

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**FILIAL JAÉN**



**TESIS**  
**ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS**  
**ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD**  
**NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN, 2024**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**  
**ANJHELA DEL PILAR CHILCÓN MEGO**

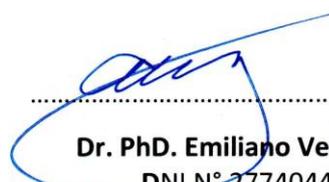
**ASESOR:**  
**LEYDER GUERRERO QUIÑONES**

**JAÉN- PERÚ**  
**2025**

## CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: ANSHELA DEL PIAR CHILCÓN MEGO  
DNI: 70.667242  
Escuela Profesional/Unidad UNC: ENFERMERÍA FILIAL JAÉN
2. Asesor: M.C. LEYDER GUERRERO QUIÑONES  
Facultad/Unidad UNC: CIENCIAS DE LA SALUD/ENFERMERÍA FILIAL JAÉN
3. Grado académico o título profesional al que accede:  
 Bachiller       Título profesional       Segunda especialidad  
 Maestro       Doctor
4. Tipo de Investigación:  
 Tesis    Trabajo de investigación    Trabajo de suficiencia profesional  
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:  
"ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA -  
FILIAL JAÉN, 2024"
6. Fecha de evaluación del antiplagio: 10 / 08 / 2025 , 1:24 p.m. GMT-5
7. Software antiplagio:  TURNITIN    URKUND (OURIGINAL) (\*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 23%
9. Código Documento: 010: 3337: 48 0637504
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:  
 APROBADO       PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 13 / 08 / 2025

  
.....  
**Dr. PhD. Emiliano Vera Lara**  
DNI N° 27740444  
Delegado Unidad Investigación  
Enfermería Jaén

\* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2025  
**ANJHELA DEL PILAR CHILCÓN MEGO**  
Todos los Derechos Reservados

Chilcón AdP. 2025. Ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024, Anjhela del Pilar Chilcón Mego /. 79 páginas.

Asesor: M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería – UNC, 2025.

**ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL  
JAÉN, 2024**

**AUTORA: Anjhela del Pilar Chilcón Mego**

**ASESOR: M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones**

Tesis evaluada y aprobada para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros:

**JURADO EVALUADOR**



.....  
Dra. Elena Vega Torres  
Presidenta



.....  
Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro  
Secretaria



.....  
Dra. Nely Yolanda Silva Fernández  
Vocal

Jaén, Perú

2025

**Dedico este trabajo a:**

Dios, por sostenerme, ser luz, fortaleza y guía, al ángel del cielo mi padre que ilumina mi camino para seguir adelante y lograr mis objetivos.

Mi madre y hermano, quienes me brindaron su apoyo incondicional, formándome como persona, inculcándome valores y lecciones de vida, lo cual me han ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles.

Mis abuelos y madrina, por su cariño, motivación, consejos que me brindaron día a día y me ayudaron en todas las etapas de mi vida, los respeto mucho.

La Autora.

**Agradezco a:**

Dios por ser mi guía por darme fortaleza para seguir adelante en este recorrido de mi vida, por brindarme salud, sabiduría y esperanza.

Mi familia por sus consejos y aliento durante todo el proceso de investigación.

Mi asesor M.Cs. Leyder Guerrero Quiñones por su apoyo, paciencia, por brindarme sus conocimientos durante toda la investigación.

La Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén por permitirme realizar el estudio con participación de los estudiantes de enfermería

La Autora.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
Lista de tablas.....	x
Lista de anexos .....	xi
Glosario .....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1. 1. Planteamiento del problema.....	3
1. 2. Formulación del problema .....	4
1. 3. Objetivos: General y específicos.....	4
1. 4. Justificación .....	5
CAPÍTULO II .....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2. 1. Antecedentes del estudio.....	6
2. 2. Bases Teóricas.....	8
2. 3. Bases conceptuales.....	9
2. 4. Hipótesis de investigación.....	14
2. 5. Variables del estudio.....	14
2. 6. Matriz de operacionalización .....	15
CAPITULO III.....	16
DISEÑO METODOLÓGICO .....	16
3. 1. Diseño y tipo de estudio.....	16
3. 2. Población de estudio .....	16
3. 3. Criterios de inclusión y exclusión o criterios de elegibilidad. ....	16
3. 4. Unidad de análisis.....	17
3. 5. Marco muestral .....	17

3. 6. Muestra.....	17
3. 7. Técnica a instrumentos de recolección de datos .....	18
3. 8. Validez y confiabilidad del instrumento .....	19
3. 9. Proceso de recolección de datos.....	20
3. 10. Procesamiento y análisis de datos .....	20
3. 11. Consideraciones éticas .....	20
3. 12. Dificultades y limitaciones del estudio .....	21
CAPITULO IV .....	22
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	22
4.1. Resultados .....	22
4.2. Discusión.....	24
CONCLUSIONES .....	29
RECOMENDACIONES .....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	31
ANEXOS.....	36

## Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Nivel de ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén. ....	22
Tabla 2. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén. ....	22
Tabla 3. Relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén. ....	23
Tabla 4. Correlación entre variables según Rho de Spearman.....	23

**Lista de anexos**

	Pág.
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	37
Anexo 2. Instrumentos .....	38
Anexo 3. Autorización para aplicación de cuestionario de trabajo de investigación .....	43
Anexo 4. Consentimiento informado .....	44
Anexo 5. Formatos de validación de instrumentos .....	45
Anexo 6. Confiabilidad del instrumento .....	61
Anexo 7. Datos estadísticos complementarios.....	62
Anexo 8. Repositorio digital institucional .....	63

## Glosario

OMS	: Organización Mundial de la Salud
ONU	: Organización de las Naciones Unidas
FAO	: Organización para la Alimentación y la Agricultura
EsSalud	: Seguro Social de Salud
OPS	: Organización Panamericana de la Salud
RIS	: Red Integral de Salud de Jaén
STAI-T	: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo – Rasgo
IDARE	: Inventario de ansiedad: rasgo – estado
AE	: Ansiedad Estado
AR	: Ansiedad Rasgo
DQH	: Cuestionario de Historia Dietética
SPSS	: Software de análisis estadístico

## RESUMEN

Título: Ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024

Autora: Anjhela del Pilar Chilcón Mego<sup>1</sup>

Asesor: Leyder Guerrero Quiñones<sup>2</sup>

El objetivo de la investigación fué determinar la relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2024. Metodología, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 142 estudiantes de enfermería. Para la obtención de la información, la técnica que se empleó fué la encuesta y el instrumento aplicado cuestionario. Resultados: El nivel de ansiedad de los estudiantes fué bajo (41,5%), medio (40,8%), finalmente nivel alto (17,6%). Mientras que la mayoría presentó hábitos alimentarios no saludables (71,8%) y hábitos saludables (28,2%). Conclusión: Existe una relación significativa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, mediante la prueba estadística de Rho de Spearman es significativa, moderada e inversa ( $p < 0,05$ ).

**Palabras clave:** Nivel de ansiedad, hábitos alimentarios, alimentación saludable, estudiantes de enfermería.

---

<sup>1</sup> Aspirante a Licenciada en Enfermería [Bach. Enf. Anjhela del Pilar Chilcón Mego, UNC]

<sup>2</sup> Leyder Guerrero Quiñones. [Maestro en Ciencias de Salud. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

## ABSTRACT

Title: Anxiety and eating habits in nursing students of the Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024

Author: Anjhela del Pilar Chilcón Mego<sup>1</sup>

Advisor: Leyder Guerrero Quiñones<sup>2</sup>

**Objective:** To determine the relationship between the level of anxiety and eating habits in nursing students of the National University of Cajamarca, Jaén Branch, 2024. **Methodology:** The study has a quantitative approach, correlational, non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 142 nursing students. To obtain the information, the technique used was the survey and the instrument applied was a questionnaire. **Results:** the anxiety level of the students was medium (40.8%), followed by a low level (41.5%) and finally a high level (17.6%). While the majority presented unhealthy eating habits (71.8%) and healthy habits (28.2%). **Conclusion:** There is a significant relationship between anxiety and eating habits in nursing students of the Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, by means of Spearman's Rho statistical test is significant, moderate and inverse ( $p < 0.05$ ).

Keywords: Anxiety level, eating habits, healthy eating, nursing students.

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es el estado emocional especializado por sentimientos de preocupación, tensión y nerviosismo. Puede ser desencadenado por las presiones de los cumplimientos con altos estándares académicos, la exposición a situaciones estresantes en prácticas clínicas y el temor a cometer errores, lo que afectan la salud del estudiantado, por otro lado, los hábitos alimenticios son fundamentales, en su vida diaria influenciados por factores como el tiempo limitado debido a sus exigentes horarios académicos, el acceso a alimentos rápidos o procesados influyen tanto en la calidad y variedad en sus dietas equilibradas que promueva la salud mental y física.

A nivel mundial, es un tema de creciente preocupación, ya que estos futuros profesionales enfrentan a intensas cargas académicas, largas jornadas para el estudio y prácticas hospitalarias que afectan su bienestar físico y emocional. Según la Organización Mundial de la Salud indica que el 4% de la sociedad padece de un trastorno de ansiedad (1) y el 11,7% de la población mundial afrontan un mal hábito alimentario según la ONU (2).

En América Latina el 6,2% (FAO) presentan un hábito alimentario no saludable (3), esta problemática se ve agravada por factores socioeconómicos que limitan el acceso a una alimentación equilibrada, haciendo que muchos estudiantes opten por alimentos procesados y descuiden su nutrición. Según la OMS el 32% (4) padecen de ansiedad en dicho continente por largas horas de prácticas clínicas y la inestabilidad económica contribuyen al aumento de nivel de ansiedad reforzando hábitos alimentarios poco saludables.

En el Perú, en el 2024 más de 182 mil han sido diagnosticados con ansiedad según EsSalud (5), esta situación es aún más preocupante debido a la desigualdad en el acceso a recursos de salud y bienestar estudiantil, sumadas a la falta de políticas efectivas en muchas universidades para que originen la salud nutricional y el bienestar socioemocional, lo que hace que los estudiantes de enfermería enfrenten mayores dificultades para mantener una alimentación equilibrada en medio de sus responsabilidades académicas. Las presiones por los rendimientos académicos y cargas emocionales generando altos niveles de ansiedad, lo que a menudo se traduce en patrones alimentarios irregulares, como excesivo consumo de comidas rápidas, la omisión de comidas e ingesta elevada de productos con alto contenido de azúcar y cafeína para mantener la energía. Aunque algunas universidades han implementado programas de apoyo psicológico y nutricional, estos no siempre son accesibles para todos, resaltando de plantear estrategias

integrales y políticas educativas que fomenten un mejor equilibrio entre la formación académica.

Es en este contexto, es como surge el presente estudio que mantiene como objetivo primordial determinar la relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2024. Se desarrolló en una población de 142 estudiantes, abordando esta problemática desde sus diversas dimensiones, incluyendo la ansiedad estado - rasgo, rutina alimentaria y consumo de alimentos para controlar el impulso, donde puedan encontrarse asociaciones entre la ansiedad y hábitos alimentarios.

Finalmente, el estudio se ha dividido en cuatro capítulos. El capítulo I considerado el problema de investigación, donde se considera la definición, planteamiento y formulación del problema, justificación y objetivos; en el segundo capítulo se consideró el marco teórico, que incluye a antecedentes, bases conceptuales y teóricas, hipótesis y variable de estudio. En el capítulo III se considera la metodología, incluyendo tipo y diseño, población y muestra; técnicas e instrumentos de recopilación de datos, procesamiento y análisis de datos; y consideraciones éticas. En el último capítulo se presentan resultados y discusión, finalmente conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1. 1. Planteamiento del problema

Los trastornos de ansiedad y los hábitos alimentarios representan un problema en el mundo. En el año 2019, 301 millones de individuos sufrieron trastornos de ansiedad, lo que los convierte en uno de las perturbaciones mentales más comunes y significativos para la salud mental. Todas las personas en el mundo experimentan ansiedad en algún momento de sus vidas, acompañada de estrés físico y otros síntomas conductuales y cognitivos que empeoran los hábitos alimentarios (1).

