.3 Aspectos que influyen en el estado psicológico

Existen un sinnúmero de aspectos que influyen sobre el estado psicológico de un individuo y entre estos se tiene los siguientes:

- El estrés prolongado o excesivo, derivado de situaciones laborales, familiares, financieras o eventos traumáticos, puede impactar negativamente en la salud emocional.

- Eventos como abusos físicos o sexuales, violencia, accidentes graves o desastres naturales pueden tener consecuencias significativas en la salud mental y emocional.
- Enfermedades crónicas, dolor persistente, lesiones físicas o limitaciones en la movilidad pueden influir en el bienestar emocional al afectar la calidad de vida.
- El consumo excesivo de alcohol, drogas u otras sustancias puede alterar el estado mental y contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.
- Algunas personas pueden tener una predisposición genética o biológica a desarrollar trastornos mentales, como antecedentes familiares o desequilibrios químicos en el cerebro.
- La falta de apoyo social, la soledad, conflictos interpersonales o la ausencia de relaciones significativas pueden tener un impacto negativo en el bienestar mental.
- La falta de actividad física, una alimentación deficiente, el sueño insuficiente y el consumo excesivo de alcohol o drogas pueden afectar el equilibrio mental y emocional de una persona (*Mental State Examination (MSE)* - OSCE, 2024).

2.2.1.4 Estado psicológico en estudiantes de carreras de la salud

El estado psicológico de los estudiantes desempeña un papel crucial, tanto para su desempeño académico como para su bienestar general, al estar en una disciplina en el campo de la salud hace que estos enfrenten en un entorno altamente exigente y están expuestos a numerosas situaciones estresantes que pueden afectar su salud mental y su capacidad para aprender y funcionar eficazmente (Ortega et al., 2022).

De la misma manera, se hace énfasis en lo que es el estrés académico, un fenómeno común entre los estudiantes de las carreras de la Salud y puede ser atribuido, en parte, a la falta de desarrollo adecuado de habilidades personales y sociales, así como a la complejidad del proceso de enseñanza-aprendizaje que está continuamente adaptándose a nuevas reformas y exigencias (Quiliano et al., 2020).

2.2.1.5 Estrés

El estrés supone un hecho habitual de la vida del ser humano, ya que cualquier individuo, con mayor o menor frecuencia, lo ha experimentado en algún momento de su existencia. También se lo puede considerar como la relación que existe entre una persona y el ambiente en el cual, el sujeto percibe cambios que constituyen un peligro en su bienestar. Sin embargo, no siempre hay que relacionar al estrés con algo negativo, debido a que un hecho o una situación positiva igualmente puede causar estrés (Quispe et al., 2023).

Es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve cubierto por un exceso de situaciones que superan sus medios, por lo tanto, se ven aventajados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal, así como también en el ámbito académico (OMS, 2023b).

De acuerdo con la Teoría del estrés de Selye, se considera que el estrés es esencial para el funcionamiento del organismo y puede ser beneficioso hasta cierto punto, siempre y cuando no alcance niveles excesivos que lo conviertan en disfuncional o desadaptativo, como se ha mencionado anteriormente.

2.2.1.6 Ansiedad

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico (Pérez, 2021).

Del mismo modo, la ansiedad destaca por su cercanía al miedo, pero se diferencia del mismo en que el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisible. La ansiedad es considerada como un síntoma de respuesta del organismo frente a emociones donde el sistema de defensa y huida se activan, presenta compañía de algunos sentimientos como el miedo, nerviosismo la inquietud, además está muy relacionada con rasgos de la personalidad del individuo, contribuyendo como factor protector cuando puede canalizar estas emociones o a su vez los puede volver muy vulnerables a posibles ataques de pánico e incapacitarlos para dar una respuesta

Se presenta por un estímulo considerado como agresivo, modelado por la capacidad de afrontamiento del individuo, que si no es manejado correctamente puede generar pánico y conducir a la histeria, explicado que en epidemia y pandemia es normal que las personas desarrollen cierto nivel de ansiedad por lo desconocido. La explicación fisiológica a este efecto ocurre a nivel de los neurotransmisores, puesto que se disminuye la transmisión de información o el vínculo entre estos por algunas emociones y sentimientos, lo cual disminuye significativamente, la serotonina, dopamina y endorfinas, aumentando sustancialmente la adrenalina (Zafra, 2020).

2.2.1.7 Depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo altamente incapacitante y caracterizado principalmente por afectos negativos y pérdida de la capacidad para sentir interés o placer. Supone que la depresión en si misma es un factor de vulnerabilidad a un mayor impacto de estresores, dado que asocia un estilo cognitivo caracterizada por la sensación de la falta de control sobre las demandas del entorno y a una tendencia afectiva negativa (OPS/OMS | 2023).

La depresión es una patología de carácter psicossomático, que genera alteraciones a nivel mental y físico, manifestada como tristeza repentina y severa, falta o ausencia de interés por las actividades cotidianas, baja autoestima, culpa e indolencia a nivel físico se experimenta cansancio, insomnio, inapetencia, baja concentración, olvidos frecuentes, molestias generales (OMS, 2023).

2.2.1.8 Escalas para medir el estado psicológico

Las escalas para evaluar el estado psicológico representan un componente dentro de la investigación psicológica, ya que proporcionan un medio estandarizado para cuantificar y evaluar diversas facetas del bienestar emocional y la salud mental. Son herramientas cruciales para los psicólogos al facilitar diagnósticos más precisos y al servir como base sólida para la implementación de tratamientos más específicos y efectivos (Pereira, 2020).

En la compilación de escalas evaluación psicológica destacan aspectos como la medición de actitudes, rasgos de personalidad, procesos terapéuticos, actitudes positivas hacia la vida, educación y trabajo y pareja. Es necesario mencionar que los instrumentos recopilados ofrecen un punto de partida valioso para entender los fenómenos estudiados y poseen una validación adecuada, la consolidación de su validez y confiabilidad requiere aplicaciones repetidas en muestras variadas (Alves, 2020).

2.2.1.9 DAS – 21

La escala de depresión, ansiedad y estrés DASS 21, creada en Australia y de libre uso que consta de 42 ítems donde más adelante fue reducida a una versión breve de 21 ítems. Está dividida en tres sub-escalas, de tipo Likert, de 4 puntos de auto respuesta en una escala de 0 a 3 puntos, el resultado es obtenido por la suma de las respuestas de los ítems. Las preguntas se encuentran divididas para analizar estrés, ansiedad y depresión de la siguiente manera: los ítems (3, 5, 10, 13, 16,17 y 21) miden Depresión, las puntuaciones de 5 a 6 mide depresión leve, 7 a 10 depresión moderada, 11 a 13 depresión severa, 14 o más depresión

extremadamente severa. Ansiedad los ítems (2,4,7,9,15,19 y 20), con un puntaje de 0 a 4 ansiedad leve, 5 a 7 ansiedad moderada, 8 a 9 ansiedad severa, 10 o más ansiedad extremadamente severa y, por último, Estrés los ítems (1,6,8,11,12,14 y 18) con las siguientes puntuaciones 8 a 9 estrés leve, 10 a 12 estrés moderado, 13 a 16 estrés severo 17 o más estrés extremadamente severo (Contreras et al., 2021).

La subescala de depresión valora síntomas, como la falta de placer por la vida, perturbación, falta de interés, falta de aprecio por sí mismo; desvalorización de la vida y desánimo. En la subescala de ansiedad evalúa excitación del sistema nervioso autónomo, efectos musculoesquelético, ansiedad situacional. Finalmente, la subescala de estrés evalúa dificultad para relajarse, irritabilidad, impaciencia, reacción exagerada (Ochoa et al., 2022).

2.2.2 Dieta (Alimentación)

2.2.2.1 Concepto

La alimentación se refiere a la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos, con el propósito de obtener los nutrientes necesarios, para mantener la salud y cumplir con las funciones vitales del organismo, este proceso es voluntario y consciente, comprendiendo diversas etapas como la selección y preparación de los alimentos; una alimentación considerada saludable es aquella que satisface adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, siendo suficiente, completa y equilibrada (Nauñay y Lara, 2023).

Para la alimentación se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen los alimentos necesarios para su nutrición y supervivencia. Es un proceso fundamental para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que los alimentos proporcionan los nutrientes esenciales, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, que son requeridos para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud (Reyes y Oyola, 2020)

La alimentación es esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar de las personas, ya que los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Esta variable puede ser evaluada y analizada desde diferentes perspectivas, como la calidad de los alimentos consumidos, la variedad de la dieta, la frecuencia de las comidas, entre otros aspectos

2.2.2.2 Importancia

La importancia de una alimentación adecuada radica en el impacto directo que tiene sobre la salud y el bienestar de los individuos. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo óptimos, fortaleciendo el sistema inmunológico, mejorando la capacidad cognitiva, mantiene un peso saludable y reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer (Reyes y Oyola, 2020).

Además de los beneficios individuales, la alimentación también tiene implicaciones a nivel social y ambiental, una alimentación sostenible y consciente puede contribuir a la preservación de los recursos naturales, la reducción del impacto ambiental y el fomento de prácticas agrícolas y ganaderas responsables. Por otro lado, su importancia, radica en su capacidad para influir profundamente en la salud física y mental, es decir, además de proporcionar la energía necesaria para el día a día, también previene la malnutrición y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. En adición a aquello, mejora el estado de ánimo y la capacidad cognitiva, apoyando el desempeño académico y profesional (Quevedo, 2022).

