



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Estrés y estado nutricional en adolescentes de un distrito de la Región Callao. 2020”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORA:

Monica Melisa Ñuflo Malpartida (ORCID 0000-0003-0234-7297)

ASESORA:

Dra. Magali Milagros, Chun Hoyos (ORCID 0000-0003-4975-1940)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud mental

LIMA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

Esta Tesis está dedicado en primer lugar a Dios por su plena bendición y en segundo lugar a mis padres por guiarme en mi camino, del mismo modo a mis hermanos y amigos por sus consejos. Puesto que ustedes me motivaron para terminar mi profesión.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por su bendición.

A la Mg Liliana Rodríguez quien me enseñó en el transcurso de la carrera y finalmente guiándome en el proceso del trabajo de investigación con paciencia, inteligencia y voluntad. Gracias por su ayuda para culminar la tesis con éxito, bendiciones.

ÍNDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Indice	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción	1
II. Método	15
2.1. Tipo y diseño de investigación.	15
2.2. Operacionalización de variables	16
2.3. Población, Muestra y Muestreo	19
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	20
2.5. Método de análisis de datos.	21
2.6. Aspectos éticos.	21
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	31
V. CONCLUSIÓN	35
VI. RECOMENDACIÓN	36
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	40

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre estrés y estado nutricional en adolescentes de la I.E Manuel Seoane Corrales Región Callao.2020. El método de la investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por 40 adolescentes que estudian en el I.E Manuel Seoane Corrales. Para la obtención de dato de la primera variable se utilizó como técnica la encuesta, como instrumento el cuestionario del inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías, para la segunda variable se aplicó la técnica de medición, y como instrumento la balanza y tallímetro, para el procedimiento de datos se utilizó el programa SPSS, en el cual se obtuvo tablas y gráficos. Los resultados obtenidos se muestran a continuación: en cuanto al estrés se observa que el 85,0% (34) de los adolescentes tiene un estrés moderado, mientras que solo el 15% (6) de los adolescentes tienen un estrés severo. Respecto a la dimensión estresores en el gráfico se observa que el 67,5% (27) de los adolescentes tienen un estrés moderado, mientras el 32,5% (13) de los adolescentes tiene un estrés severo. Dimensión síntomas en el gráfico se observa que el 80,0% (32) de los adolescentes tienen un estrés severo. Respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento en el gráfico se muestra que el 77,5% (31) de los adolescentes tienen un estrés moderado, por otro lado, el 17,5% (7) de los adolescentes tienen un estrés severo; por último, sólo el 5% (2) tiene estrés leve. Referente a la segunda dimensión, estado nutricional, en el gráfico se observa que el 52,5% (21) de los adolescentes tiene un estado nutricional normal; por su parte, el 37,5% (15) tiene un estado nutricional de sobrepeso; finalmente, el 10% (4) de los adolescentes tiene un estado nutricional de obesidad. Los resultados revelaron que existe relación positiva alta al tener un coeficiente Rho de Spearman de 0,603 entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes del I.E. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Lo cual indica que son dependientes.

Palabras claves: Estrés, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRACT

The present study had the general objective of analyzing the relationship between stress and nutritional status in adolescents from the I.E Manuel Seoane Corrales Callao Region, 2020. The research method was quantitative approach, correlational level, non-experimental design and cross-sectional. The population was made up of 40 adolescents who studied at the I.E Manuel Seoane Corrales. To obtain data from the first variable, the survey will be detected as a technique, as an instrument the questionnaire of the SISCO inventory of academic stress by Arturo Barraza Macías, for the second variable the measurement technique will be applied, and as an instrument, the scale and height rod, For the data procedure there is the SPSS program, in which tables and graphs are obtained. The following results: regarding stress, it is observed that 85.0% (34) of adolescents have moderate stress, while only 15% (6) of adolescents have severe stress. Regarding the stressor dimension, the graph shows that 67.5% (27) of the adolescents have moderate stress, while 32.5% (13) of the adolescents have severe stress. Symptoms dimension in the graph shows that 80.0% (32) of adolescents have severe stress. Regarding the coping strategies dimension, the graph shows that 77.5% (31) of adolescents have moderate stress, on the other hand, 17.5% (7) of adolescents have severe stress; Lastly, only 5% (2) have mild stress. Regarding the second dimension, nutritional status, the graph shows that 52.5% (21) of adolescents have a normal nutritional status; meanwhile, 37.5% (15) have an overweight nutritional status; finally, 10% (4) of adolescents have a nutritional state of obesity. The results revealed that there is a high positive relationship by having a Spearman's Rho coefficient of 0.603 between stress and nutritional status in adolescents from I.E. Manuel Seoane Corrales Callao Region, 2020. Which indicates that they are dependent.