En Latinoamérica, el trastorno de ansiedad graves y moderados, constituyen la brecha de tratamiento promedio en las Américas es del 73,5% (6). También señalan que el aumento en la producción de alimentos procesados, urbanización rápida y estilos de vida están provocando cambios en los hábitos alimenticios (7).

En México, la ingesta de alimentos se ve afectado por varios factores como falta de tiempo y ansiedad asociados a las exigencias académicas. Esto los lleva a optar por comidas rápidas y poco nutritivas, resultando dietas desequilibradas que carecen de nutrientes esenciales para un óptimo funcionamiento mental y físico, afectando la salud física e incrementando el riesgo de obesidad y estrés, creando un ciclo perjudicial para su bienestar general y rendimiento académico (8).

Asimismo, los estudiantes universitarios colombianos enfrentan numerosos desafíos que impactan negativamente en sus hábitos alimentarios por falta de tiempo debido a las cargas académicas y responsabilidades asociadas a la vida universitaria, llevando al consumo de alimentos poco saludables, comidas rápidas y procesadas. Los hábitos alimentarios inadecuados, afectando la salud física y pueden contribuir al deterioro del bienestar psicológico y al desarrollo de problemas de ansiedad (9)

En el Perú, los estudiantes universitarios tienden a tener inadecuados hábitos alimenticios y estilos de vida sedentarios afectan negativamente su salud y por ende el rendimiento académico (10). La salud mental es importante en las decisiones, acciones, pensamientos, emociones y personalidad; por tanto, el 72,9% de los encuestados tiene ansiedad y el 54,9% malos hábitos alimentarios (11).

Hoy en día, la ansiedad es un tema que afecta a los estudiantes en su salud mental; alterando los hábitos alimentarios. Estudios han demostrado que el 11% de universitarios se ven afectados por la ansiedad, lo que lleva a un mal comportamiento nutricional (12).

Es importante que estudiantes universitarios desarrollen conductas adecuadas para evitar los efectos de ansiedad que provocan los estudios, exámenes, tareas y trabajos excesivos; que permite el consumo de comida poco saludable (13).

Al respecto Ulloa (14), argumenta que el entorno académico exigente suele incrementar el nivel de ansiedad entre los universitarios, lo que a menudo se refleja en los consumos de alimentos poco saludables, siendo la ansiedad y deficiente alimentación quienes afectan los rendimientos académicos de los estudiantes, destaca la importancia de abordar estos problemas de manera conjunta, promoviendo estrategias que integren el manejo de la ansiedad en la educación y hábitos alimentarios saludables.

En el contexto local la Red Integral de Salud Jaén informa que el 76% de los jóvenes luchan con diversos problemas psicológicos, especialmente ansiedad que aparecen cuando experimentan tensión, preocupación y otros sentimientos negativos durante el proceso de aprendizaje (15).

Los problemas de ansiedad y hábitos alimentarios poco saludables, están interrelacionados y pueden mantener impactos significativos en la vida académica y personal del universitario. Abordar estos desafíos requiere un enfoque integral que incluya apoyo psicológico, educación sobre nutrición y estrategias óptimas para manejar la ansiedad.

## **1. 2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el nivel de ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024?

## **1. 3. Objetivos: General y específicos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.
- Identificar hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

## **1. 4. Justificación**

Los estudiantes están expuestos a múltiples factores estresantes, afectando la salud mental y comportamiento alimentario, dificultando su capacidad de concentración, organización y rendimiento académico. A su vez, la ansiedad influye negativamente en los hábitos alimentarios, generando conductas de excesiva ingesta de alimentos ultra procesados, olvido de comidas, o patrones de alimentación desordenados, los cuales repercuten en su bienestar físico y psicológico.

Por lo que resulta relevante estudiar desde el punto de vista teórico cómo los niveles de ansiedad pueden influir en los hábitos alimentarios del estudiantado, ya que esto no solo afecta su salud integral, sino también su desenvolvimiento académico y social dentro de su entorno educativo, además esta investigación permite conocer y comprender cómo la ansiedad afecta a los educandos, aporta nuevos conocimientos con resultados de interacción entre salud mental y hábitos alimentarios, cada vez más frecuentes en jóvenes, asimismo servirá como fuente de consulta para investigaciones futuras en otras facultades, universidades o contextos similares.

En la parte práctica los resultados obtenidos ofrecen valiosa información para que los estudiantes universitarios diseñen estrategias preventivas y atención oportuna de su salud mental y hábitos alimentarios adaptadas a las necesidades específicas de cada uno con este conocimiento puede ser útil para mejorar el rendimiento académico y calidad de vida estudiantil.

Relevancia social, los universitarios, especialmente en carreras como Enfermería, están expuestos a niveles altos de exigencia académica, prácticas clínicas, y presión emocional, factores que pueden contribuir significativamente al desarrollo de ansiedad. Esta situación afecta no solo su bienestar psicológico, sino también sus hábitos alimentarios, muchas veces caracterizados por el consumo excesivo de comida no saludable, omisión de comidas y patrones irregulares de alimentación.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2. 1. Antecedentes del estudio

##### Nivel internacional

Ramón et al. (12) en el año 2020, desarrolló un estudio en España. El propósito del estudio fue analizar la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificar su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. Los hallazgos revelaron que la prevalencia en alimentación no saludable (82,3%). La alimentación no saludable se asoció significativamente con la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés. Concluyó que la alimentación no saludable está relacionada con la depresión, ansiedad y estrés.

Silva et al. (16) en el año 2022, en su estudio desarrolló en Brasil con el propósito de identificar la correlación de la ansiedad y comportamiento alimentario. Los resultados evidenciaron una correlación significativa y positiva entre el nivel de ansiedad y conducta alimentaria ( $p < 0,05$ ). Para las restricciones cognitivas no existió correlación ( $p > 0,05$ ). Se concluyó que existe correlación positiva entre las variables en estudio.

Ramírez et al. (17) en México del año 2023, realizó un estudio conformado por cuatro áreas de estudio relacionadas con el tipo de alimentos y horarios en que se consumen, además de la manera en que cuidan su salud la población universitaria. Los resultados determinaron que el 72,2% de los participantes no realizaron las cinco comidas al día, en etapas de evaluación reducen la ingesta de alimentos saludables e incrementan la ingesta de comidas “chatarras”. Se concluye que existe correlación entre el estado anímico y alimentación.

Salame et al. (18) Ecuador, 2023 desarrolló una investigación donde identificó factores alimenticios relacionados a la salud mental en universitarios, en el estudio se empleó el tipo descriptivo transversal, los hallazgos revelaron que el 27,6% de los universitarios presentaron ansiedad moderada y extramoderada severa, al 83% el retorno a clase ha afectado su alimentación y calidad de sueño. Se concluye que los malos hábitos alimenticios en los universitarios son causados por falta de tiempo para comer aumentando niveles de ansiedad, estrés, depresión y calidad mala de sueño.

## **Nivel nacional**

Cartagena et al. (19) en Tacna, en el 2021, realizó una investigación donde estimaron la correlación entre los cambios en los hábitos alimentarios y el bienestar emocional. Los hallazgos arrojaron tendencias al consumo de alimentos pocos saludables que originarían reducción en la ingesta de alimentos saludables, donde muestran una prevalencia elevada de ansiedad (82%). Se concluyó que hay cambios significativos en los hábitos alimentarios asociados con la ansiedad.

Martínez et al. (20) en Arequipa en el año 2022, desarrollaron una investigación donde determinaron la relación de los hábitos alimentarios y niveles de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa-2022. Los siguientes resultados fueron que, el 63,7% presentó consumo regular de comidas adicionales y principales, el 32,9% consumo adecuado y 3,4% consumo inadecuado. Mientras que el consumo de alimentos adecuados (57,6%), el 42% come regularmente y finalmente el 0,3% no tiene una frecuencia de alimentación adecuada. Para la segunda variable de estudio, el 62,4% tenía niveles normales de estrés, el 41,7% tenía niveles normales de depresión y el 34,2% tenía niveles normales de ansiedad.

Arriaga et al. (21) en el Lima en el 2022, realizaron una investigación donde determinaron la relación entre hábitos y niveles de ansiedad. Resulta que el 72% de los estudiantes tiene malos hábitos. Asimismo, el 29% mostró ansiedad leve y el 23% mostró ansiedad severa. En particular, entre universitarios con hábitos alimentarios poco saludables, el 26% tenía niveles leves de ansiedad. Se concluyó que utilizando una prueba de Chi-cuadrado se evidenció una significancia de  $p=0,010$ , se demostró estadísticamente que existe relación entre hábitos alimentarios y la ansiedad en estudiantes.

Borja (22) en Lima 2022, desarrolló un estudio donde identificaron la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios, el estudio abordó un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, los hallazgos revelaron que en su mayoría de los universitarios mostraron adecuados hábitos alimentarios en 94,5%, mientras que el 77% mostró un nivel moderado de ansiedad, concluyó que no existe significancia estadística entre las variables estudiadas.

Miranda (23) en Chachapoya 2024, desarrolló un estudio con el propósito de determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios. El estudio fue de nivel descriptivo correlacional, de tipo no experimental, diseño transversal, aplicando un método hipotético-deductivo y analítico, los resultados revelaron que la ansiedad fue moderada en 89%, mientras que los hábitos alimenticios adecuados en 65%, concluyó que no existió correlación significativamente entre las variables estudiadas.

## **2. 2. Bases Teóricas**

### **Teoría de Nola Pender (24).**

El Modelo de Promoción de la Salud permite evaluar las decisiones concernientes con el cuidado de la salud personal. Por ende, está compuesta por seis conceptos relacionados con los conocimientos y afectos como: los favores percibidos por las acciones, auto eficacia percibida, los afectos relacionados con los comportamientos, las influencias interpersonales y situacionales en el ambiente.

De acuerdo con Pender, su teoría, está encaminado a la promoción de las conductas saludables en los estudiantes, por lo que hace esencial la labor del enfermero, ya que, lleva al interés del cuidar al paciente y mejorar la salud en conductas que previenen la enfermedad.

Esta teoría sirve para abordar conceptos apropiados de comportamiento de promoción en la salud e integrar los hallazgos del estudio. Se trata de enseñar a los estudiantes a que se cuiden y lleven estilos de vida saludables.

Por lo tanto, identificará de qué manera la ansiedad que presentan los estudiantes influye en sus propios hábitos alimentarios y cómo se relacionan entre sí, según ello poder intervenir aplicando promoción en salud mejorando estilos de vida en base a los hábitos alimentarios.

### **Teoría del autocuidado de Dorothea Orem (23)**

Dicha teoría influye en la disciplina de enfermería, sostiene que el cuidado personal es una responsabilidad individual que permite al ser humano alcanzar niveles óptimos de salud y funcionalidad. En el presente estudio, se sustenta la importancia de fortalecer las capacidades de autocuidado en universitarios, orientando a

intervenciones de enfermería hacia la promoción de autonomía y prevención de complicaciones.