2.2.2.3 Factores predisponentes

Los factores, son aquellas condiciones ya sean estas personas o del entorno que aumentan la probabilidad de desarrollar un problema de salud, como es el caso de los trastornos de la conducta alimentaria. Al hablar de trastornos de conducta alimentaria (TCA), nos referimos al conjunto de trastornos mentales que se caracterizan por cambios en la forma

en que una persona se relaciona con la comida y por pensamientos distorsionados sobre la dieta, el peso y la apariencia corporal (Godoy - Berthet, 2021).

En el mismo ámbito, los factores de riesgos pueden incluir predisposición genética que aumenta la vulnerabilidad, problemas psicológicos como baja autoestima y distorsión de la imagen corporal, presión social y cultural que promueve la delgadez extrema, y experiencias traumáticas como el abuso (Quevedo, 2022).

2.2.2.4 Factores preventivos

A diferencia de los factores de riesgos, los factores protectores son influencias, condiciones o recursos que mejoran o eliminan la repuesta de una persona frente a un peligro en torno a su salud. Resulta necesario establecer la relación a los TCA, entre los factores protectores está el apoyo social, emocional y práctico para el desarrollo de una autoestima saludable y una residencia para resistir la presión social y cultural. Por lo general, este tipo de factores suelen actuar en forma de escudo frente a los factores de riesgos con la intención de promover una relación saludable entre la alimentación y el individuo (Godoy - Berthet, 2021).

2.2.2.5 Niveles alimenticios

Los niveles alimenticios se conceptualizan como categorías que representan diferentes grupos de alimentos con características y propiedades nutricionales similares, estos niveles se organizan jerárquicamente en la pirámide para reflejar la frecuencia y la cantidad recomendada de consumo de cada grupo de alimentos. Son representados mediante la pirámide de alimentación y en la cual cada nivel alimenticio tiene su importancia y proporciona nutrientes esenciales para una alimentación equilibrada (Romero, 2021).

2.2.2.6 Calidad de la dieta

Se refiere a la evaluación global de la alimentación de una persona, considerando la cantidad y la variedad de alimentos consumidos, así como su adecuación nutricional y su contribución a la salud. Una dieta de alta calidad se caracteriza por incluir una amplia variedad de alimentos nutritivos y equilibrados, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, mientras limita la ingesta de alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio (Ruiz et al., 2022).

Se lo considera como el balance ideal en la dieta que promueva la salud y el bienestar general, es decir se refiera a la variedad, equilibrio y salubridad de los alimentos que se consumen. Dicho concepto no solo implica la reducción en la ingesta de grasas y calorías, sino también el aprendizaje de nuevos comportamientos alimentarios que mejoren la calidad de vida (Norte et al., 2011).

Una dieta adecuada es crucial no solo para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad y el sobrepeso, cuya prevalencia ha ido en aumento especialmente en América Latina y otras regiones occidentales, sino también para proporcionar los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Muchos jóvenes, sin estar plenamente conscientes de ello, aumentan su ingesta calórica diaria sin considerar la calidad nutricional de los alimentos consumidos, lo que lleva a una dieta deficiente en nutrientes esenciales (Haluzka et al., 2021).

2.2.2.7 Alimentación saludable

La alimentación saludable se refiere a la elección consciente de alimentos y patrones alimentarios que promueven y mantienen la salud y el bienestar. Implica consumir una variedad de alimentos nutritivos en cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales del individuo, mientras se limita la ingesta de alimentos poco saludables (CDC, 2023a).

Una alimentación saludable se basa en principios como la variedad, el equilibrio, la moderación y la adecuación, y se centra en alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Adoptar hábitos alimentarios saludables es fundamental para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida activo y sostenible (CDC, 2023b).

2.2.2.8 Hábitos alimenticios en estudiantes de carreras de salud

Los estudiantes de carreras de salud, debido a las demandas académicas y prácticas de su carrera, pueden enfrentarse a desafíos particulares en cuanto a sus hábitos alimenticios, estos hábitos pueden verse influenciados por factores como el estrés académico, la disponibilidad de tiempo para preparar comidas saludables, el acceso a opciones de alimentos nutritivos en el entorno universitario, así como factores socioeconómicos, culturales y personales (Toapanta y Córdova, 2023).

Los hábitos alimenticios de estudiantes son inadecuados, los cuales son orientados al consumo de alimentos de conveniencia caracterizados por ser de bajo costo, hipercalóricos, altos en grasas saturadas y de escaso valor nutritivo lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. En el mismo sentido, se ha evidenciado que algunos indicadores psicológicos como como un alto nivel de satisfacción vital y un robusto apoyo familiar, están asociados con una dieta de mejor calidad y, consecuentemente, con un índice de masa corporal más bajo. Sin embargo, existe un vacío teórico respecto a las distintas caracterizaciones de comportamientos alimentarios que guían la toma de decisiones relacionadas con las preferencias y consumo de alimentos en los estudiantes universitarios(Solís et al., 2023).

Entonces, se puede señalar que los estudiantes universitarios son un grupo especialmente vulnerable en términos nutricionales, los mismos que se caracterizan por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y

consumir alcohol frecuentemente. Por tanto, se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud (Marín et al., 2021a).

2.2.2.9 Escalas para medir la alimentación saludable.

Para valorar la variable, Dieta (Alimentación de los estudiantes), se utiliza Índice de Alimentación-Saludable (IASE) desarrollado por la Universidad de Valencia. El IASE se basa en adaptar la metodología del índice de alimentación saludable (HEI) y se compone de 10 variables (1- Cereales y derivados 2-Verduras y hortalizas 3-Frutas 4-Leche y derivados 5-Carnes 6-Legumbres 7-Embutidos y fiambres, 8-Dulces 9-Refrescos con azúcar y 10-Variedad de la dieta). Cada variable recibe una puntuación entre 0 y 10, y al sumar estas puntuaciones se crea un indicador con un máximo de 100. La alimentación se clasifica en tres categorías: saludable (puntuación > 80), necesita cambios (puntuación > 50 pero < 80), y poco saludable (puntuación ≤ 50) (Norte et al, 2011)

2.2.3 Estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios enfrentan una variedad de desafíos significativos, así como riesgos y cambios en su desarrollo social, que pueden elevar la posibilidad de experimentar problemas de salud mental. Algo que puede ser evidente en aquellos que se están formando en estas áreas relacionadas a carreras de la salud, dado que a los retos habituales de la vida estudiantil se suman estresores adicionales de gran magnitud. Las prácticas clínicas, algo que es fundamental en su formación, demanda un profundo compromiso emocional dada las situaciones que frecuentemente los colocan frente a frente con enfermedades graves y, en ocasiones, el fallecimiento de pacientes (Ulloa et al., 2021).

Los estudiantes de carreras de la salud, son individuos que se encuentran cursando estudios superiores en el campo de la medicina, una disciplina que abarca el cuidado integral de la salud de las personas, familias y comunidades, los mismos se preparan para

desempeñar un papel crucial en el sistema de salud, adquiriendo conocimientos teóricos y habilidades prácticas para brindar atención médica, promover la salud, prevenir enfermedades, y colaborar en la gestión y coordinación de servicios de salud.

Reciben una formación integral que abarca áreas como anatomía, fisiología, farmacología, patologías, cuidados de enfermería, ética profesional, entre otros. Además, participan en prácticas clínicas supervisadas en hospitales, centros de salud y otros entornos de atención médica, donde aplican los conocimientos teóricos adquiridos en situaciones reales. Además de eso, la formación en carreras de salud se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo cual se traduce a niveles elevados de estrés para los estudiantes. La constante exposición a factores estresantes puede resultar en un deterioro normal del cuerpo generando, entre otros, la falta de concentración, dificultad para memorizar, resolver problemas, déficit en las habilidades de estudio y baja productividad (Marín et al., 2021b)

2.2.4 Teorías sobre estado psicológico

2.2.4.1 Teoría del Estrés de Seyle

Se refiere a una respuesta biológica, universal y estandarizada que los organismos muestran frente a situaciones estresantes, esta respuesta puede ser medida y comprende una serie de secreciones hormonales que desencadenan reacciones somáticas, funcionales y orgánicas en el cuerpo. En la mayoría de los casos, el organismo responde de manera armoniosa a los estímulos ambientales, lo que se conoce como "buen estrés", sin embargo, en ocasiones, el organismo no logra adaptarse al medio debido a la intensidad o duración de las demandas, lo que resulta en lo que se conoce como "mal estrés" o "distress" (Cassanova, 2023).

Según Selye, la mayoría de los esfuerzos físicos o mentales que una persona realiza para adaptarse a las demandas de la vida, así como las infecciones y otros agentes estresantes, producen cambios en el organismo. Estos cambios se observan en las dos primeras etapas del Síndrome General de Adaptación: la fase de alarma y la fase de resistencia. La tercera etapa, conocida como la fase de agotamiento, se presenta solo cuando el cuerpo se enfrenta a demasiados cambios o fuentes de estrés, o cuando estos perduran en el tiempo.