Keywords: Stress, nutritional status, adolescents

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado un problema de salud pública, no distingue raza, edad, sexo o clase social, lo cual se experimenta cuando el individuo se halla frente a presión o situaciones del entorno que alteran su estado, lo experimentan cuando ocurre algo interno (preocupaciones, temores, miedos, etc.) o externo (a causa de exceso de ruido, contaminación, estudio, trabajo, etc.). Su estudio es considerado como un factor que predispone, desencadena muchas patologías.¹

El estrés y las emociones son un contribuyente sustancial que altera el equilibrio alimentario de los adolescentes, afecta a unos más que a otros, Suelen apetecerles alimentos de alto contenido calórico, azucarados, salados y grasos. Los adolescentes en el colegio se ven enfrentados a escenarios de estrés que pueden afectar su nivel académico, su conducta o las relaciones con los demás, afrontar el periodo de estudiante y el estrés que conllevan no es fácil para los adolescentes, no obstante, los padres y los profesores pueden observar conductas a corto plazo y síntomas físicos que presentan cuando el estrés se torna un problema. Los adolescentes por su propia edad presentan cambios hormonales lo cual altera su estado físico y emocional conllevándolos al estrés.²

Dentro de los antecedentes a los internacionales y las nacionales
A nivel mundial, Según la OMS. En 2016 la extensión se produjo de manera parecidas Entre infantes varones y mujeres: el 18% de infantes mujeres y el 19% de varones tenían sobrepeso, entre tanto menos del 1% de los infantes y adolescentes de 5 a 19 años de edad estaban obesos en el año de 1975, hace unos años atrás más de ciento veinticuatro millones de infantes y adolescentes (seis por ciento de las infantas mujeres y 8% de infantes varones) estaban obesos el año (2016).³

En América Latina, Según la ONU. Cada año, 600,00 personas en la región mueren a causa de enfermedades relacionadas con la dieta, tales como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, mientras que las dietas inadecuadas amenazan a las generaciones futuras, las tasas de obesidad en los infantes y las personas de 12 a 17 años se triplican entre los años de 1990 al 2016.⁴

Según DATUM, por Villanueva R, directora comercial: cuatro de cada diez peruanos indican estar en el peso perfecto; no obstante, comparando la realidad talla peso declarando, un % importante se hallaría con sobrepeso. Alrededor de la mitad ha consultado con un especialista sobre temas de peso, especialmente las mujeres y los niveles socioeconómicos más altos. Por otro lado, pareciera que los interrogados no relacionan el estrés con su cambio de salud, inclusive los que manifiestan sentirse saludable (más del 50%) indican sentirse estresados⁵

Según INEI en su última Encuesta Estadísticas y de Salud de la familia en el 2018, el treinta y siete puntos dos % de los que viven en Perú entre quince años de edad y más poseían sobrepeso, lo cual figuró un aumento de 0.4 puntos porcentuales respecto al año previo; y en el año de 2014 al 2018 se aumentó a 1.2 pp. Los mayores casos de sobrepeso se identificaron en hombres (treinta y ocho %) que en damas (treinta y siete %). asimismo, se constató que en el departamento de Tacna el (cincuenta %) y la Provincia del Callao presenta (treinta y nueve %)⁶

En el IE. Manuel Seoane Corrales, los adolescentes, pasan mayor parte del día en el colegio, donde se enfrentan a las diversas exigencias y demandas tales como exámenes, trabajos, exposiciones, pruebas y presentaciones, etc. Estas reacciones los impulsa y los moviliza para responder con eficacia y así lograr sus metas y objetivos, a pesar de ello, en ocasiones pueden tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo cual puede debilitar la respuesta y reducir sus rendimientos. Donde se entrevistó y observo a los adolescentes y docentes del colegio, quienes refieren sentirse estresados lo cual en horas del receso les impulsa a consumir alimentos ultraprocesados Para compensar el estrés, ya que los costos están al alcance del bolsillo de los adolescentes, puesto que los alimentos nutritivos son más costosos, por lo general optan por alimentos altos en niveles de azúcar, grasa, sal, condimentados. lo cual puede perjudicar el estado nutricional de los adolescentes.