La teoría del autocuidado propuesta por Dorothea Orem se alinea con el estudio, que sostiene que los estudiantes de enfermería, al enfrentar niveles altos de ansiedad, pueden experimentar un déficit en su capacidad de autocuidado, evidenciado a través de hábitos alimentarios inadecuados como la omisión de comidas, ingesta de alimentos no saludables o atracones por ansiedad. Desde esta perspectiva, los hábitos alimentarios se entienden como manifestaciones del autocuidado cotidiano, y cualquier alteración en ellos refleja una necesidad de intervención oportuna por parte del entorno académico y profesional.

### **2. 3. Bases conceptuales**

#### **2.2.1. Ansiedad**

La ansiedad es un estado consciente y subjetivo, distinto de las emociones. Es un sentimiento difícil de definir, es percibido como un sentimiento desagradable por quien lo representa, porque prevé un peligro inmediato que no es ni real ni objetivo (25).

Hay varios enfoques relevantes según autores Bandura, Clark & Beck que están citados por Quispe (26) Según el enfoque cognitivo-conductual de Bandura, es un estado subjetivo en el proceso de evaluación y reevaluación de consecuencias, aparecen impulsos de naturaleza externa o interna, que eventualmente se ve el conjunto, tipo, intensidad y duración de la experiencia emocional. En el enfoque cognitivo, Clark y Beck mencionan que es la respuesta emocional la que provoca miedo, mientras que este conduce a la valoración del peligro potencial o real, que a su vez provoca daño a la persona.

Los trastornos de ansiedad incluyen miedos excesivos, preocupaciones, pánicos y evitaciones de peligros. Suelen estar muy atentos a sus situaciones porque perciben amenazas que surgen en sus mentes (27).

Manifestaciones clínicas; los estudiantes con trastornos de ansiedad pueden sentir preocupación o miedo excesiva por situaciones concretas, y en el caso de los trastornos generalizados de ansiedad, por distintas situaciones en el día a día (1).

Otros síntomas que aparecen incluyen; dificultades para la concentración o tomar decisiones; irritabilidad, tensiones, náuseas o malestares abdominales; palpitaciones; sudoraciones, temblores o tiritones; alteraciones en el sueño, sensaciones de peligros inminentes, de fatalidad o de pánico (1).

En relación a los niveles de ansiedad se tiene tres niveles:

**Ansiedad leve:** los estudiantes se encuentran más alertas antes de que surja un momento, viendo y escuchando las situaciones actuales. Esto significa que la conciencia y la observación juegan un papel importante, lo que genera un mayor gasto de energía y provoca ansiedad. Esto puede causar dificultad para respirar, nerviosismo leve, síntomas estomacales leves, espasmos faciales y temblores en los labios (28).

**Ansiedad moderada:** Los estudiantes que han experimentado niveles de ansiedad tienen un campo cognitivo algo limitado porque ven, oyen y perciben situaciones en un grado menor que antes. No podrán ver su entorno, pero observa si alguien dirige su atención a algún lugar periférico. Dificultad para respirar, frecuencias cardíacas rápidas, alta presión arterial, estreñimiento o diarrea, temblores corporales, miedos a expresiones faciales, tensiones musculares, reacciones exageradas al shock e incapacidad para que puedan relajarse, el sueño se interrumpe (28).

**Ansiedad grave:** En este nivel de ansiedad, la carga cognitiva se reduce notablemente, lo que hace imposible que los estudiantes observen situaciones circundantes, inclusive si otros dirigen su atención a dicha situación, la persona no puede hacer nada, se centra en uno o unos pocos detalles aislados y las observaciones pueden estar distorsionadas. Además, el aprendizaje se vuelve más difícil, la vista se deteriora y a las personas les resulta difícil establecer una cohesión razonable en un grupo ideal. Es posible que la persona sienta que le falte aire, disminución de la presión arterial, temblores corporales una expresión facial de susto (29).

**Dimensiones de la ansiedad:** Según Spielberg y Díaz citado por Sánchez (30), la diferencia entre la ansiedad como estado emocional y rasgo de personalidad se explica por el hecho de que se han formado las dimensiones de ansiedad estado y ansiedad individual.

Ansiedad estado: Surge un momento específico y está determinado por las características de esa situación. Esto significa que quien presenta "ansiedad de estado" lo hace dependiendo del contexto en el que se insertan. Por ejemplo, una persona que está ansiosa por un examen no necesariamente presentará síntomas de ansiedad si tiene que hablar frente a un gran número de personas (31).

Ansiedad rasgo: refiriéndose a las tendencias humanas generales a reaccionar con miedo ante situaciones subjetivamente que implican peligro. A diferencia de la ansiedad estado, estos síntomas son más comunes y hacen que la persona sienta una preocupación y un estrés irrazonables cuando se enfrenta a situaciones que a menudo son innecesarias (31).

### **2.2.2. Hábitos alimentarios**

Son un conjunto de comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que ayudan a los estudiantes a elegir, utilizar y alimentos en su dieta diaria. Comienza en la familia y evoluciona con el tiempo, pudiendo modificarse según la madurez de cada uno. Estos hábitos son parte de la formación conductual cuando se enseñan y refuerzan, afectando la salud, la nutrición, el bienestar y la felicidad de una persona (32)

El consumo de agua diaria, es fundamental para el funcionamiento del organismo. Es recomendable beber por los menos cuatro vasos de agua natural sin envasar, en el desayuno, almuerzo y cena. También infusiones y jugos naturales sin azúcar, no es necesario que tenga sed (33).

Tipo comida, consumo en compañía, horario de alimentación: Los informes sobre la cocina peruana muestran que la comida casera es fuente de bienestar y unión familiar. Es importante fomentar la cocina en casa y disfrutar del tiempo en compañía, comer a tiempo y tomarse un momento antes de comer (33).

El lugar donde consumen los alimentos, influye en la experiencia alimentaria. Existen ciertos productos con propiedades beneficiosas para el organismo, por lo que deben prepararse a partir de productos naturales y locales en cantidades suficientes para su consumo doméstico (33).

Consumo de frutas y verduras, Son alimentos que ayudan a nuestro organismo a funcionar bien y a prevenir determinadas enfermedades es recomendable comer todos los días (33).

Consumo de origen animal (vísceras, carnes, pescado, sangrecita, huevos y lácteos), la carne o las proteínas se comen al menos tres veces por semana, el pescado, la carne de aves (pollo, pavo, pavita y otros) dos veces por semana; puedes comer un huevo al día, de preferencia sancochado, cocido o duro; consumo de leche, queso y yogur; son productos de origen animal que contribuyen a la formación, crecimiento y mantenimiento del cuerpo humano (33).

Consumo de menestra, es una rica fuente de proteína vegetal y la posibilidad de combinarlos con cereales ayuda a proporcionar aminoácidos esenciales. Además de ser fuente de carbohidratos, también merecen acompañarse de jugos naturales ricos en vitamina C (33).

Consumo de azúcares, aporta a nuestro organismo cierta cantidad de energía, pero si se consume en exceso aumentará los riesgos de sufrir diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, los alimentos procesados no son beneficiosos como los naturales (33).

Consumo de arroz, el pan y los fideos, la demasiada harina para el organismo provocará cambios en el metabolismo, provocando sobrepeso o aumentando el desarrollo de enfermedades no transmisibles, el consumo es tres veces al día sin ser excesivo y no tres veces al día, pero diversa (33).

Consumo de sal, se necesita una cierta cantidad en el cuerpo, exceder la cantidad necesaria provocará un desequilibrio por lo que, sazonar los alimentos de forma natural en lugar de condimentos comerciales que contienen demasiado sodio y evitar las sopas instantáneas (33).

Consumo de alimentos procesados, son alimentos industriales a partir de productos naturales específicos, se debería ingerir alimentos que contengan azúcar y sal en menor cantidad, limitarse el consumo diario es tener un buen hábito alimentario (33).

Ingesta de alimentos ultra procesados, ingesta de productos ultra procesados como embutidos, estos son productos industriales sintetizados en el laboratorio. Evite

comer estos alimentos procesados estaría desequilibrando un buen hábito alimentario (33).

El cuerpo y mente al mantenerlos activos y en actividades físicas al día reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades no transmisibles esto debe durar al menos 30 minutos (33).

#### Dimensiones de los hábitos alimentarios

Rutina alimentaria, es el número de comidas donde la persona consume diariamente; el horario de alimentación que mantiene día a día, nos va a aportar a evitar problemas intestinales y la malnutrición; es preferible el consumo de alimentos en un lugar correspondiente y la compañía se debe sentir cómodos y no tensos al momento de la ingestión (34).

Consumo de alimentos, es la ingesta de ciertos líquidos que se puede consumir de acuerdo al sólido; frecuencia de comidas que se consume a diario; la combinación de alimentos es la preparación entre sí y las veces en que se puede ingerir para el bienestar de nuestro cuerpo, también la comodidad al momento de la ingestión, los alimentos deben variar cada día; los refrigerios son después de haber almorzado o de presentar hambre nuevamente (34).

Hábitos alimentarios saludables, es la práctica de consumir un alimento que cumpla con todos los requisitos para nuestro bienestar físico y mental, que será importante para una buena calidad de vida (22). Las comidas se ingieren hasta cinco veces al día, incluyendo los grupos de alimentos, verduras y frutas de manera inter diario, que estará acompañado de líquidos naturales, sin saltarse del horario establecido y la forma de preparación, en conjunto el lugar y la compañía que se requiera (22).

Hábitos alimentarios no saludables, es la práctica que no se consume los alimentos de acuerdo a las veces adecuadas al día y no incluye los alimentos de la pirámide alimenticia (22). Los hábitos alimentarios no saludables incluyendo la ingesta excesiva de alimentos procesados, sin frutas y verduras, que estará acompañado de líquidos no naturales, salteándose el horario establecido y la forma de preparación, en conjunto a un lugar inadecuado y sin compañía que se requiera (22).

#### **2. 4. Hipótesis de investigación**

Hi: Existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

Ho: No existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

#### **2. 5. Variables del estudio**

**Variable 1:** Ansiedad

**Variable 2:** Hábitos alimentarios

## 2. 6. Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor final	Tipo de variable	Escala de medición
<b>Ansiedad</b>	Es percibido como un sentimiento desagradable por quien lo representa, porque prevé un peligro inmediato que no es ni real ni objetivo (25)	La información de la variable se obtendrá de las dimensiones.	Ansiedad – Estado	Sentimientos negativos	3, 4, 6, 8, 9	Ansiedad Baja <64 puntos	Cualitativa	Ordinal
				Sentimientos positivos	1, 2, 5, 7, 10			
			Ansiedad – Rasgo	Sentimientos negativos	11, 12, 14, 16, 17, 19	Ansiedad Alta >121 puntos		
				Sentimientos positivos	13, 15, 18			
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Son conjuntos de conductas colectivas, repetitivos y conscientes que permite a los universitarios a elegir los alimentos en su dieta diaria (32).	La información de la variable se obtendrá de las dimensiones rutina alimentaria y ingesta de alimentos.	Rutina Alimentaria	Horario de alimentos	3, 11, 13	Hábitos alimentarios saludables 0 – 19 puntos  Hábitos alimentarios no saludable 20 a más puntos	Cualitativa	Nominal
				Tipos de Líquidos	6, 10, 15			
				Lugar donde consume sus alimentos	4			
				Tipo de compañía	5			
			Consumo de Alimentos	Numero de comidas	1			
				Frecuencia de comidas	2, 8, 14, 16			
				Consumo de bebidas	20			
				Tipo de comida	12			
				Consumo de refrigerios	9			
				Preparación de los alimentos	7,17, 18, 19			

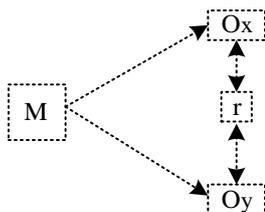
## CAPITULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3. 1. Diseño y tipo de estudio

Este estudio se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal – correlacional. Se recogió los datos cuantitativos incluyendo las mediciones sistemáticas y análisis estadísticos. Al tratarse de un diseño no experimental, no se manipularon ni controlaron las variables, solamente se observaron y analizaron las relaciones entre las mismas, corte transversal puesto que la obtención la información se ejecutó en un momento determinado, correlacional puesto que persigue la medición del grado de correlación existente entre ansiedad y hábitos alimentarios.