Por otro lado, existen también elementos que alteran la receptividad de las personas ante estímulos o situaciones ambientales, y que afectan nuestra capacidad de adaptación al entorno, estos factores obstaculizan nuestra capacidad para identificar los agentes actuales que generan estrés, por lo que influyen en la respuesta tanto física, psicológica como biológica; la moldean y definen, por lo que un mismo estímulo o situación puede desencadenar una respuesta diferente en distintos individuos. Además, la calidad de vida está estrechamente vinculada a aspectos como la alimentación, la educación emocional, el entorno físico, el estilo de vida, el ambiente laboral y posibles hábitos nocivos como el consumo de alcohol o tabaco (Roca, 2019).

2.2.5 Teorías sobre la alimentación

2.2.5.1 Teoría psicósomática del comer emocional

La mayoría de los estudios que exploran la conexión entre las emociones y el comportamiento alimentario se centran en el fenómeno conocido como "comer emocional", este término se refiere al uso de los alimentos como una estrategia disfuncional para hacer frente a las emociones negativas, destacando que la prevalencia de las personas que recurren a la comida como respuesta a las emociones ha sido investigada utilizando este concepto de comer emocional. Desde la perspectiva psicológica, la relación entre la ingesta de alimentos y las emociones se ha abordado principalmente a través de dos teorías.

La primera teoría sugiere que las personas con obesidad pueden tener dificultades para identificar y distinguir entre las emociones cotidianas y las relacionadas con el hambre y la saciedad. Según Bruch, esto puede ser resultado de una comunicación alterada en la relación madre-hijo durante la infancia, donde la madre puede no responder de manera empática a las necesidades biológicas, sociales y emocionales del niño. Esta falta de confirmación o una respuesta ambigua a las necesidades alimentarias puede interferir con el desarrollo psicológico del niño, dificultando la diferenciación entre el hambre y la saciedad y llevándolo a responder emocionalmente con un aumento en la ingesta de alimentos (Palomino-Pérez, 2020).

Por otro lado, la segunda teoría, propuesta por Kaplan y Kaplan, sugiere que el aumento en la ingesta de alimentos puede ser una estrategia disfuncional para hacer frente a las emociones negativas. Según esta teoría, cuando aparece la angustia, el apetito suele disminuir debido a la activación del Sistema Nervioso Simpático y la redistribución del flujo sanguíneo hacia el sistema digestivo. Sin embargo, algunas personas pueden recurrir a la comida como una forma de enfrentar estas emociones negativas, prefiriendo alimentos que actúen sobre el sistema de recompensa neurobiológico y provoquen placer, como aquellos altos en grasas, azúcares y calorías. Este comportamiento, conocido como comer emocional, puede llevar a una sobrealimentación y puede haberse aprendido desde temprana edad, lo que dificulta la capacidad de distinguir entre el hambre y la saciedad (Palomino et al., 2020).

2.2.5.2 Teoría de la disonancia cognitiva de Festinger

Según la teoría de Festinger, las personas experimentan malestar cuando hay una discrepancia entre sus creencias, actitudes y comportamientos, este malestar, conocido como disonancia cognitiva, surge cuando las acciones de una persona entran en conflicto con sus creencias o actitudes. Para reducir esta disonancia, el individuo puede modificar su comportamiento para que sea coherente con sus creencias, o defender sus creencias justificando su comportamiento, en algunos casos, la mente humana puede llegar al

autoengaño, aceptando una mentira como verdad para reducir el malestar emocional asociado con la disonancia (Legg, 2021).

Festinger y sus colegas realizaron diversos estudios que respaldan esta teoría, mostrando que cuando no hay una razón externa que explique el comportamiento discordante, las personas tienden a cambiar sus creencias o actitudes para que estén en línea con su conducta (A. Ruiz, 2023). En el ámbito de la alimentación, la disonancia cognitiva puede surgir cuando las personas tienen conocimiento sobre la importancia de llevar una dieta saludable y equilibrada, pero al mismo tiempo tienen hábitos alimenticios poco saludables.

2.2.5.3 Teoría de la Restricción Cognitiva

Propuesta por Herman y Polivy sugiere que la restricción consciente de la ingesta de alimentos, como las dietas restrictivas, puede llevar a un aumento en los episodios de alimentación descontrolada y a una mayor vulnerabilidad a los trastornos alimentarios. Según esta teoría, las personas que se restringen conscientemente en su alimentación pueden experimentar un conflicto interno entre el deseo de comer y la necesidad de controlar la ingesta de alimentos

Este conflicto puede generar una serie de efectos psicológicos negativos, como ansiedad, culpa y preocupación obsesiva por la comida, además, las restricciones alimentarias pueden desencadenar episodios de alimentación descontrolada, en los cuales la persona consume grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo, a menudo seguidos por sentimientos de culpa y remordimiento. Finalmente, estos episodios pueden contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios como la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, por lo cual puede tener efectos negativos en el estado psicológico general de una persona, aumentando el estrés y la ansiedad relacionados con la comida y disminuyendo el bienestar emocional (Bobadilla-Soto et al., 2022).



UNEMI

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se abordó desde un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal.

3.1.1 Enfoque cuantitativo.

Es una metodología de investigación que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para describir fenómenos, establecer relaciones entre variables y generalizar los resultados a una población más amplia, se apoya en técnicas de análisis estadístico para la validación y medición precisa (Guerrero, 2021).

En la presente investigación se utilizó la ruta cuantitativa debido a que se ejecutaron mediciones numéricas de las variables de estudio, determinando la relación estadística que existen entre ambas, así como los principales valores en cada una de ellas.

3.1.2 Diseño no experimental

Es un tipo de diseño de investigación en el cual el investigador no manipula directamente las variables independientes ni controla las condiciones del estudio, solo se observa y recopila datos tal como se presentan naturalmente, sin intervenir en el entorno de estudio (Reidl, 2021).

En el presente estudio, no se manipulan las variables de estudio, solo se realiza la medición cuantitativa de cada una de ellas, así como la asociación mediante el empleo de técnicas estadísticas.

3.1.3 Estudio de corte transversal.

Es un tipo de investigación que se lleva a cabo en un solo punto en el tiempo y consiste en recopilar datos de una muestra representativa de una población en un momento específico, en otras palabras, los datos se recopilan una sola vez durante el estudio para ser analizados mediante el empleo de métodos y técnicas de análisis de información (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

En el presente trabajo investigativo, la toma de los datos se la realizó una sola vez, con los cuales se procedió a realizar los siguientes procedimientos como la tabulación y en análisis de los mismos.

3.1.4 Tipos de investigación

3.1.4.1 Investigación Aplicada

Este tipo de investigación busca generar conocimiento con el propósito de abordar un problema o situación específica en la práctica (Castro et al., 2023). En el presente estudio se generó conocimiento al abordar temas importantes como lo son la relación entre la alimentación y el bienestar psicológico de los estudiantes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.

3.1.4.4 Investigación Correlacional

Este tipo de investigación se utiliza para examinar la relación entre dos o más variables (Ramos, 2020), en el presente estudio, fue utilizada para conocer la relación que existe entre las variables estado psicológico y la dieta de los estudiantes.

3.1.4.5 Investigación De campo

Este tipo de investigación se lleva a cabo en entornos naturales, como comunidades, instituciones o lugares de trabajo (Leyva et al., 2020), en el presente estudio el mismo se realizó en las instalaciones del Instituto Riobamba.

Se puede resumir dentro del contexto investigativo, que las investigadoras además de estar netamente involucradas con la realización del proyecto, son profesionales del área de salud, en el área de Nutrición, por lo cual, cuentan con los conocimientos suficientes para garantizar la calidad de la investigación mediante la selección de los métodos y técnicas más adecuadas, así como de proteger la información, garantizando la confidencialidad y el bienestar de los participantes durante todo el proceso de investigación.

Las investigadoras al ser parte del área de Nutrición, tiene una percepción específica sobre el tema, puesto que conocen como el estado psicológico podría influir en la alimentación, por lo cual, resultó más fácil la formulación de las hipótesis, debido a los conocimientos que las mismas tienen sobre el tema. Además, pueden concebir el conocimiento generado a partir de la investigación como una contribución importante para comprender y abordar los desafíos relacionados con la alimentación y la salud mental en la población estudiantil

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Características de la población

La población objeto de estudio estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios dependientes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba que cursan actualmente los diferentes semestres.

3.2.2 Delimitación

Los criterios de inclusión

- Ser estudiante de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.
- Tener entre 20-30 años de edad
- Estar matriculado en el periodo académico en curso.
- Firmar el consentimiento informado
- Estar en 2do ciclo hasta 7mo

Los criterios de exclusión

- Presentar algún tipo de trastorno alimenticio
- Padecer alguna enfermedad grave en los últimos 5 meses.
- Estudiantes del internado rotativo.
- Estudiantes de primer nivel

3.2.3 Tipo de muestra

Muestra Probabilística. Este tipo de muestra se selecciona de manera aleatoria y cada miembro de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado (Hernández, 2021), esto garantiza que la muestra sea representativa de la población de estudiantes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.

3.2.4 Tamaño de muestra

El tipo de muestreo será Aleatorio Siempre y se utiliza la fórmula:

$$n = \frac{Nz^2\rho q}{(N - 1)e^2 + \rho qz^2}$$

En donde

N. 300 estudiantes

Z. Nivel de Confianza 95% (1.96)

E. Error (0.05)

p. Probabilidad de ocurrencia (0.5)

q. Probabilidad de no ocurrencia (0.5)

Cálculo

$$n = \frac{300 * (1,96)^2 * (0,50) * (0,50)}{(300 - 1) * (0,05)^2 + (0,50) * (0,50) * (1,96)^2}$$

$$n = \frac{300 * 3,8416 * 0,50 * 0,50}{(299) * 0,0025 + 0,50 * 0,50 * 3,8416}$$

$$n = \frac{288}{0,75 + 0,9604}$$

$$n = \frac{288}{1,71}$$

n= 168 estudiantes

3.2.5 Proceso de selección de la muestra

Para la selección de la muestra se aplican los criterios de inclusión y exclusión mencionados previamente, además de realizar un sorteo en las distintas aulas de clases entre los individuos que aceptan participar en el estudio.

3.3 Métodos y Técnicas

Dentro de los principales métodos teóricos utilizados en la realización del presente estudio se describen:

3.3.1 Histórico-lógico

Este método se centra en el análisis de los procesos históricos y su relación con la lógica subyacente (Falcón y Serpa, 2021), en el caso del presente proyecto, el mismo fue utilizado para examinar la evolución de las actitudes hacia la alimentación y la influencia del estado psicológico en los hábitos alimenticios de los estudiantes de las carreras de Salud del

Instituto Riobamba a lo largo del tiempo, lo que permitió conocer los cambios en los patrones alimenticios .

3.3.2 Hipotético - Deductivo.

El razonamiento deductivo es un tipo de razonamiento que va de lo general a lo específico, comienza con una o más premisas generales y lleva a una conclusión específica, a diferencia del razonamiento inductivo, si las premisas en el razonamiento deductivo son verdaderas, entonces la conclusión debe ser verdadera (Falcón y Serpa, 2021). El método hipotético ayuda como una teoría o hipótesis general la cual permitió encontrar evidencias específicas para el desarrollo del trabajo investigativo, se empleó para examinar los elementos teóricos de la investigación, desde una perspectiva amplia hasta una más específica, con el objetivo de identificar los niveles de bienestar psicológico y la influencia de los mismos en la alimentación de los estudiantes.

3.3.3 Analítico – Sintético

Permite descomponer un problema en sus elementos constituyentes para comprenderlo mejor y luego reconstruir estos elementos en una visión integral del problema (Falcón y Serpa, 2021), en el presente estudio fue utilizado para el análisis de toda la información que se recolectó mediante el empleo de los instrumentos de recolección de información, en este caso los cuestionarios, el Índice de Alimentación Saludable (IAS) la (escala DAS 21)

3.3.4 Métodos empíricos

3.3.4.1 Encuesta

Una encuesta es un método de investigación que consiste en recolectar datos a través de preguntas estandarizadas dirigidas a una muestra de individuos seleccionados de una población específica (Feria et al., 2020).

En el presente estudio se utilizó la aplicación de cuestionarios, índices y escalas como el Índice de Alimentación Saludable (IASE) la (escala DAS -21), las cuales ya cuenta con su aplicación en diversos estudios, así mismo con una confiabilidad y validez idónea para ser aplicados.

Instrumento DAS -21

La escala de depresión, ansiedad y estrés DASS 21, creada en Australia y de libre uso que consta de 42 ítems donde más adelante fue reducida a una versión breve de 21 ítems. Está dividida en tres sub-escalas, de tipo Likert, de 4 puntos de auto respuesta en una escala de 0 a 3 puntos, el resultado es obtenido por la suma de las respuestas de los ítems. Las preguntas se encuentran divididas para analizar estrés, ansiedad y depresión de la siguiente manera: los ítems (3, 5, 10, 13, 16,17 y 21) miden Depresión, las puntuaciones de 5 a 6 mide depresión leve, 7 a 10 depresión moderada, 11 a 13 depresión severa, 14 o más depresión extremadamente severa. Ansiedad los ítems (2,4,7,9,15,19 y 20), con un puntaje de 0 a 4 ansiedad leve, 5 a 7 ansiedad moderada, 8 a 9 ansiedad severa, 10 o más ansiedad extremadamente severa y, por último, Estrés los ítems (1,6,8,11,12,14 y 18) con las siguientes puntuaciones 8 a 9 estrés leve, 10 a 12 estrés moderado, 13 a 16 estrés severo 17 o más estrés extremadamente severo (Contreras et al., 2021).

Para la valoración y puntuación del estado psicológico con su respectiva categorización se usan los siguientes baremos en base a las puntuaciones totales obtenidas del DAS 21.

Tabla 3 Puntuación variable estado psicológico

Puntuación DAS -21	Categoría
1-20	Óptimo
21-42	Intermedio
43 o más	No óptimo

Nota: Se aprecia que la variable estado psicológico a menor puntuación, mejor es el estado psicológico.

Instrumento IASE

Para valorar la variable, Dieta (Alimentación de los estudiantes), se utiliza Índice de Alimentación-Saludable (IASE) desarrollado por la Universidad de Valencia. El IASE se basa en adaptar la metodología del índice de alimentación saludable (HEI) y se compone de 10 variables (1- Cereales y derivados 2-Verduras y hortalizas 3-Frutas 4-Leche y derivados 5-Carnes 6-Legumbres 7-Embutidos y fiambres, 8-Dulces 9-Refrescos con azúcar y 10-Variación de la dieta). Cada variable recibe una puntuación entre 0 y 10, y al sumar estas puntuaciones se crea un indicador con un máximo de 100. La alimentación se clasifica en tres categorías: saludable (puntuación > 80), poco saludable (puntuación > 50 pero < 80), y no saludable (puntuación ≤ 50) (Norte et al, 2011)

Tabla 4 Puntuación variable alimentación (dieta)

Puntuación IASE	Categoría
>80	Saludable
>50 pero <80	Poco saludable
< 50	No Saludable

Nota: Se aprecia que la variable alimentación, a menor puntuación, la alimentación no es saludable.

3.4 Procesamiento estadístico de la información

El proceso de recolección de información empezó con la selección de los instrumentos para la recolección de información acorde a las variables de estudio, en primera instancia se seleccionan los cuestionarios a utilizarse, los cuales al ser estandarizados ya cuentan con sus medidas de fiabilidad y validez, por lo cual se aplicó una prueba piloto para comprobar estos parámetros.

Una vez aplicado la prueba piloto y obtenidos los parámetros de validez y confiabilidad por consistencia interna, se procedió a aplicar los cuestionarios a la muestra seleccionada en este caso, los estudiantes, luego de esto, se elaboró la base de datos con los resultados obtenidos, en primera instancia en el programa Excel 2010, posterior a ello, los datos son copiados a la base de datos para el análisis estadístico, para lo cual, se utilizó el programa SPSS V. 29 entre las pruebas de estadística inferencial realizadas se tuvo, la pruebas de normalidad *de Kolgomorov-Smirnov*, la cual se utilizó debido a que la muestra es superior a 50 (Roa, 2020), dando como resultado una distribución no normal de los datos, por lo cual se procedió al uso del estadístico no paramétrico Rho de Spearman (Mendivelso, 2021), para determinar la relación entre las variables de estudio. Se hace énfasis en que este estadístico se utiliza en variables ordinales y categóricas (Ponce et al., 2022) como las del presente estudio. En cuanto al análisis de la estadística descriptiva se realizó los respectivos gráficos con los resultados de cada una de las variables, así como los análisis e interpretaciones de cada uno de ellos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Estado psicológico de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba

En concordancia, con lo propuesto en el objetivo específico número uno, el mismo que fue identificar el estado psicológico de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba, se analizó el estado psicológico de los estudiantes las carreras de la salud del Instituto Riobamba como se aprecia en la siguiente tabla.

Tabla 5

Estado psicológico en los estudiantes de las carreras de salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Óptimo	32	19.0%
Intermedio	136	81.0%
No óptimo	0	,0
Total	168	100,0

Nota: Datos obtenidos de la aplicación de la Escala DAS -21 a los estudiantes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.

Análisis e interpretación

Al analizar el estado psicológico de los estudiantes de carreras de salud, se determinó que el (81%) presentan un estado psicológico intermedio, en contraste con el 0%, estado psicológico no óptimo, en el cual no figura ningún estudiante, lo que revela que esta condición no es preponderante en la población objeto de estudio. Estos datos revelan que la mayoría de estudiantes, presentan síntomas de estrés, ansiedad o depresión leves que no interfieren con sus hábitos de alimentación ni con sus actividades educativas.

4.2 Tipo de dieta (alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba

En respuesta al objetivo número 2 el cual se propuso estimar el tipo de dieta (tipo de alimentación) de los estudiantes de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba, se logró determinar los siguientes resultados tal como se aprecia en la siguiente tabla.

Tabla 6

Tipo de alimentación en los estudiantes de las carreras salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
No Saludable	32	19.0%
Poco saludable	95	56.5%
Saludable	41	24.4%
Total	168	100,0

Nota: Datos obtenidos de la aplicación del IASE (Índice de Alimentación Saludable) a los estudiantes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.

Análisis e interpretación

Al abordar el tipo de alimentación de los estudiantes, como se aprecia en la tabla 6, se identificó que 56.5% practica hábitos de alimentación poco saludable, en contraste con el 19.0% de sujetos que posterior al análisis cumplieron con criterios de alimentación no saludable; cabe acotar que solo el 24,4% de estudiantes encuestados, presentaron características que se encasillaron dentro de la tipología de una alimentación saludable. En base al análisis, se apreció que una gran mayoría de estudiantes no se alimentan de manera saludable, lo que puede traer consecuencias en su salud, principalmente enfermedades no transmisibles, así como desencadenar algún tipo de problema psicológico relacionado con su alimentación.