El diseño del estudio se representa en el siguiente esquema:



M: Muestra

Ox: Variable x (Ansiedad)

Oy: Variable y (hábitos alimentarios)

r: Relación entre ambas variables

#### 3. 2. Población de estudio

La población estuvo constituida por 224 universitarios de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2024 – II.

#### 3. 3. Criterios de inclusión y exclusión o criterios de elegibilidad.

##### Criterios de inclusión

- Universitarios del primero al quinto año de Enfermería, matriculados en el ciclo 2024 – II.

- Estudiantes de ambos sexos.

### **Criterios de exclusión**

- Universitarios de Enfermería que no se encuentran al momento de la recolección de datos.

### **3. 4. Unidad de análisis.**

Cada uno de los universitarios de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, durante en el ciclo 2024 - II.

### **3. 5. Marco muestral**

Estuvo conformado por todos los estudiantes de Enfermería matriculados en la Universidad, durante el semestre académico 2024 - II, que cumplan los criterios de inclusión y acepten participar voluntariamente en el estudio.

### **3. 6. Muestra**

Estuvo compuesta por 142 universitarios de enfermería de la Universidad, la muestra se obtuvo utilizando la fórmula de poblaciones, para esto, se utilizó la siguiente formula.

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 p \cdot q}$$

Donde:

N: Población (224)

Z: 1.96, para un nivel de confianza del 95%

E: Nivel de error (5%) = 0.05

p: Probabilidad de éxito (50%) = 0.5

q: Probabilidad de fracaso (50%) = 0.5

n: tamaño de la muestra.

Aplicando la formula se obtiene:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(224)}{(0.05)^2(224 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 141.72$$

Para elegir la muestra se empleó un muestro probabilístico aleatorio, la población se dividió en subgrupos, es decir por ciclo académico y aleatorio porque el tamaño de cada estrato se determinó el número de estudiantes aplicando el factor 0.632% obteniéndose un total de 142

Estratos	Población por estratos	Factor (0.632%)	Muestra
II ciclo	54	34.13	34
IV ciclo	33	20.85	21
VI ciclo	39	24.64	25
VIII ciclo	56	35.39	35
X ciclo	42	26.54	27
Total	224		142

### 3. 7. Técnica a instrumentos de recolección de datos

Para la medición de los dos objetivos de la investigación se hizo uso de la técnica la encuesta y del instrumento el cuestionario.

Para evaluar la información sobre la variable ansiedad en universitarios, se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado, quienes C.D. Spielberger et al. crean este cuestionario (30). Este instrumento mide la ansiedad en 2 dimensiones, de los cuales fueron Ansiedad Estado y Rasgo, el cuestionario fue sometido a investigaciones que dieron lugar al instrumento que actualmente se está utilizando.

Consta de 19 ítems, valorado según la escala Likert de 1 a 4 puntos, tiene dimensiones para la clasificación. En la subescala Ansiedad Estado está apartado por ítems positivos y negativos, la valorización para los negativos será inversa que el de los positivos y que de acuerdo a la sumatoria de ambos es la diferencia, adicionando 50. En la subescala Ansiedad Rasgo está apartado de igual manera como las de AE, la diferencia para la valorización es que adicionas 35. Por lo que el total final constara de nivel de ansiedad bajo menor de 63, nivel de ansiedad moderado 63 – 119 y nivel de ansiedad alto mayor de 120 puntos.

Primera dimensión Ansiedad – Estado la condición se califica menos de 35 es bajo, 45 – 55 medio y mayor de 65 alto, segunda dimensión Ansiedad – Rasgo se califica por menos de 29 es bajo, 38 – 47 medio y mayor de 56 alto. Al contar y sumar para

obtener el valor de la variable, podemos ver que menos de 64 es un nivel bajo, 83 – 119 es un nivel moderado y mayor de 121 puntos es un nivel alto de ansiedad que muestran los universitarios.

Para obtener la información de la variable hábitos alimentarios se tomó el cuestionario DHQ que fue citado por Borja (22), del cual fue creado en Estados Unidos al cual adaptaron en español para la aplicación de la población universitaria, da la información necesaria para conocer si es saludable o no saludable sus hábitos alimentarios.

El cuestionario consta de las siguientes dimensiones que serán la composición de alimentos que tendrá como indicadores el horario de alimentos, tipos de líquidos, lugar donde consume y tipo de compañía; la dimensión de consumo de alimentos tendrá los indicadores como el número de comidas, frecuencia de comidas, consumo de bebidas, tipo de comida, consumo de refrigerios, preparación de los alimentos, del cual el cuestionario obtendrá la clasificación de saludable y no saludable, por lo que constará de 20 preguntas.

El puntaje para el hábito alimentario se clasificó de la siguiente manera: Se les coloca 1 punto adecuado a los indicadores de: Horario de alimentos, tipos de líquidos, lugar donde consume sus alimentos y tipo de compañía. Se les coloca 2 puntos adecuados a los indicadores de: Número de comidas, frecuencia de comidas, consumo de bebidas, tipo de comida, consumo de refrigerios, preparación de los alimentos.

Las respuestas del cuestionario tuvieron una sumatoria de 36 puntos en total, para los hábitos alimentarios saludables constó de 20 a más puntos, para los hábitos alimentarios no saludables constó entre 0 – 19 de puntaje.

### **3. 8. Validez y confiabilidad del instrumento**

La validez fue pieza transcendental para el diseño del instrumento y se puede estimar de formas diferentes, dentro de las principales se menciona a la validez de los contenidos, validez de criterios y validez de constructos. Cada una de forma independiente aportando evidencias en la validación global del instrumento, siendo estos de caracteres acumulativos (35). Para el estudio se realizó la respectiva validación a través de la consulta a cinco profesionales con experiencia en investigación y en el tema, a manera de juicio de expertos, quienes fueron los

responsables de la evaluación en lo que respecta a la redacción, pertinencia, claridad y relevancia de las preguntas. Las concordancias entre estos cinco jueces expertos se calcularon mediante la prueba binomial, consiguiendo un nivel de significancia estadística  $p < 0,05$ .

La confiabilidad viene hacer el grado de consistencia con que las preguntas de un instrumento miden los fenómenos sin errores de medición. Determinó si el instrumento provoca resultados consistentes en el espacio y tiempo, valorando aspectos de coherencia, equivalencia, homogeneidad y estabilidad. En el presente estudio se empleó la prueba piloto a 15 estudiantes de enfermería con similares características y para el procesamiento se empleó el coeficiente del alfa de Cronbach para esto se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 27.

### **Resultados de la Prueba Piloto**

Los resultados de la prueba piloto, se demostró un valor de 0,931 para la variable ansiedad y un valor de 0,723 para la variable hábitos alimentarios, indicando que son instrumentos muy confiables.

### **3. 9. Proceso de recolección de datos**

Después de realizar la petición y obtener la autorización de las autoridades de la Universidad, se procedió a aplicar el consentimiento informado y el cuestionario a universitarios del II al X ciclo seleccionados. Se informó sobre el objetivo y metodología de la investigación, con el apoyo de los maestros a quienes se les solicitó un tiempo de 30 minutos para finalizar la ejecución y obtener conclusiones.

### **3. 10. Procesamiento y análisis de datos**

Los datos fueron procesados y analizados empleando el software SPSS versión 27. Para medir la variable se hizo uso de un análisis univariado mediante la correlación. Los hallazgos fueron presentados en forma de una tabla de distribución de frecuencias simple para determinar la correlación que estadístico utilizo, que fue interpretada y analizada con base en los objetivos.

### **3. 11. Consideraciones éticas**

**Principio de autonomía:** se centra en el respeto a la capacidad de los participantes que opten decisiones informadas sobre la participación en la investigación,

proporcionándole información clara y comprensibles sobre el propósito del estudio. Esto se logró mediante un proceso de consentimiento informado, donde los estudiantes voluntariamente decidieron participar previa explicación del propósito, sin coacción ni presión. Además, tuvieron la libertad de poder retirarse en cualquier instante sin sufrir consecuencias adversas (36).

**Principio de beneficencia:** Se aumentaron los beneficios y disminuyeron los posibles daños en los estudiantes, aquí deben de conocer los riesgos y beneficios que les podría aportar el estudio (36). Los estudiantes tuvieron el conocimiento de los beneficios que les puede brindar a través de dicha investigación, donde se aseguró su anonimato, por lo que su identificación no apareció en ningún documento de la investigación. Durante la ejecución del estudio los estudiantes no sufrieron ningún tipo de riesgo físico ni psicológico ya que los datos se obtuvieron en las encuestas.

**Principio de justicia:** se garantizó la justicia y equidad, por lo que se identificó con lo bueno y lo malo (36). En la investigación los estudiantes tuvieron la misma oportunidad en participar de manera equitativa, sin ningún tipo de discriminación ya sea por género, edad y etnia o cualquier otra característica.

### **3. 12. Dificultades y limitaciones del estudio**

#### **Dificultades**

La dificultad que se presentó en la ejecución del estudio fue durante la obtención de la información a través del cuestionario, donde en su mayoría de los estudiantes de enfermería tenían poco tiempo para que respondan el cuestionario, ya que coincidió con los tiempos de elevada carga académica afectando la disponibilidad de los participantes. Otra dificultad, es que algunos estudiantes se negaron en su participación espontáneamente para responder las encuestas.

#### **Limitaciones**

Las principales limitaciones, estuvo relacionada con el periodo disponible para la obtención de información, pues coincidió con momentos de intenso trabajo académico, impactando en la accesibilidad y predisposición de los estudiantes. Asimismo, fue conseguir rápidamente la autorización para el desarrollo del estudio por parte de la Universidad, el cuál demoro para otorgármelo.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados

##### 4.1.1. Nivel de ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

**Tabla 1.** Nivel de ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

Nivel de ansiedad en universitarios de enfermería	Resultados	
	Estudiantes	Porcentaje
Bajo	59	41,5
Medio	58	40,8
Alto	25	17,6
Total	142	100,0

En referencia a la tabla 1, se muestra que el nivel de ansiedad en universitarios de enfermería, es media (40,8%), seguido de bajo (41,5%) y finalmente alto (17,6%).

##### 4.1.2. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

**Tabla 2.** Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

Nivel de ansiedad en universitarios de enfermería	Resultados	
	Estudiantes	Porcentaje
Hábitos no saludables	102	71,8
Hábitos saludables	40	28,2
Total	142	100,0

En referencia a la tabla 2, se muestran los hábitos alimentarios en los universitarios de enfermería, hábitos no saludables (71,8%) y hábitos saludables (28,2%).

#### 4.1.3. Relación estadística entre nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024.

**Tabla 3.** Relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

Variables	Niveles	Hábitos alimentarios				Total	
		No saludables		Saludables		n	%
		n	%	n	%		
Ansiedad	Bajo	34	23,9	25	17,6	59	41,5
	Medio	43	30,3	15	10,6	58	40,8
	Alto	25	17,6	0	0,0	25	17,6
Total		102	71,8	40	28,2	142	100

En la tabla 3, se evidencia que el 30,3% de los universitarios de enfermería mantienen nivel de ansiedad medio y hábitos alimentarios no saludables. Seguido de un nivel bajo de ansiedad y hábitos alimentarios no saludables (23,9%).