4.3 Asociación estadística entre el estado psicológico y la dieta en la población objeto de estudio.

En respuesta al objetivo tres, el cual fue medir la asociación estadística entre el estado psicológico y la alimentación, mediante el empleo de estadísticos no paramétricos, como la prueba Rho de Spearman, se obtuvieron los datos que se aprecian en la tabla 3.

Tabla 7

Correlación entre el estado psicológico y el Índice de Alimentación saludable.

Correlaciones				
			Estado Psicológico	Tipo de alimentación
Rho de Spearman	Estado Psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	-.405**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	168	168
Tipo de alimentación	Tipo de alimentación	Coeficiente de correlación	-.405**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	168	168

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Datos obtenidos de la aplicación del IASE y DAS -21 a los estudiantes de las carreras de Salud del Instituto Riobamba.

Análisis e interpretación

Por su parte al abordar las correlaciones entre las variables de estudio, estado psicológico, así como el tipo de alimentación, mediante el estadístico de correlación Rho de Spearman – (***Rho=-.405*****), se aprecia que, existe correlación negativa moderada, estadísticamente significativa entre las variables, debido a que su significancia es de (***p= <.001***).

Dicho en otras palabras, se observa una mayor puntuación del estado psicológico que se categoriza como intermedio, se correlaciona con una disminución en la puntuación del (IASE), lo que sugiere una tendencia hacia una alimentación menos saludable. Además, un aumento en la puntuación (DAS 21) indica una mayor incidencia de problemas psicológicos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que a su vez se asocia con hábitos alimentarios no saludables.

4.4 Relación entre la presencia de hábitos alimenticios y problemas psicológicos.

Al abordar, como un complemento para la evaluación de objetivo general, el cual fue, evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de la Salud del Instituto Riobamba, se realizó una tabla cruzada para determinar la frecuencia de las dos variables de estudio como se aprecia en la siguiente tabla.

Tabla 8

Relación entre la presencia de hábitos alimenticios y problemas psicológicos

		Diagnóstico de problemas psicológicos		
		No presenta problemas psicológicos	Presenta problemas psicológicos	Total
Diagnóstico de Hábitos alimentarios	Alimentación No Saludable	19.0%	56.5%	75.6%
	Alimentación Saludable	0.0%	24.4%	24.4%
Total		19%	81.0%	100.0%

Nota: Se realizó la tabla cruzada 2x2 para el resumen de las frecuencias de ambas variables.

Análisis e interpretación.

Al analizar la relación existente entre las variables de estudio, la presencia de hábitos no saludables, se relaciona con la no presencia de problemas psicológicos en un 19%, mientras que el 56.5% presenta algún tipo de problema psicológico asociado con depresión, ansiedad y estrés. Asimismo, las personas que manifiestan hábitos saludables, solo presentan problemas psicológicos en un 24.4%. Se puede concluir que el estado psicológico está relacionado con los hábitos alimenticios, demostrando que mientras menos problemas psicológicos presenten los estudiantes, más saludables serán sus hábitos de alimentación.

4.5 Discusión de los resultados.

En base a los resultados obtenidos se aprecia que el estado psicológico de la mayoría de los estudiantes, se encuentra en valores intermedios, es decir pueden o no ser propensos a padecer alteraciones relacionadas con la depresión, ansiedad y estrés, en contraste con aquellos que presentan un estado de salud mental óptimo, por su parte, en cuanto a la alimentación, la mayoría un 56% tiene patrones de alimentación poco saludable a diferencia del 19% que se alimenta de manera no saludable, y un grupo representativo, el 24% presenta conductas de hábitos alimenticios saludables. Así mismo en cuanto a la relación existente entre la presencia de problemas psicológicos y alimentación saludable, el 56.5% presentan hábitos de alimentación no saludables y problemas en su estado psicológico, en contraste con el 19.0% de los estudiantes que tienen una alimentación no saludable y a la vez no presentan problemas psicológicos, datos similares encontró. (Cabezas et al., 2022), en el cual el 23% de la muestra cumple con las recomendaciones de una alimentación saludable, un 18% se alimenta de manera no saludable, mientras que el 37% presenta el mayor porcentaje, llevan una alimentación poco saludable; igualmente, el estudio realizado por (Cerqueira Sousa et al., 2023), sobre el conocimiento sobre la alimentación saludable en estudiantes de la escuela de medicina de una Universidad de Perú, encontró que el 46% se alimentan de manera saludable, mientras que en contraparte el 22% muestra hábitos no saludables con el alto consumo de bebidas azucaradas y energizantes. (Arbués et al., 2019) en su estudio sobre conducta alimentaria y su relación con el estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de ciencias de la salud encontró que el 66% mostraron hábitos poco saludables y tan solo un 28% patrones de alimentación saludables.

En cuanto a la relación entre las variables, se muestra que existe un ($Rho=-.405^{**}$), su significancia es de ($p= <.001$), por lo que se concluye que existe correlación negativa moderada, estadísticamente significativa entre las variables [Esto debido a que los instrumentos utilizados, según su escala de puntuación, a mayor puntuación del DAS 21 (Estado psicológico), menor puntuación del IASE(Alimentación)], estos datos son similares a

los expresados por Díaz y Beltrán, (2021) quien encontró correlación negativa entre la Depresión y el Estrés con la alimentación, expresando que a mayores niveles estos padecimientos la calidad de la alimentación era más baja, tendiendo a causar inconvenientes de salud. Al utilizar las mismas escalas que en el presente estudio, DAS 21 e IASE, (Ramón Arbués et al., 2019) encontró relación estadísticamente significativa, negativa (**$Rho=-.143^{**}$** , **$p<.05$**), entre las variables mencionadas, lo que concluye que existe relación entre los niveles de estrés y la conducta alimentaria, a mayor presencia de estos problemas (alta puntuación, DAS 21 = > 43), la alimentación será no saludable (baja puntuación, IASE = < a 50) con tendencias a alto consumo de alimentos de consumo ocasional como azúcares y refrescos.

Bobadilla et al. (2022), quienes en su estudio encontraron correlación negativa (**$Rho= -.161^{**}$**), y significancia bilateral (**$p= <.001$**), entre los estilos de alimentación desadaptativos con la presencia de síntomas asociados a ansiedad y estrés, además Cabezas et al (2022), encontró un (**$Rho=-.148^{**}$** **$p <.01$**), en su estudio sobre el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y la alimentación saludable en adultos universitarios. En la misma línea, Seleme et al., (2022), encontró una correlación negativa (**$Rho=-0,16$** ; **$p<0,05$**) entre los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina y los hábitos alimentarios (A mayor nivel de ansiedad, menor niveles de alimentación, lo que se traduce en problemas alimenticios. Por otra parte, todos los datos anteriores, se contrastan con el estudio realizado por Espinosa et al., (2021) quienes encontraron en su estudio, correlación positiva significativa (**$Rho=.497$** , **$p<.05$**) entre el índice de comedor emocional y estados afectivos negativos, se hace énfasis que este estudio tomado como referencia, el comedor emocional ingiere una mayor cantidad de alimentos, puesto que con esto afronta dichas emociones, generalmente en este estudio, se demostró que los comedores emocionales tienden a consumir una gran cantidad de alimentos que le provocan placer inmediato, como dulces, y comidas altas en calorías así como bebidas azucaradas, todo esto en respuesta a una emoción negativa.

Finalmente, en relación a las hipótesis planteadas, este estudio adoptó una hipótesis general y tres específicas, la hipótesis general, el estado psicológico de los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba influye significativamente en su dieta, se aceptó porque el 56.5% que presenta problemas en su estado psicológico también tuvo inconvenientes con su alimentación la cual es no saludable. La HE1 (Los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba presentan niveles elevados de estrés, ansiedad o depresión como estado psicológico predominante) se aceptó porque el 81% de estudiantes presentan un estado psicológico intermedio, lo que indicó que existe presencia moderada de depresión ansiedad y estrés. La HE2 (Una proporción considerable de los estudiantes las carreras de salud del Instituto Riobamba mantienen dietas poco saludables), se aceptó debido a que cerca del 75% de estudiantes si presentan problemas con su alimentación, en este caso es poco saludable y no saludable, por último, la HE3 (Existe una asociación estadísticamente significativa entre un estado psicológico y la adopción de hábitos alimenticios no saludables en los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba), se aceptó, porque existió una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio con una significancia de ($p > 0.01$), estos datos son similares a los que expresaron Diaz y Beltrán (2021) quienes aceptan 4 de las 5 hipótesis planteadas en relación a los hábitos de alimentación y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. Siguiendo con esta línea Cabezas et al (2022) encontró una significancia ($p = < .001$), en su estudio sobre el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y la alimentación saludable en adultos universitarios, por lo que demostró asociación entre las variables, lo que lo llevo a aceptar su hipótesis H1. Seleme et al., (2022), encontró una correlación negativa entre los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina y los hábitos alimentarios, por lo cual rechaza la hipótesis H_0 y acepta la H_1 .

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio indican que una proporción significativa de estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba, presentan un estado psicológico intermedio, con la presencia de síntomas, estos hallazgos sugieren que la salud mental de los estudiantes de estas carreras es una preocupación importante que requiere atención, puesto que los niveles de estos trastornos están por encima de los valores considerados aceptables por parte de la OMS.

Se revela que un porcentaje significativo de estudiantes presenta patrones de alimentación poco saludable, siendo motivo de preocupación, debido a que puede tener un impacto negativo en su salud física y mental a largo plazo, así mismo la prevalencia de una alimentación no saludable en este grupo de estudiantes es preocupante, incurriendo en la presencia enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos de conducta alimentaria.

El análisis de correlación Rho de Spearman reveló una correlación estadísticamente significativa, negativa moderada entre el estado psicológico y la dieta en los estudiantes de las carreras de salud del Instituto Riobamba, lo que indica que mientras mayor presencia de alteraciones del estado psicológico, relacionadas con la depresión, ansiedad y estrés (alta puntuación del DAS 21), en la población de estudio, existió la tendencia a patrones de alimentación no saludables (baja puntuación del IASE).

RECOMENDACIONES

Implementar programas de promoción de la salud mental y prevención de trastornos mentales, así como acceso a servicios de apoyo psicológico mediante el empleo de terapias digitales personalizadas para los estudiantes que lo requieran y adaptadas a sus necesidades; además, fomentar una cultura de bienestar mental, promoviendo hábitos saludables y creando un ambiente de apoyo mediante la creación de grupos de apoyo en la institución, para que los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias de afrontamiento.

Implementar programas de educación nutricional en el Instituto Riobamba, enfocados en promover hábitos alimenticios saludables, proporcionar información sobre la importancia de una dieta balanceada, además mediante la integración en las asignaturas de cultura y hábitos alimentarios dentro del pènsun acadèmico, finalmente solicitar la adecuaci3n de comedores universitarios en el instituto para apoyo a los estudiantes de bajos recursos y acceder a una alimentaci3n balanceada, garantizando la seguridad alimentaria.

Realizar estudios longitudinales para comprender mejor la causalidad entre la dieta y el estado psicol3gico en los estudiantes de las carreras de salud, ademàs de realizar intervenciones que aborden los factores que contribuyen a que la alimentaci3n de los estudiantes no sea saludable.

Referencias Bibliográficas

- Alves, M. (2020). *Trastornos de ansiedad y evaluación psicológica: Instrumentos*.
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/instrumentos-utilizados-en-brasil>
- Arzuafa, J. (2023). *LA ALIMENTACIÓN EN LA EVOLUCIÓN DEL HOMBRE*. Universidad de Oriente Puebla. <https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del-hombre>
- Bobadilla-Soto, P., Bugueño-Sierra, S., Guerrero-Jiménez, V., Muñoz-Durán, M. T., Zúñiga-Coleman, J., Nazar, G., Bobadilla-Soto, P., Bugueño-Sierra, S., Guerrero-Jiménez, V., Muñoz-Durán, M. T., Zúñiga-Coleman, J., & Nazar, G. (2022). Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 193-200. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000200193>
- Cabezas, M. F., Nazar, G., Cabezas, M. F., & Nazar, G. (2022). Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. *Terapia psicológica*, 40(1), 1-21. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100001>
- Caicedo, M. D. (2020). *¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?* [Text, UNIANDES]. <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion>
- Campos, G. (2023). *Descubriendo el estado mental: Explorando la mente*. <https://centrointegraldepsicologia.com/descubriendo-el-estado-mental-explorando-la-mente/>
- Cassanova, M. (2023). *Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna | Casanova Moreno | Gaceta Médica Espirituana*. <https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492>

- Castro, J., Gómez, L., & Camargo, E. (2023). *La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-921X2023000100140&script=sci_arttext
- CDC. (2023a, junio 7). *Consejos para una alimentación saludable*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html>
- CDC. (2023b, agosto 17). *Alimentación Saludable*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
- Cerqueira Sousa, I., Fontenelle Catrib, A. M., Teixeira Medeiros, N., Pereira da Silva Godinho, C. C., Ferreira Carioca, A. A., Marinho Holanda, G. P., Nogueira Bezerra, I., & Vasconcellos Abdon, A. P. (2023). Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39, 425-433. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>
- Contreras-Mendoza, I., Olivas-Ugarte, L. O., & De La Cruz-Valdiviano, C. (2021). Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(nº 1), 24-30. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.1.3>
- Da Silva, A., Peclat, P., & Dantas, A. (2020). *Risk factors for coronary artery disease in nursing students—PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33787778/>
- Depresión—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. (2023, octubre 6). <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Díaz Pérez, S., & Beltrán Morillas, A. M. (2021). *Ansia por la comida y alimentación emocional: Variables asociadas*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.70951>
- Dominguez, D., & Yáñez, K. (2021). *Prevalencia de riesgo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en estudiantes universitarios, 202*.

- Ejeda-Manzanera, J. M., & Rodrigo-Vega, M. (2021). Hábitos de alimentación y calidad de dieta en estudiantes universitarias de magisterio en relación a su adherencia a la dieta mediterránea. *Revista Española de Salud Pública*, 95(1), e1-e14.
- Espinosa, M. L. S., & Cepeda-Gaytán, L. A. (2021). Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.20318/recs.2021.6231>
- Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Pérez-Gallardo, L., Guadarrama Guadarrama, R., Gaona Valle, L. S., Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Pérez-Gallardo, L., Guadarrama Guadarrama, R., & Gaona Valle, L. S. (2020). Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(3), 164-173. <https://doi.org/10.37527/2020.70.3.002>
- Falcón, A. L., & Serpa, G. R. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: Significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), Article S3.
- Feria, H., Mantilla, M., & Mantecón, S. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? | *Didáctica y Educación* ISSN 2224-2643. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992>
- Godoy Berthet, C. A. (2021). Factores protectores y de riesgos en conductas alimentarias de madres e hijos. *Revista de Psicología*, 29(2). <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57145>
- Guerrero, T. (2021). *Enfoque cuantitativo: Taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento | Llalliq.* <https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/llalliq/article/view/936>
- Haluzka, E., Montenegro, A., Raposo, M., & Zuniga, M. (2021). *Calidad de la dieta y estado nutricional según estratos socioeconómicos en la Ciudad de Córdoba, en el año 2020*

| *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba.*
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/36044>

Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Huffton, F. (2024). *Ten Point Guide to Mental Status Examination (MSE) in Psychiatry.*
<https://psychscenehub.com/psychinsights/ten-point-guide-to-mental-state-examination-mse-in-psychiatry/>

Hun, N., Urzua, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva-Gutiérrez, J. (2020). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 69.
<https://doi.org/10.37527/2019.69.4.001>

Legg, T. (2021). *Disonancia cognitiva: Definición, efectos y ejemplos.*
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/disonancia-cognitiva>

Leyva Haza, J., Guerra Véliz, Y., Leyva Haza, J., & Guerra Véliz, Y. (2020). Objeto de investigación y campo de acción: Componentes del diseño de una investigación científica. *EDUMECENTRO*, 12(3), 241-260.

Marín, B. A. B., Gallego, D. O., Villa, M. P., & Zapata, C. P. M. (2021a). Hábitos Alimentarios En Estudiantes De Enfermería De Una Universidad Privada En La Ciudad De Medellín. *Investigaciones Andina*, 23(42), 59-68.

Marín, B. A. B., Gallego, D. O., Villa, M. P., & Zapata, C. P. M. (2021b). Hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. *Revista Investigaciones Andina*, 23(42), Article 42.
<https://doi.org/10.33132/01248146.2059>

Mendivelso, F. (2021). Prueba no paramétrica de correlación de Spearman. *Revista Médica Sanitas*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.26852/01234250.578>

- Mental State Examination (MSE)—OSCE Guide* | Geeky Medics. (2024).
<https://geekymedics.com/mental-state-examination/>
- Morales, J. L. L. (2018). Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294341>
- Nauñay, T. I. M., & Lara, L. M. L. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>
- Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 330-336.
- Object, object. (s. f.). *Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022*. Recuperado 14 de mayo de 2024, de <https://core.ac.uk/reader/574535269>
- Ochoa, D., Zambrano, D., & Córdova, A. (2022). *Aplicación de la escala dass-21 para valorar depresión, ansiedad y estrés en los profesionales de salud del área de cuidados intensivos noviembre 2020-marzo 2021* | 593 Digital Publisher CEIT. https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/1085
- OMS. (2023a). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- OMS. (2023b). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OMS. (2024). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Onieva, M., & Fernandez, J. (2020). *Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: A cross-sectional, correlational, descriptive study—PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33081751/>
- OPS. (2024). *Salud Mental—OPS/OMS* | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Ortega, M. I. S., Naspiran, M. P. O., Acosta, D. S., Sierra, S. I. P., & Bernal, M. B. (2022). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes

- universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pereira, J. (2020). *Escalas psicométricas en psicología: Medición y evaluación | Colegio de Psicólogos SJ*. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/escalas-psicometricas-psicologia/>
- Pérez, C. (2021). *Definición de ansiedad—Diccionario de cáncer del NCI - NCI* (nciglobal,ncienterprise) [nciAppModulePage]. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/ansiedad>
- Pinar, A. (2021). *¿Cuál ha sido el camino que ha recorrido la salud mental?* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>
- Ponce, R. B. M., Ventura, D. C. G., Hernández, A. M., Jiménez, P. M. M., Galindo, B. P., & Carpio, A. R. (2022). Cuadro comparativo de Análisis Paramétrico y No Paramétrico. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), Article 20. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.9143>
- Quevedo, V. (2022, agosto 31). Todo cuenta: La importancia de la alimentación saludable en el desempeño universitario. *Nexos*. <https://nexos.ulima.edu.pe/2022/08/31/todo-cuenta-la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-en-el-desempeno-universitario/>
- Quiliano Navarro, M., Quiliano Navarro, M., Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Quispe, Y. C. Q., Asqui, M. L. A., Asqui, S. A., Yucra, D. Q., & Monzon, G. V. (2023). Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la