**Tabla 4.** Correlación entre variables según Rho de Spearman

Correlaciones		Ansiedad	Hábitos alimentarios
Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	-,507**
	Significancia	.	,000
Rho de	n	142	142
Spearman	Coefficiente de correlación	-,507**	1,000
	Significancia	,000	.
Hábitos alimentarios	n	142	142

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

En referencia a la tabla 4, se muestra correlación significativa e inversa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios, con coeficiente de rho de  $-0,507$  y una significancia de  $0,00$  por debajo de  $0,05$ . Por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, admitiéndose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

#### **4.2. Discusión**

La presente investigación se desarrolló en 142 universitarios de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, donde en su mayoría fueron de género femenino (78%), con edades de 21 a 23 años (52%).

Los hallazgos encontrados, manifiestan que el nivel de ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, variables sobre los cuales se plantea su análisis y discusión respectiva, tanto a nivel descriptivo como inferencial (correlacional).

Al identificar el nivel de ansiedad en universitarios de enfermería, se evidenció que tienen un nivel medio (40,8%), seguido de bajo (41,5%) y finalmente alto (17,6%). Estos resultados son similares al encontrado por Miranda (23), en su estudio desarrollado sobre hábitos alimentarios y nivel de ansiedad, evidenció que la mayoría de universitarios presentaron nivel de ansiedad moderada (89%) y nivel alto (10%). Asimismo, Arriaga et al. (21) en su investigación reveló que la mayoría de los estudiantes mostraron un nivel mínimo a leve (60%), seguido de nivel moderado (17%) y severo (23%).

Sin embargo, Silva et al. (16), en su estudio sobre ansiedad y comportamiento alimentario, evidenciaron que la mayoría de los estudiantes exhibieron un nivel alto de ansiedad (53,9%), seguido por un nivel moderado (34%) y finalmente un nivel bajo (12,1%). De igual manera, Martínez y Zamata (20), llevaron a cabo un estudio sobre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad, quienes revelaron que los universitarios presentaron un nivel normal de ansiedad (34,2%), seguido de nivel severo (37,6%), nivel moderado y leve (28,1%). Finalmente, Borja (22) realizó un estudio donde reveló que la mayoría de los universitarios mostraron adecuados hábitos alimentarios (95%) y hábitos alimentarios inadecuados (5%).

Los hallazgos obtenidos en la investigación, evidencian que universitario de enfermería a pesar de mantener niveles medios de ansiedad con tendencia a bajo, aun exhiben un alto nivel de ansiedad que llegó al 17,6%, lo que representa problemas en la salud mental en universitarios de enfermería.

Por lo tanto, su abordaje al problema se argumentó que la ansiedad en estudiantes de enfermería, puesto que es un estado consciente y subjetivo, distinto de las emociones y afectos. También es un sentimiento difícil de definir y es percibido como un sentimiento desagradable por quienes lo experimentan, ya que prevé un peligro inmediato que no es ni real ni objetivo (24).

Para disminuir la ansiedad, debe ser primordial el compromiso del responsable de la escuela de enfermería, donde utilicen adecuados métodos y de calidad en las sesiones educativas. Como de los problemas de salud mental, entre lo que señalan la ansiedad que está afectando a los estudiantes de enfermería.

Al respecto del objetivo específico 2, al identificarse los hábitos alimentarios en universitarios de enfermería, se evidenció que en la mayor parte presentó hábitos alimentarios no saludables (71,8%) y la diferencia hábitos saludables (28,2%).

Dichos hallazgos fueron similares al encontrado por Arriaga et. al. (21), en su investigación donde revelaron que la mayoría de universitarios mostraron hábitos poco saludables (72%) y saludables (28%). Asimismo, Borja (22), realizó un estudio reveló que la mayoría de los estudiantes mostraron nivel moderado de ansiedad (79%), seguido por un nivel bajo (14%) y finalmente un nivel alto (7%).

Resultados opuestos, Miranda (23), en su estudio evidenció que la mayoría de estudiantes mostraron adecuados hábitos alimentarios (65%) y hábitos alimentarios inadecuados (35%). Por su parte, Ramírez et al. (17), en su investigación sobre la percepción del impacto de los hábitos alimenticios, quienes encontraron que la mayoría de universitarios no consumen las cinco comidas recomendadas diariamente (72,2%). Mientras que, en relación al consumo de alimentos en estudiantes, especialmente durante el tiempo de evaluaciones, evidenciaron una disminución en comparación con las bibliografías revisadas. Sin embargo, es destacable que dichos alimentos estén vinculados con las comidas rápidas. Siendo llamativos que el 51,9% de los estudiantes afirmaron consumir estimulantes de regularmente.

Finalmente, Martínez et al. (20), en su estudio revelaron que la mayoría de los universitarios la frecuencia del consumo de alimentos adecuados (57,6%), seguido de regular (42%) y finalmente, inadecuado (0,3%).

Este estudio se fundamenta teóricamente en hábitos alimentarios, es un comportamiento consciente, colectivo y repetitivo que permite a los universitarios consumir, elegir y utilizar alimentos saludables en su dieta diaria. Estos hábitos son parte de los hábitos que forman conductas que, cuando se enseñan y refuerzan, afectan la salud, nutrición, bienestar y felicidad de los estudiantes (31).

Esta teoría evalúa cómo los estudiantes de enfermería deben realizar hábitos alimenticios saludables, buscando un afianzamiento progresivo en su estilo de vida, ya que los hábitos alimentarios están influenciados por actitudes individuales, normas sociales y control percibido, elementos que pueden verse alterados en estudiantes sometidos a horarios extensos, estrés académico y acceso limitado a alimentos balanceados. Además, la presión de las prácticas clínicas y el ritmo acelerado de la formación profesional pueden fomentar el consumo de comidas rápidas, procesadas o de bajo valor nutricional, priorizando la conveniencia sobre calidad.

En relación al nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en universitarios de enfermería, manejando la prueba estadística Rho de Spearman, se manifestó que existe relación significativa, estadística, moderada e inversa entre la ansiedad y hábitos alimentarios con una rho de -0,507 y un valor de  $p=0,00$  por debajo de 0,05, por lo que existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería. Por lo tanto, se concluye que la prueba estadística no paramétrica aplicada, evidenció que existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería ( $p<0,05$ ), admitiéndose la hipótesis alterna.

Al respecto, Silva et al. (16) en su estudio evidenciaron que existe una correlación positiva entre la ansiedad y los hábitos alimentarios relativos a la alimentación emocional, con una correlación de 0,672 y significancia de 0,001 inferior a 0,05. De igual manera, Arriaga et al. (21) en su estudio demostraron que existe relación estadística y significativa y estadística entre los hábitos alimentarios y niveles de ansiedad, de acuerdo a la prueba estadística Chi Cuadrado de Pearson de 0,010 por debajo de 0,05.

De igual manera, Martínez y Zamata (20) en su estudio donde manejaron la prueba estadística Rho de Spearman, consiguiéndose que existe relación significativa, débil e inversa entre las variables, con una correlación de -0,203 y valor de  $p=0,00$  por debajo de

0,05, aceptándose la hipótesis planteada. Es decir, existe relación significativa entre variables.

Estos resultados son opuestos al estudio realizado por Borja (22), donde identificó que no existe relación significativa y estadística entre las variables estudiadas ( $p > 0,05$ ). Igualmente, Miranda (23) desarrolló un estudio donde determinó que no existe relación significativa entre las variables estudiadas ( $p > 0,05$ ).

Los resultados encontrados y revisados en su mayoría demuestran que existe correlación entre la ansiedad y hábitos alimentarios en universitarios, indicando las necesidades que desarrollen estudios articulados en estudiantes universitarios, donde se busque mejorar los hábitos alimentarios para disminuir la ansiedad de los universitarios de enfermería.

La presente investigación argumenta que la ansiedad universitarios impactan sus acciones durante su alimentación, tomando nuevas decisiones y acciones, valorando sus necesidades en dichos estudiantes y su evolución para mejorar su calidad de vida. Además, los trastornos de ansiedad incluyen miedo excesivo, preocupación, pánico y evitación de amenazas. Suelen estar muy atentos a sus situaciones porque perciben amenazas que surgen en sus mentes (26).

Salame et al. (18) en su investigación realizada sobre la relación entre los hábitos alimenticios y salud mental, quienes evidenciaron que los malos hábitos alimenticios en universitarios son causados por falta de tiempo para ingerir su comida incrementan los niveles de ansiedad, depresión, estrés y mala calidad en el sueño de los universitarios.

La teoría de Nola Pender, que sirve para evaluar el cuidado de la salud y está dirigida a la promoción de conductas saludables en universitarios de enfermería, lo que hace esencial que los estudiantes lleven interés en su cuidado y mejora de su salud en conductas para prevenir la ansiedad y mejorar los hábitos alimenticios. Asimismo, busca la identificación del nivel de la ansiedad que presentan los universitarios y su asociación sobre los hábitos alimentarios (34).

Además, la teoría de Nola Pender suministro un marco importante para comprender como los universitarios de enfermería emplean y desarrollan prácticas en hábitos alimenticios y el nivel de su ansiedad. Dichos hallazgos del estudio demostraron cómo diferentes niveles de práctica influyen en la calidad y efectividad en los niveles de ansiedad, así como en las oportunidades de mejorar su alimentación de los universitarios.



## CONCLUSIONES

- La ansiedad de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca -Filial Jaén, es de nivel medio con tendencia a bajo.
- Los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, en su mayoría son no saludables.
- Existe relación moderada e inversa entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén

## **RECOMENDACIONES**

A la Coordinadora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, gestionar un psicólogo y nutricionista en la escuela de enfermería, para que pueda atender los posibles casos de salud mental, brindando a los estudiantes la oportunidad de recibir apoyo psicológico, incluir evaluaciones y consejerías nutricionales periódicas a los estudiantes, con el propósito de promover hábitos alimentarios saludables.

A todos los docentes desarrollar programas de capacitación y formación continua para los estudiantes, con el propósito de fortalecer sus conocimientos sobre la ansiedad y consecuencias que podría ocasionar, contribuyendo a la disminución de la ansiedad. Promover capacitaciones sobre alimentación saludable en universitarios de enfermería, con la finalidad de que se fomente hábitos alimentarios saludables y disminuir la obesidad.