- Ciudad de Puno 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 6037-6055. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9143
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., Sáez Guinoa, M., Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Ramos Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6.
- Reidl, L. (2021). *El diseño de investigación en educación: Conceptos actuales*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572012000100008&script=sci_arttext
- Reyes, S., & Oyola, M. (2020). *Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública*. 47(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Roa, E. M. G. de. (2020). Potencia y Robustez en Pruebas de Normalidad con Simulación Montecarlo. *Revista Científica*, 5(18), Article 18. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.5.108-119>
- Roca, A. J. (2019). Hans Selye y la endocrinología social. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes & Metabolismo*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.53853/encr.2.1.71>

- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21, 141-146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Romero, A. (2021). *Pirámide de alimentación: Dieta sana y balanceada*. <https://www.utan.edu.mx/blog/index.php/piramide-de-alimentacion>
- Ruiz, A. (2023). *Disonancia Cognitiva: Definición, teoría y ejemplos—IEPP*. <https://www.iepp.es/disonancia-cognitiva/>
- Ruiz, Á. H., López-Trigo, J. A., Muñoz-Ruiz, M. A., Ruiz-Canela, M., Molina-Montes, E., & López-Mongil, R. (2022). Descripción de un indicador de calidad de la dieta para su aplicación en residencias de ancianos: Quality Index For Nutrition In Nursing Homes – QUINN: Indicador de calidad de la dieta para su aplicación en residencias de ancianos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(2), Article 2. <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.2.1630>
- Seleme, M. L., Carbonetti, M. J., Retamar, A., Moreno, S. E., & Carboneti, M. E. (2022). Prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Córdoba en el retorno a la presencialidad. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 79(Suplemento JIC XXIII), Article Suplemento JIC XXIII. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/39110>
- Solís, M. G., Padilla, M. M., & Torres, G. K. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023: Eating Habits and Nutritional Status of Nursing Students at the Catholic University of Cuenca, Macas, Ecuador, Period 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1176>
- Tárraga-Marcos, A., Carbayo-Herencia, J. A., Panisello-Royo, J. M., López-Gil, J. F., Tárraga-Marcos, L., Tárraga-López, P. J., Tárraga-Marcos, A., Carbayo-Herencia, J. A., Panisello-Royo, J. M., López-Gil, J. F., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. J. (2023). Evolución de la dieta y la actividad física de los estudiantes universitarios tras

- la pandemia de COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 597-604.
<https://doi.org/10.20960/nh.04420>
- Tibán Chimborazo, J. A. (2023). *Salud mental en los estudiantes de la carrera de enfermería durante la pandemia Covid-19*.
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/38755>
- Toapanta, D. T. N., & Córdova, T. E. C. (2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería*, 13, Article 13.
<https://doi.org/10.32645/13906984.1227>
- Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. del P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., Werner Contreras, K. M., Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. del P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Ulloa, A., Valbuena, I., & Camargo, A. (2021). *Calidad del cuidado brindado por estudiantes de enfermería: Experiencia y satisfacción del usuario*.
<https://www.redalyc.org/journal/3595/359568729015/html/>
- Zafra, F. (2020). *Ansiedad* [Text]. National Library of Medicine.
<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Anexos

Anexo 1 Instrumento DAS 21

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Tema: “INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA (ALIMENTACIÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO RIOBAMBA”

Objetivo: “Evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de rehabilitación física, emergencias médicas y auxiliar de farmacia del Instituto Riobamba.

Estimado estudiante: Como maestrantes de la Universidad Estatal de Milagro, en la Carrera de Nutrición y Dietética, solicitamos de la manera más comedida se digne en contestar el siguiente instrumento de recolección de información, necesaria para la realización de nuestro proyecto investigativo. Declaramos que la información recolectada será utilizada para fines netamente académicos.

Instrucciones: Por favor, siga la indicación y conteste de acuerdo con la frecuencia con que el síntoma fue experimentado en los últimos siete días.

El sistema de calificación es el siguiente:

0: No me ha ocurrido;

1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo;

2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo;

3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo)

Preguntas Escala DAS -21:

Pregunta	0	1	2	3
Me ha costado mucho descargar la tensión				
Me di cuenta que se me seca la boca				
No podía sentir ningún sentimiento positivo				
Se me hizo difícil respirar				
Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas				
Reaccione exageradamente en ciertas situaciones				
Sentí que mis manos temblaban				
He sentido que estaba gastando gran cantidad de energía				
Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico				
He sentido que no había nada que me ilusionara				
Me he sentido inquieto				
Se me hizo difícil relajarme				
Me sentí triste y deprimido				
No toleré nada que o me permitiera continuar con lo que estaba haciendo				
Sentí que estaba a punto de pánico				
No me pudo entusiasmar por nada				
Sentí que valía muy poco como persona				
He tendido a sentirme enfadado con facilidad				
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho esfuerzo físico				
Tuve miedo sin razón				
Sentí que la vida no tenía ningún sentido				

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Tema: “INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA (ALIMENTACIÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO RIOBAMBA”

Objetivo: “Evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de rehabilitación física, emergencias médicas y auxiliar de farmacia del Instituto Riobamba.

Estimado estudiante: Como maestrantes de la Universidad Estatal de Milagro, en la Carrera de Nutrición y Dietética, solicitamos de la manera más comedida se digne en contestar el siguiente instrumento de recolección de información, necesaria para la realización de nuestro proyecto investigativo. Declaramos que la información recolectada será utilizada para fines netamente académicos.

Instrucciones: Por favor, siga las instrucciones y conteste el cuestionario de Alimentación saludable según cada una de las variables y teniendo los siguientes criterios.

- Consumo diario
- 3 o más veces a la semana
- 1 o 2 veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- Nunca

Índice de alimentación saludable

Variables	Consumo diario (10 puntos)	3 o más veces a la semana (7.5)	1 o 2 veces a la semana (5 puntos)	Menos de una vez (2.5 puntos)	Nunca (0 puntos)
Consumo diario					
Cereales					
Verduras					
Frutas					
Leche y derivados					
Variables	1 o 2 veces a la semana (10 p)	3 o más veces a la semana (7.5 p)	Menos de una vez (5 p)	Consumo diario (2.5 p)	Nunca (0 p)
Consumo semanal					
Carnes					
Legumbres					
Variables	Nunca (10 p)	Menos de una vez (7.5 p)	1 o 2 veces a la semana (5 p)	3 o más veces a la semana (2.5 p)	Consumo diario (0 p)
Consumo Ocasional					
Embutidos					
Dulces					
Gaseosas y refrescos					
Variedad					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

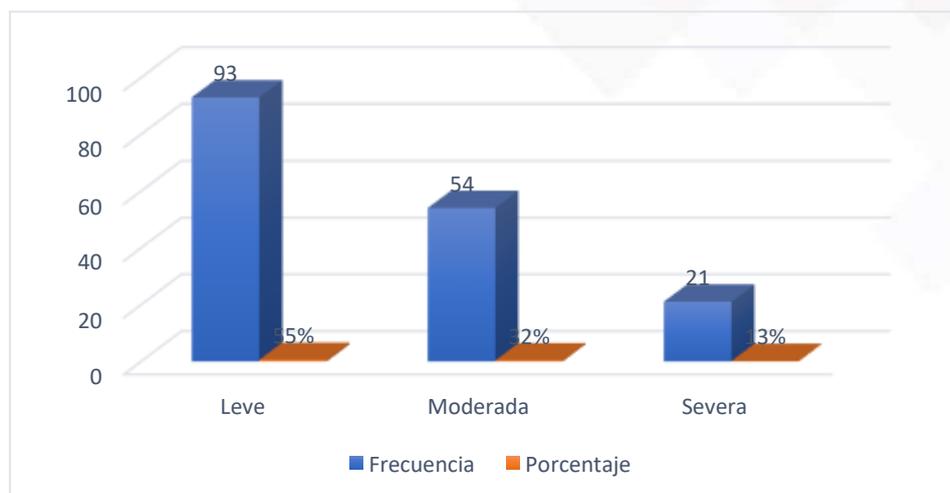
A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en el trabajo de investigación que lleva como título: **“INFLUENCIA DEL ESTADO PSICOLÓGICO EN LA DIETA (ALIMENTACIÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD DEL INSTITUTO RIOBAMBA”** cuyo objetivo fue “Evaluar la influencia del estado psicológico en la dieta (alimentación) de los estudiantes universitarios de las carreras de rehabilitación física, emergencias médicas y auxiliar de farmacia del Instituto Riobamba.

Que habiendo sido informado (a) sobre el propósito de este, así como de los objetivos y teniendo la confianza de que la información sólo será utilizada para fines de la investigación, como se me manifestó el rigor de confidencialidad, acepto la participación en la misma con mi nombre y firma.

Firma

Anexo 4 Resultados obtenidos en las variables depresión, ansiedad y estrés.

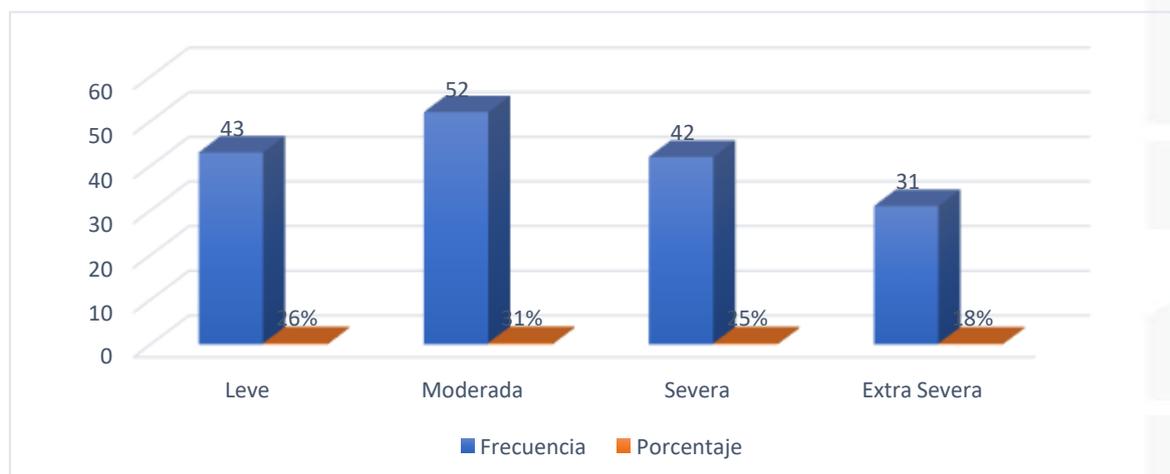
Figura 1 Niveles de depresión en los estudiantes de las carreras de salud



Análisis e interpretación

Como se aprecia en la Figura 1, en cuanto a los niveles de depresión en los estudiantes de carreras de salud del Instituto Riobamba, el 55.4% presentan depresión leve, un 32.1% presentan depresión moderada, y el restante 12.5% presenta un grado de depresión severa. Se observa una gran prevalencia de depresión en este grupo de estudio debido a la carga académica o carga emocional agotadoras.

Figura 2 Niveles de ansiedad en los estudiantes de las carreras de salud

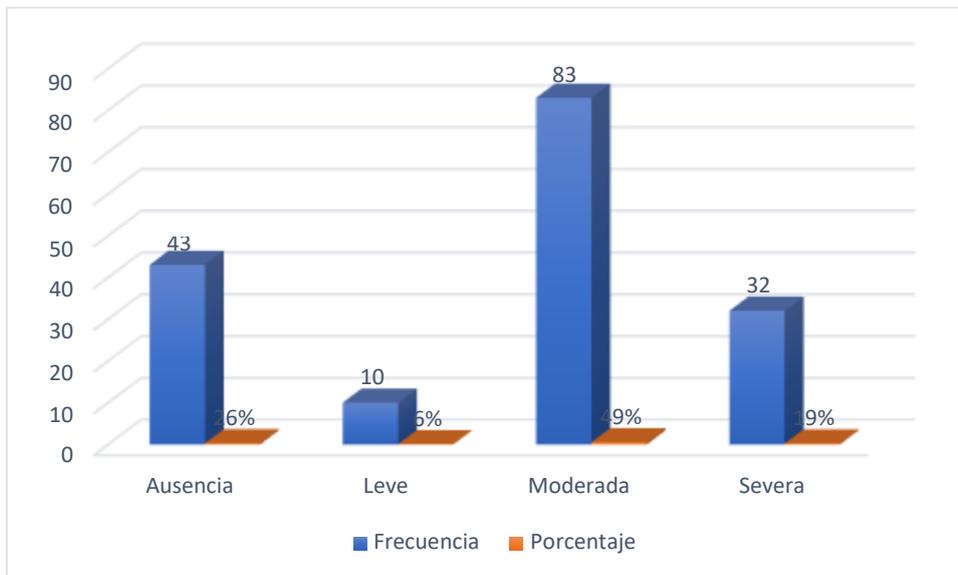


Análisis e interpretación

Como se aprecia en la Figura 2, en cuanto a los niveles de ansiedad en los estudiantes de carreras de salud del Instituto Riobamba, se aprecia que el 26% presentan ansiedad leve, un 31% presentan ansiedad moderada, el 25 % presenta un grado de ansiedad severa, mientras que un 18% presenta este trastorno de manera extra severa.

En relación con la ansiedad de manera general según la OMS, el nivel de prevalencia es cerca del 40%, esto debido a la exigencia académica de las carreras de salud, así como la falta de tiempo para la realización de sus actividades, y los horarios de prácticas los cuales son a menudo extenuantes dentro de las carreras de salud. Por lo que se considera idóneo que se desarrollen programas para la promoción de la salud mental, con técnicas para afrontar la ansiedad, manejo del estrés, así como ayuda psicológica especializada.

Figura 3 Niveles de estrés en los estudiantes de las carreras de salud



Análisis e interpretación

Como se aprecia en la Figura 3, en cuanto a los niveles de estrés en los estudiantes de carreras de salud del Instituto Riobamba, el 26% presenta ausencia de estrés, 26% presentan estrés leve, un 49% presentan estrés moderado, y el restante 19% presenta un grado de estrés severo.

Existe una gran cantidad de estudiantes que presentan altos niveles de estrés, si bien la mayoría presenta un tipo de estrés moderado, dentro de los valores de prevalencia de estrés en universitarios, es considerable el nivel de estrés severo que presentan los mismos, lo que puede ocasionar inconvenientes en sus actividades y rendimiento académico, por lo cual se sugiere la implementación de estrategias de apoyo y manejo del estrés, con la finalidad de promover su salud mental.

Anexo 5 Discusión de las variables del DAS 21

Los resultados del DAS 21, arrojaron valores 55% depresión leve, 31% ansiedad moderada, 49% estrés moderado, datos similares a los expresados por Diaz (3), quien encontró niveles de estrés y ansiedad elevados que ocasionan alteraciones en los patrones de alimentación, tendiendo a la ingesta excesiva de alimentos, también Arriaga et al (Object, s. f.). encontró niveles de ansiedad leve en un 29% y un 23% severo, estos datos se contrastan con los encontrados por Carbonnetti et al.(Seleme et al., 2022) mediante el empleo de la escala DAS – 21, las prevalencias de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés fueron del 70,4%, el 73% y el 70,8%, respectivamente, en estudiantes de la facultad de medicina, lo que compromete su estado emocional incrementando la tendencia a alimentarse de manera no saludable.

Anexo 6 Dimensiones del DAS 21 con sus respectivas tablas de puntuaciones y categorías.

Las preguntas se encuentran divididas para analizar estrés, ansiedad y depresión de la siguiente manera:

Tabla 9 Preguntas de la dimensión depresión

Dimensión Depresión
3. ¿Has encontrado imposible sentir algún sentimiento positivo últimamente?
5. ¿Has sentido dificultad para tomar la iniciativa para hacer cosas?
10. ¿Has sentido que nada te ilusiona?
13. ¿Te has sentido triste y deprimido/a?
16. ¿Te ha sido imposible entusiasmarte por algo?
17. ¿Has sentido que valías muy poco como persona?
21. ¿Has sentido que la vida no tenía sentido?

Nota: Tomado de DAS -21.

Tabla 10 Baremos de calificación dimensión depresión

Puntuación	Categoría
5-6	Depresión leve
7 a 10	Depresión moderada
11 a 13	Depresión severa
14 o más	Depresión extremadamente severa

Tabla 11 Preguntas de la dimensión ansiedad

Dimensión Ansiedad
2. ¿Has notado tener la boca seca sin razón aparente?
4. ¿Te ha resultado difícil respirar sin estar haciendo ejercicio físico?
7. ¿Has sentido tus manos temblar sin un motivo claro?
9. ¿Te has preocupado por situaciones en las que podrías tener pánico o hacer el ridículo?
15. ¿Has sentido que estabas al punto de entrar en pánico?
19. ¿Has sentido los latidos de tu corazón acelerados sin haber hecho esfuerzo físico?
20. ¿Has tenido miedo sin ninguna razón aparente?

Tabla 12 Baremos de calificación dimensión ansiedad

Puntuación	Categoría
0-4	Ansiedad leve
5 a 7	Ansiedad moderada
8 a 9	Ansiedad severa
10 o más	Ansiedad extremadamente severa

Tabla 13 Preguntas de la dimensión estrés

Dimensión Estrés
1. ¿Has tenido dificultades para descargar la tensión?
6. ¿Te ha resultado difícil respirar sin estar haciendo ejercicio físico?
8. ¿Has sentido tus manos temblar sin un motivo claro?
11. ¿Te has preocupado por situaciones en las que podrías tener pánico o hacer el ridículo?
12. ¿Has sentido que estabas al punto de entrar en pánico?
14. ¿Has sentido los latidos de tu corazón acelerados sin haber hecho esfuerzo físico?
18. ¿Has tenido miedo sin ninguna razón aparente?

Tabla 14 Baremos de calificación dimensión estrés

Puntuación	Categoría
8-9	Estrés leve
10-12	Estrés moderado
13-16	Estrés severo
17 o más	Estrés extremadamente severo

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