Motivar a los estudiantes a desarrollar estudios vinculados con alimentación saludable y estados emocionales, estrés y depresión en la localidad, con el propósito de reducir el problema de salud mental. Contribuirá en fortalecer sus aptitudes y conocimientos en el entorno de la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2023 [citado 9 de enero de 2024]. Trastornos de ansiedad. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
2. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Informe de la ONU: El número de personas que padecen hambre en el mundo aumentó a 828 millones en 2021 [Internet]. 2022 [citado 2 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/6-7-2022-informe-onu-numero-personas-que-padecen-hambre-mundo-aumento-828-millones-2021>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición para América Latina y el Caribe 2024 [Internet]. 2024 [citado 2 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.fao.org/americas/publicaciones/panorama/es#:~:text=2%20%2D%20C2%BFCu%C3%A1%20es%20la%20situaci%C3%B3n,percibe%20un%20incremento%20de%20hambre>
4. Supe Landa, Gavilanes Manzano. Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: Anxiety and quality of life in university students. LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades. [Internet]. 2023 [citado 2 de febrero de 2025]. 4(2), 2522–2530. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/774/1047>
5. Gobierno del Perú (gob.pe). EsSalud: más de 182 mil personas fueron diagnosticadas por trastornos de ansiedad este año a nivel nacional [Internet]. 2024 [citado 2 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/992249-essalud-mas-de-182-mil-personas-fueron-diagnosticadas-por-trastornos-de-ansiedad-este-ano-a-nivel-nacional>
6. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2023 [citado 8 de febrero de 2024]. Salud Mental - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
7. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud [Internet]. [citado 8 de febrero de 2024]. Alimentación saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

8. González, D., Sepúlveda, C. O., Maytorena, M. Á., Fuentes, M. Á. y González, D. G. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios. *Psicumex*, 2022; 12(1): 1–29. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.421>
9. Maza, F. J., Caneda, M. C. y Vivas-Castillo, A. C. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 2022; 25(47): 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
10. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr.* octubre de 2022; 49(5): 616-24.
11. Ortiz VAS, Goodier CS, Acosta EMA, Torres RGL. Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología. *Gac Médica Estud.* 5 de octubre de 2023; 4(3): e345-e345.
12. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp.* diciembre de 2019; 36(6): 1339-45.
13. Leon Miguel RA. Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de una Institución Pública de Educación Superior del Perú, Lima – 2023 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado 10 de enero de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20301>
14. Ulloa CF, Rojas J, Castañeda LM. Hábitos alimentarios y síntomas depresivos en los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición y Dietética en una universidad privada en Lima, 2021. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 2023; 43(4): 175-181. <https://doi.org/10.12873/434ulloa>
15. Red Integral de Salud de Jaén. Análisis de Situación de Salud [Internet]. 2022. Análisis de Situación de Salud de la Provincia de Jaén, 2022. Disponible en: [http://www2.disajaen.gob.pe/media/portal/ZKAUC/documento/47430/ASIS\\_RIS\\_JAEN\\_2022.pdf?r=1697141040](http://www2.disajaen.gob.pe/media/portal/ZKAUC/documento/47430/ASIS_RIS_JAEN_2022.pdf?r=1697141040)
16. Silva Rech Pinto KD, Casiraghi B, Soares Aragao JC. Anxiety and food behavior in nutrition students, 2022; 11(3): 9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26325>
17. Ramírez-Hernández EH, Ruiz-Palma M del S, Hernández-Durán X, Claverie-Romero CC, Chávez-Güitrón LE. Percepción sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el estado

- emocional de los universitarios. *Rev Cienc UANL*, 2023; 26(122): 47-52. <https://doi.org/10.29105/cienciauanl26.122-4>
18. Salame Ortiz VA, Salinas Goodier C, Acosta Acosta EM, López Torres RG. Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología. *Gac Med Est*, 2023; 4(3): e345. <http://www.revgacetaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/345>
  19. Cartagena Cutipa R, Carhuaz Valdez DD, Valdez Herrera DC, Bermejo Mallea CL. Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. *Ingeniería E investigación*, 2021; 3(2): 62 - 72. <https://doi.org/10.47796/ing.v3i2.532>
  20. Martínez Manzano A del R, Zamata Quispe LA. Hábitos alimentarios y niveles de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - 2022 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022 [citado 28 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12773/15913>
  21. Arriaga Domínguez AL, Manchego Zagastizabal JA. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un instituto privado, Lima 2022 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Repositorio de la Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33494>
  22. Borja Julca JC. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una Universidad Privada, Lima – 2021 [Tesis]. Universidad Privada del Norte. Lima – Perú. 2022.
  23. Miranda Cruz CO. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2023 [Tesis]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Chachapoyas – Perú. 2024.
  24. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ*. diciembre de 2011;8(4):16-23.
  25. Hidalgo Cusi L. Eficacia de un programa psico-educativo en la disminución de la ansiedad en padres de niños quemados: INSN, 2006 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007 [citado 19 de enero de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/485>
  26. Quispe Matienzo AM. Nivel de ansiedad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa, durante la pandemia por Covid 19, Lima. 2022 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [citado 19 de

- enero de 2024]. Disponible en:  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18649>
27. Chacón et. al. Generalidades Sobre el trastorno de Ansiedad. 2021. 1(35): 23-36.
  28. Gutiérrez Bernal CL. Asociación del grado de ansiedad y las conductas de autocuidado en pacientes que acuden a despistaje de sarscov2 en un laboratorio privado de Arequipa – Perú 2021 [Internet]. Universidad Católica de Santa María; 2021. Disponible en:  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/facca7f1-e96f-44ff-9ef9-05edd2fa944e/content>
  29. Ojeda Gonzales AR. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén 2021 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Jaén]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023 [citado 20 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5376>
  30. Sánchez Pérez CL. Nivel de Ansiedad en gestantes del Puesto de Salud Chontapaccha Cajamarca, 2020 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021 [citado 20 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4388>
  31. León Panta SS. studocu. 2017 [citado 3 de marzo de 2024]. Inventario de Ansiedad Rasgo Estado Idare - Inventario de Ansiedad: Rasgo-estado. (IDARE) - Studocu. Disponible en: <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-guayaquil/procesos-psicologicos-basicos/420769335-inventario-de-ansiedad-rasgo-estado-idare/24143696>
  32. Idrogo Benavides G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en preescolares, Iglesia del Nazareno Cuyumalca- Chota, 2021 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Chota]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022 [citado 21 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4700>
  33. Lázaro Serrano ML, Domínguez Curi CH. Guías Alimentarias para la Población Peruana. 2019. 2019;(60):60.
  34. Mego Olano D. Hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal del profesional de Enfermería en los establecimientos de Salud, Jaén - 2021 [Internet] [Tesis de licenciatura]. [Jaén]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022 [citado 21 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5147>
  35. Suarez Paucar KN. Nivel de ansiedad del familiar del paciente crítico al ingreso a la unidad de cuidados intensivos de un hospital público 2023 [Internet] [Doctorado]. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023 [citado 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/14598>

36. Acevedo Pérez I. Aspectos éticos en la investigación científica. Cienc Enferm. junio de 2002; 8(1): 15-8.

# **ANEXOS**

### Anexo 1. Matriz de consistencia

<b>TÍTULO DEL PROYECTO:</b> Ansiedad y Hábitos Alimentarios en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024							
<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Metodología</b>	
¿Cuál es la relación entre el nivel de ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024?	<b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el nivel de ansiedad y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2024.	Hi: Existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.  Ho: No existe relación estadísticamente significativamente entre la ansiedad y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.	Ansiedad	Ansiedad – Estado	¿Qué sentimientos negativos se presenta?	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Diseño de investigación:</b> No Experimental – Corte transversal  <b>Tipo:</b> Descriptivo - Correlacional  <b>Población:</b> 224  <b>Muestra:</b> 142 (141.72)  <b>Criterios de inclusión:</b> - Estudiantes del primer al cuarto año (54II, 33IV, 39VI, 56VIII y 42X ciclo) de Enfermería, matriculada en el ciclo 2024 – II. - Estudiantes de ambos sexos.  <b>Criterios de exclusión:</b> - Estudiantes de Enfermería que no se encuentran en el momento de la recolección de datos  <b>Unidad de análisis</b> - Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2024.  <b>Técnica e instrumento de recolección de datos</b> - Técnica la encuesta - Instrumento el cuestionario.	
					¿Qué sentimientos positivos se presenta?		
			Ansiedad - Rasgo	¿Qué sentimientos negativos se presenta?			
				¿Qué sentimientos positivos se presenta?			
	Hábitos Alimentarios				Composición de alimentos		Horario de alimentos
							Tipos de Líquidos
							Lugar donde consume sus alimentos
							Tipo de compañía
					Consumo de alimentos		Numero de comidas
							Frecuencia de comidas
	Consumo de bebidas						
	Tipo de comida						
	Consumo de refrigerios						
	Preparación de los alimentos						

## Anexo 2. Instrumentos

### CUESTIONARIO ANSIEDAD ESTADO – RASGO (STAI)

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

#### ANSIEDAD – ESTADO (A – E)

Buenos días, a continuación, se muestran algunas expresiones que las personas usan para describirse a sí mismas. Lee cada frase y marca con un aspa el número (1 – 4) que representa cómo te sientes EN ESTE MOMENTO. No hay respuestas buenas o malas. No dediques demasiado tiempo a cada frase, pero intenta dar una respuesta que describa mejor cómo te sientes en este momento. Gracias.

Preguntas	Nada	Poco	Bastante	Mucho
<b>1.</b> Me siento calmado	4	3	2	1
<b>2.</b> Me siento seguro	4	3	2	1
<b>3.</b> Estoy tenso	1	2	3	4
<b>4.</b> Estoy contrariado	1	2	3	4
<b>5.</b> Me siento cómodo (estoy a gusto)	4	3	2	1
<b>6.</b> Me siento alterado	1	2	3	4
<b>7.</b> Tengo confianza en mí mismo	4	3	2	1
<b>8.</b> Me siento muy “atado” (como oprimido)	1	2	3	4
<b>9.</b> Me siento aturdido	1	2	3	4
<b>10.</b> Me siento alegre	4	3	2	1

Al calcular la puntuación, si menos de 35 se considera nivel bajo, 45 – 55 nivel medio y más de 65 - nivel alto.

### ANSIEDAD – RASGO (A-T)

Buenos días, a continuación, se muestran algunas expresiones que las personas usan para describirse a sí mismas. Lee cada frase y marca con un aspa el número (1 – 4) que representa en cómo te sientes GENERALMENTE. No hay respuestas buenas o malas. No dediques demasiado tiempo a cada frase, pero intenta dar una respuesta que describa mejor cómo te sientes en este momento, Gracias.

Preguntas	Casi Nunca	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
11. Me canso rápidamente				
12. Siento ganas de llorar				
13. Soy una persona tranquila y serena.				
14. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
15. Soy feliz				
16. Me falta confianza en mí mismo				
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.				
18. Soy una persona estable				
19. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.				

Al calcular la puntuación, si menos de 39 se considera nivel bajo, 38 – 47 nivel medio y más de 56 - nivel alto.

< 39 = Nivel bajo.

38 – 47 = Nivel medio.

> 56 = Nivel alto.

### **Cuestionario sobre hábitos alimentarios**

Edad: \_\_\_\_\_ Ciclo académico: \_\_\_\_\_ Género: Femenino / Masculino

Buenos días, la información obtenida a través de este instrumento se mantendrá confidencial y será de gran utilidad para la elaboración de este proyecto de tesis. Se solicita responder con sinceridad. Gracias

- 1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?**
  - a. Menos de 3 veces al día
  - b. 3 veces al día
  - c. 4 veces al día
  - d. 5 veces al día
  - e. Más de 5 veces al día
- 2. ¿Cuántas veces a la semana consume las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena)?**
  - a. Nunca
  - b. 1 – 2 veces a la semana
  - c. 3 – 4 veces a la semana
  - d. 5 – 6 veces a la semana
  - e. Diario
- 3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?**
  - a. 4:00 am – 4:59 a. m.
  - b. 5:00 am – 5:59 a. m.
  - c. 6:00 am – 6:59 a. m.
  - d. 7:00 am – 7:59 a. m.
  - e. 8:00 am – 8:59 a. m.
- 4. ¿Dónde consume las comidas principales?**
  - a. En la casa
  - b. En la universidad
  - c. En el restaurante
  - d. En los quioscos
  - e. En los puestos de ambulante
- 5. ¿Con quién consume las comidas principales?**
  - a. Con su familia
  - b. Con sus amigos
  - c. Con sus compañeros de estudio
  - d. Con sus compañeros de trabajo
  - e. Solo (a)
- 6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar?**
  - a. Leche y/o yogur
  - b. Jugos de frutas
  - c. Avena, quinua, soya
  - d. Infusiones y/o café
  - e. Otros, especificar: \_\_\_\_\_ responder con sinceridad
- 7. ¿Con qué acostumbra a acompañar el pan?**

- a. Queso y/o pollo
  - b. Palta o aceituna
  - c. Embutidos
  - d. Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)
  - e. Mermelada y/o manjar blanco
- 8. ¿Qué tan seguido consume lácteos?**
- a. Nunca
  - b. 1 - 2 veces al mes
  - c. 1 - 2 veces a la semana
  - d. Interdiario
  - e. Diario
- 9. ¿Qué es lo que acostumbra consumir en los refrigerios?**
- a. Frutas (enteras o en preparados)
  - b. Hamburguesa
  - c. Snacks y/o galletas
  - d. Helados
  - e. Nada
- 10. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?**
- a. Agua natural
  - b. Refrescos
  - c. Infusiones
  - d. Gaseosas
  - e. Jugos industrializados
  - f. Bebidas rehidratantes
- 11. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?**
- a. 11:00 a. m. - 11:59 a. m.
  - b. 12:00 m. - 12:59 p. m.
  - c. 1:00 p. m. - 1:59 p. m.
  - d. 2.00 p. m. - 2:59 p. m.
  - e. Después de las 3:00 p. m.
- 12. ¿Después suele consumir mayormente en el almuerzo y cena?**
- a. Comida criolla
  - b. Comida vegetariana
  - c. Comida light
  - d. Pollo a la brasa y/o pizzas
  - e. Comida chatarra
- 13. ¿En qué horarios consume su cena?**
- a. 5:00 p. m. - 5:59 p. m.
  - b. 6:00 p. m. - 6:59 p. m.
  - c. 7:00 p. m. - 7:59 p. m.
  - d. 8.00 p. m. - 8:59 p. m.
  - e. Más de las 9:00 p. m.
- 14. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo, pollo, pescado, huevo y menestras?**

- a. Nunca
  - b. 1 - 2 veces al mes
  - c. 1 - 2 veces a la semana
  - d. Inter diario
  - e. Diario
- 15. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?**
- a. Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
  - b. Con infusiones (té, anís, manzanilla)
  - c. Con gaseosas
  - d. Con agua
- 16. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?**
- a. Nunca
  - b. 1 - 2 veces al mes
  - c. 1 - 2 veces a la semana
  - d. Inter diario
  - e. Diario
- 17. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?**
- a. Nunca
  - b. 1 - 2 veces al mes
  - c. 1 - 2 veces a la semana
  - d. Inter diario
  - e. Diario
- 18. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?**
- a. Nunca
  - b. 1- 2 veces al mes
  - c. 1 - 2 veces a la semana
  - d. Inter diario
  - e. Diario
- 19. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?**
- a. Ninguna
  - b. 1 cucharadita
  - c. 2 cucharaditas
  - d. 3 cucharaditas
  - e. Más de 3 cucharaditas
- 20. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?**
- a. Menos de 1 vez al mes
  - b. 1 vez al mes
  - c. 1 - 2 veces al mes
  - d. 1 vez a la semana
  - e. Más de 1 vez a la semana

### Anexo 3. Autorización para aplicación de cuestionario de trabajo de investigación


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**SECCION JAEN**  
*"Hoy de la Universidad Peruana"*  
 Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1963  
 Bolívar N° 1368 - Plaza de Armas - IVH 43190  
 JAEN - PERU  
*"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia y de la Conmemoración de los  
 Héroes Batallas de Junín y Ayacucho"*

Jaén, 17 de diciembre de 2024

OFICIO N° 0869 -2024-SJE-UNC

Señores

ALUMNOS DEL 1° AL 5° AÑO DE ESTUDIOS DE LA  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
 UNC – FILIAL JAEN

CIUDAD

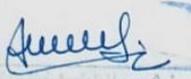
ASUNTO: COMUNICA AUTORIZACIÓN Y  
 SOLICITO APOYO PARA APLICACIÓN  
 DE CUESTIONARIO DE TRABAJO DE  
 INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, la ex alumna **ANJHELA DEL PILAR CHILCÓN MEGO**, desarrollará el trabajo de investigación: **ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL JAÉN - 2024**; con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

En este sentido, encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto y siendo necesario la aplicación del instrumento de investigación, esta Dirección autoriza y solicita a usted su valioso apoyo para que la mencionada egresada pueda efectuar la aplicación de un Cuestionario, dirigido a los estudiantes del 1° al 5° año de estudios en la Escuela de Enfermería de nuestra Universidad Filial Jaén, a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,


  
 Lic. Ana María Villalón Soriano  
 Docente (P) EAPE - FJ

C.C: -Archivo.  
 MAVS/rm.

**Anexo 4. Consentimiento informado**

Yo.....identificado con DNI N°....., acepto participar en la Investigación denominada “**ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN, 2024**”, desarrollado por la ex alumna en Enfermería **Anjhela del Pilar Chilcón Mego**, asesorado por el Docente: **M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones**. Por lo cual participaré en la encuesta realizada por el investigador, quien menciona que dicha información será publicada sin mencionar los nombres de los participantes, garantizando el secreto a la confidencialidad a la privacidad.

Jaén, .....de.....del 2024

Firma: \_\_\_\_\_

## Anexo 5. Formatos de validación de instrumentos

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES

- Apellidos y nombres del profesional experto:

Wlimer Vicente Abad

- Cargo e institución donde labora:

Rev. Epidemiología C.S. Muro Solar.

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	X	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	X	
2	Organización	Las preguntas del instrumento tienen una organización lógica.	X	
4	Pertinencia	Las preguntas permiten recoger información según el objetivo de la investigación.	X	
5	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	X	
6	Vocabulario	Las preguntas son apropiadas al nivel educativo de los participantes de la investigación.	X	

- III. SUGERENCIAS (Recomendaciones, críticas y opiniones que considere pertinentes para mejorar el instrumento)

Instrumento Aplicable.

- IV. FECHA : 25, 11, 2024

M.Cs. Wlimer Vicente Abad  
C. E. P. N° 41422

FIRMA

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (x)      No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Wilmer Vicente Abad.	<b>DNI:</b> 80197487	<b>Fecha:</b> 25/11/2024.
<b>Firma</b>  M.Cs. Wilmer Vicente Abad C/E.P. N° 41422	<b>Teléfono:</b> 969491012	<b>E - mail:</b> wvicante@unc.edu.pe
Fuente: Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo Wilmer Vicente Abad de profesión:  
Licenciado en enfermería

..... Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de **validación** el instrumento: del proyecto de investigación "ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2024", para efectos de su aplicación a los sujetos del estudio. Luego de hacer las observaciones pertinentes, formulo las siguientes apreciaciones (marcar con una X):

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de los ítems (coherencia)				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X
Suficiencia				X
Lenguaje adecuado				X

El instrumento es aplicable atendiendo las observaciones: Si (X) No ( )

Jaén, 25 de NOVIEMBRE del 2024

Wilmer Vicente Abad  
M.Cs. Wilmer Vicente Abad  
C.P. N° 41422

Firma  
DNI: 80197497

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:

..... *Piedra Tineo Yessica Milagros* .....

- Cargo e institución donde labora:

..... *Enf. intensivista - Hospital General Joán* .....

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	✓	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	✓	
2	Organización	Las preguntas del instrumento tienen una organización lógica.	✓	
4	Pertinencia	Las preguntas permiten recoger información según el objetivo de la investigación.	✓	
5	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	✓	
6	Vocabulario	Las preguntas son apropiadas al nivel educativo de los participantes de la investigación.	✓	

- III. **SUGERENCIAS** (Recomendaciones, críticas y opiniones que considere pertinentes para mejorar el instrumento)

.....  
 .....  
 .....

- IV. **FECHA:** *14/12/24*

  
 .....  
 .....  
 .....

**FIRMA**

### CONSTANCIA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (X) No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Mg. Yessica Alegría Piedra Tineo	<b>DNI:</b> 41101443	<b>Fecha:</b> 14-12-24
<b>Firma</b>  Mg. Yessica Alegría Piedra Tineo CÉP. 41756 - RNE. 16813	<b>Teléfono:</b> 943501725	<b>E - mail:</b> ypiedra@unc.edu.pe
Fuente: Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación  para la recolección de datos		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo Jessica Milagros Piedra Tineo de profesión:  
Licenciada en Enfermería

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de **validación** el instrumento: del proyecto de investigación "ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2024", para efectos de su aplicación a los sujetos del estudio. Luego de hacer las observaciones pertinentes, formulo las siguientes apreciaciones (marcar con una X):

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de los ítems (coherencia)				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓
Suficiencia				✓
Lenguaje adecuado				✓

El instrumento es aplicable atendiendo las observaciones: Si (  ) No (  )

Jaén, 14 de diciembre del 2024

Jessica Milagros Piedra Tineo

Firma

DNI: 41101443

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:

..... SANTOS CAMACHO KELLY ESMT .....

- Cargo e institución donde labora:

..... COORDINADORA ADOLESCENTE .....

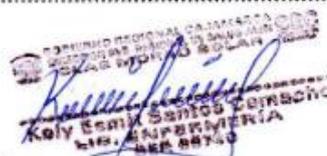
**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	X	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	X	
2	Organización	Las preguntas del instrumento tienen una organización lógica.	X	
4	Pertinencia	Las preguntas permiten recoger información según el objetivo de la investigación.	X	
5	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	X	
6	Vocabulario	Las preguntas son apropiadas al nivel educativo de los participantes de la investigación.	X	

- III. **SUGERENCIAS** (Recomendaciones, críticas y opiniones que considere pertinentes para mejorar el instrumento)

.....  
 .....  
 .....

- IV. **FECHA** : 10/12/2024

  
 Kely Esmt Santos Camacho  
 COORDINADORA DE LA ASesoría DE ENFERMERÍA

**FIRMA**

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (  ) No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> KELY ESTHER SANTOS CAMACHO	<b>DNI:</b> 45826392	<b>Fecha:</b> 10/12/2014
<b>Firma</b>  GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN REGIONAL DE INVESTIGACIÓN Y SERVICIOS SOCIALES ELAS MARCA SOLAR	<b>Teléfono:</b> 954894494	<b>E - mail:</b> kellysantos2008@hotmail.com
Fuente: Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo KEY ESMEY SANTOS CAMACHO de profesión:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de **validación** el instrumento: del proyecto de investigación "ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2024", para efectos de su aplicación a los sujetos del estudio. Luego de hacer las observaciones pertinentes, formulo las siguientes apreciaciones (marcar con una X):

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de los ítems (coherencia)				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X
Suficiencia				X
Lenguaje adecuado				X

El instrumento es aplicable atendiendo las observaciones: Si (X) No ( )

Jaén, 10 de Diciembre del 2024

GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
KEY ESMEY SANTOS CAMACHO  
ENFERMERÍA  
CER. 0000

Firma  
DNI: 45826392

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:

Chinchay Pacheco Miriam Celided

- Cargo e institución donde labora:

Licenciada enfermería, Centro de salud Morrosolar.

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	X	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	X	
2	Organización	Las preguntas del instrumento tienen una organización lógica.	X	
4	Pertinencia	Las preguntas permiten recoger información según el objetivo de la investigación.	X	
5	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	X	
6	Vocabulario	Las preguntas son apropiadas al nivel educativo de los participantes de la investigación.	X	

- III. **SUGERENCIAS** (Recomendaciones, críticas y opiniones que considere pertinentes para mejorar el instrumento)

Seguir auto investigando en el manejo de las normas técnicas de alimentación y nutrición.

- IV. **FECHA:** 26/11/24

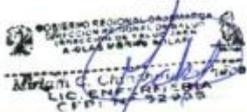


**FIRMA**

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (X) No ( )

Aplicable atendiendo las observaciones:

<b>Validado por:</b> Miriam.c.chinday Pacheco	<b>DNI:</b> 40245038	<b>Fecha:</b> 26/11/24
<b>Firma</b> 	<b>Teléfono:</b> 950006357	<b>E - mail:</b> miriamchinday23@gmail.com
Fuente: Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo Miriam Celided Chinchay Pacheco.....de profesión:  
Licenciada en Enfermería.....

..... Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de **validación** el instrumento: del proyecto de investigación "ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2024", para efectos de su aplicación a los sujetos del estudio. Luego de hacer las observaciones pertinentes, formulo las siguientes apreciaciones (marcar con una X):

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de los ítems (coherencia)			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	
Suficiencia			X	
Lenguaje adecuado			X	

El instrumento es aplicable atendiendo las observaciones: Si (X) No ( )

Jaén, 26 de Noviembre del 2024



Firma  
DNI: 40.24.50.38.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- Apellidos y nombres del profesional experto:

*Silva fernández Nely yolanda*

- Cargo e institución donde labora:

*Docente - Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén*

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Nº	Criterios	Indicadores	Sí	No
1	Claridad	Los términos utilizados en las preguntas son formulados con lenguaje claro y comprensible.	X	
		El grado de complejidad de las preguntas es aceptable.	X	
2	Organización	Las preguntas del instrumento tienen una organización lógica.	X	
4	Pertinencia	Las preguntas permiten recoger información según el objetivo de la investigación.	X	
5	Consistencia	Las preguntas se basan en los aspectos teóricos científicos.	X	
6	Vocabulario	Las preguntas son apropiadas al nivel educativo de los participantes de la investigación.	X	

- III. **SUGERENCIAS** (Recomendaciones, críticas y opiniones que considere pertinentes para mejorar el instrumento)

.....  
 .....  
 .....

- IV. **FECHA :** *25/11/24*

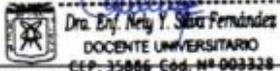


*Silva*  
 Dr. Nely Y. Silva Fernández  
 DOCENTE UNIVERSITARIO  
 CEP: 35886 Cód. N° 003328

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento es aplicable: Si (x)      No ( )

**Aplicable atendiendo las observaciones:**

<b>Validado por:</b> Nely Yolanda Silva Fernández	<b>DNI:</b> 27740091	<b>Fecha:</b> 25-11-24
<b>Firma</b>  	<b>Teléfono:</b> 968-691534	<b>E - mail:</b> nsilvaf@unc.edu pe
Fuente: Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación  para la recolección de datos		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

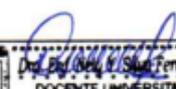
Yo Nely Yolanda Silva Fernández.....de profesión:  
Enfermera.....

..... Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de **validación** el instrumento: del proyecto de investigación “ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2024”, para efectos de su aplicación a los sujetos del estudio. Luego de hacer las observaciones pertinentes, formulo las siguientes apreciaciones (marcar con una X):

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de los ítems (coherencia)			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	
Suficiencia			X	
Lenguaje adecuado			X	

El instrumento es aplicable atendiendo las observaciones: Si (X) No ( )

Jaén, 25 de 11..... del 2024

.....  
  
 Dra. Ely Yolanda Silva Fernández  
 DOCENTE UNIVERSITARIO  
 CÉPI 003328 Cód. N° 003328  
 DNI: 27740091.....

## Anexo validación de los instrumentos de acuerdo a la Prueba Binomial

Prueba binomial	Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. (Exacto Unilateral)	
Juez 1	Grupo 1	Si	39	1	0,90	0,016
	Grupo 2	No	0	0		
Juez 2	Grupo 1	Si	39	1	0,90	0,016
	Grupo 2	No	0	0		
Juez 3	Grupo 1	Si	39	1	0,90	0,016
	Grupo 2	No	0	0		
Juez 4	Grupo 1	Si	39	1	0,90	0,016
	Grupo 2	No	0	0		
Juez 5	Grupo 1	Si	39	1	0,90	0,016
	Grupo 2	No	0	0		

Nota:

Grupo 1: El Juez acepta la validez de la pregunta del instrumento ansiedad y hábitos alimentarios.

Grupo 2: El Juez no acepta la validez de la pregunta del instrumento ansiedad y hábitos alimentarios.

### Hipótesis estadística

H1: La proporción de preguntas aceptadas en el instrumento es igual al 90%

Ho: La proporción de preguntas aceptadas en el instrumento es diferente al 90%

Criterio de decisión

Se rechaza la Ho si el sig < 0,05, caso contrario se acepta la Ho.

Luego, dado que el sig=0,016, se rechazó la Ho

### Conclusión

La proporción de las preguntas aceptadas por el juez 1,2, 3, 4 y 5 para el instrumento del clima organizacional es igual a 90%.

## Anexo 6. Confiabilidad del instrumento

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Fiabilidad del instrumento para medir el nivel de ansiedad

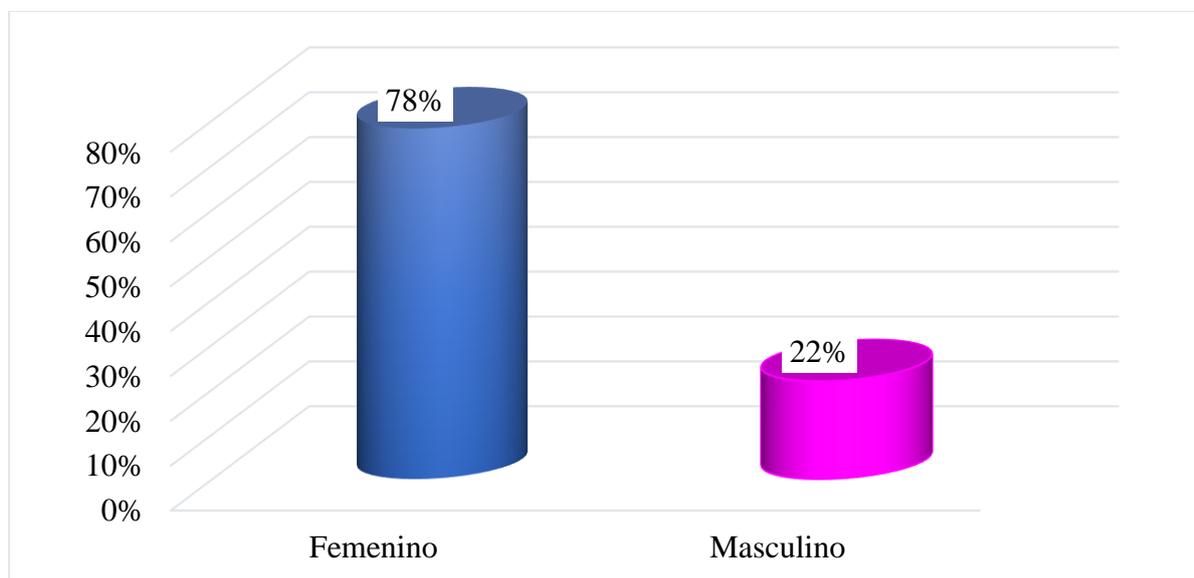
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,931	19

### Fiabilidad del instrumento para medir los hábitos alimentarios

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,723	20

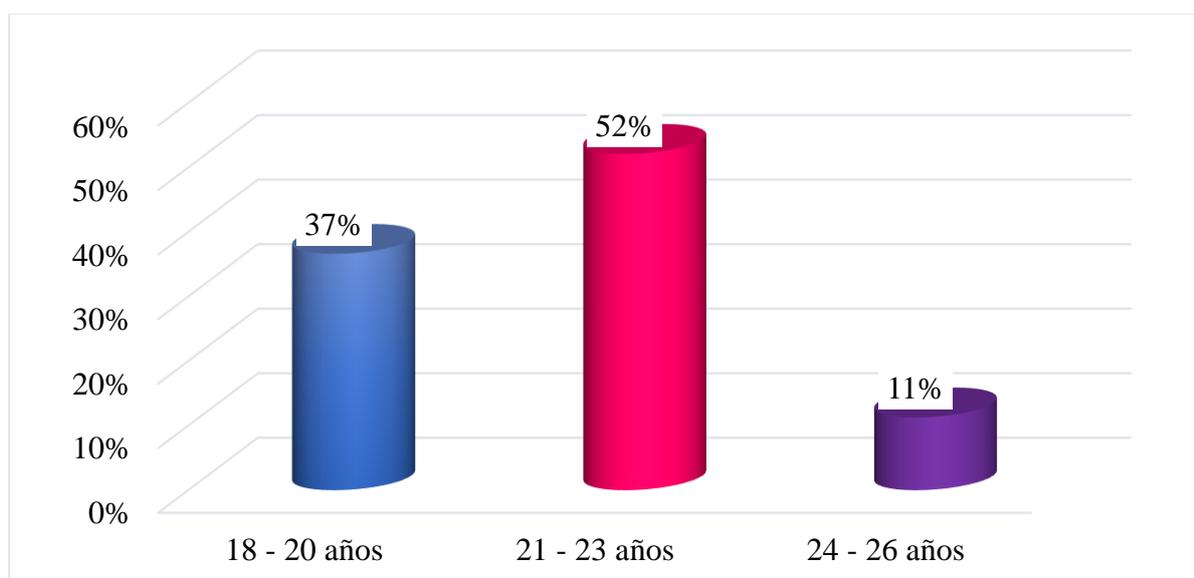
### Anexo 7. Datos estadísticos complementarios

Figura 1. Distribución por sexo de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Filial Jaén



En la figura 1, se evidencia que el 78% de los estudiantes son de sexo femenino y el 22% de sexo masculino.

Figura 2. Distribución por edad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Filial Jaén



En la figura 2, se evidencia que el 52% de los estudiantes tienen entre 21 y 23 años, seguido del 37% que tienen entre 18 a 20 años y el 11% que tienen entre 24 a 26 años.

## Anexo 8. Repositorio digital institucional

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
 “NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”  
 Av. Atahualpa N° 1050

### Repositorio institucional digital

#### Formulario de Autorización

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Anjhela del Pilar Chilcón Mego

DNI: 70667242

Correo electrónico: achilconm19\_1@unc.edu.pe

Teléfono: 901630068

2. Grado, título o especialidad

Bachiller       Título       Magister  
 Doctor       Segunda especialidad profesional

3. Tipo de investigación<sup>1</sup>:

Tesis       Trabajo académico       Trabajo de investigación  
 Trabajo de suficiencia profesional

Título: Ansiedad y Hábitos Alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2024

Asesora: M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones

DNI: 27996133

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-00051850-050X>

Año: 2025

Escuela Académica/Unidad: Facultad de Enfermería

4. Licencias:

a) Licencia estándar:

---

<sup>1</sup> Tipo de investigación

Tesis: para título profesional, Maestría, Doctorado y programas de segunda especialidad.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el repositorio digital institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mente su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido por conocer, a través de los diversos servicios provistos de la universidad, creados o por crearse, tales como el repositorio digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad y respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre del/los autores/re del trabajo de investigación, y no lo hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha

No autorizo

b) Licencias Creative Commons<sup>2</sup>

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

  
Firma

07 / Julio / 2025  
Fecha

<sup>2</sup> Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

## SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962  
Bolivar N° 1368 - Plaza de Armas - Telf. 431907  
JAEN - PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

### MODALIDAD "A"

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Jaén, siendo las 9:10am. del 20 de Junio del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente del auditorium del sótano de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

### ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN, 2024

Presentado por el(a) Bachiller: ANJHELA DEL PILAR CHILCÓN MEGO

Siendo las 10:45 am. del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: BUENO, con el calificativo de: Dieciséis, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra APTA para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Dra. Elena Vega Torres</u>	
Secretario(a):	<u>Lic. Enf. Marleny E. Miranda Castro</u>	
Vocal:	<u>Dra. Nely Yolanda Silva Fernández</u>	
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones</u>	
Asesor (a):		

#### Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)

REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)

DESAPROBADO (10 a menos)