Por consiguiente después de describir el problema, se plantea que el centro de salud más cercano debe realizar seguimiento a los adolescentes de este modo se descartara cualquier problema que padezca el adolescente, como el estrés y el estado nutricional, para ello deben realizar encuestas, entrevistas así descartar si presentan

estrés, hacer seguimiento del IMC de cada adolescente cada cierto tiempo no lejano, indicar técnicas de relajación, realizar actividad física, se debe realizar sesiones educativas sobre la alimentación saludable, como también derivar a las diferentes especialidades tales como medicina, nutrición, psicología, etc. Así se logrará mejorar su calidad de vida de los adolescentes, de este modo se estará formando futuros profesionales con optima salud (física y mental), quienes son el futuro de la sociedad.

Por todo lo descrito se plantea que el centro de salud conjuntamente con el municipio deben realizar campañas de salud dirigidos a los adolescentes, para identificar estrés, tomar peso y talla, según los resultados recomendar ya sea técnicas de relajación, actividad física, consumo de alimentos nutritivos, también recomendar al director y representantes de dicha institución, se venda alimentos saludables y nutritivos en la cafetería de la institución, incentivar actividades físicas, técnicas de relajación, recomendar a los padres que escuchen y platicuen con sus hijos para que no se sientan desprotegidos y cometen sus dudas y temores, de este modo se aliviara el estrés, lo cual puede ser perjudicial para su salud y bienestar del adolescente.

A continuación, se nombran antecedentes internacionales que hacen referencia al estrés y estado nutricional en adolescentes.

Pompa G. E, Meza. P.C. (México 2017) quienes realizaron una investigación sobre “Ansiedad, Estrés y obesidad en adolescentes mexicanos”. el presente estudio tiene como objetivo conocer las posibles relaciones entre ambos sexos, IMC y estrés. Como 2° objetivo se planeó el cotejo entre ambos sexos en las diversas dimensiones de estrés, así como en su IMC, con el fin de conocer si hay diferencias entre ambos sexos, es de nivel correlacional, corte transversal, muestra: 849 estudiantes, muestreo no probabilístico, el instrumento es el cuestionario creado por Cohen, Técnica: encuesta, Los resultados indicaron que adolescentes mujeres con sobrepeso y obesidad muestran más niveles de estrés y ansiedad, y mayor posibilidad de presentar ambas situaciones. por tanto, el sexo femenino y la obesidad son categorías de peligro para mostrar ansiedad como tambien.⁷

Urbanero J, Maciel M, Rocha P, Bandeira A, Dutra R. (Brasil 2019) “Estrés y sobrepeso/ obesidad en alumnos de la carrera de enfermería” el objetivo de la

investigación es analizar la asociación entre los caracteres demográficas, las académicas, las de salud, el estrés, la obesidad y sobrepeso en alumnos. El método es de corte transversal, la población estuvo constituido de 144 alumnos, la muestra fue de 89 alumnos de una institución privada en Brasil. Se uso el cuestionario de caracterización demográfica, académica, salud y la escala Evaluación de estrés en estudiantes. Es de nivel descriptivos. Los resultados muestran que las mujeres estudiantes presentan aumento de peso en el 52,6% de los estudiantes y los niveles de estrés alto (29,5%) y muy alto (38,8%) ninguno de los dominios de la escala de estrés se ha mostrado vinculado al sobrepeso como también obesidad, en conclusión sobrepeso y obesidad se han mostrado asociados al sexo masculino, a la PA elevada, a la ganancia de peso desde el inicio del curso, a la circunferencia abdominal alterada, a la falta de activada física, al consumir alimentos en contextos de estrés y al consumir dietas no salubres para la salud.⁸

Los autores, Muñoz S; Gómez G, Berra E; Nava C, Vega Z; (México 2015) quienes realizaron un trabajo de estudio sobre. “Asociación de estrés, los afrontamientos, las emociones e índice de masa corporal en estudiantes”. El Objetivo: fue conocer la relación de la triada del estrés (el estrés- las emociones y los afrontamientos) y el índice de masa corporal. Muestra: 89 adolescentes, tipo de estudio básica, Nivel correlacional, el diseño de investigación no experimental, transversal (corte) desarrollado en un tiempo único por ello el corte es transversal, Instrumento: utilizaron una batería de 3 instrumentos tales como: El cuestionario de estrés cotidiano fue adecuado por Nava el año 2004, la escala de modos de afrontamiento adecuada por Vega el año del 2010 y El cuestionario de emociones, estrés y afrontamiento el cual fue hecha por, Vega (2012). Se encontró que los escenarios que estresan con más severidad y amenudeo son las escolares y las estrategias más usadas fueron las emociones también hallaron una correlación entre índice de masa corporal con el estrés y también emociones como la ansiedad como también culpa.⁹

Se tiene como relevancia los siguientes estudios nacionales.

Camilo Belizario M, Chavez Mendoza K. (Perú 2019) “Relación entre estrés académico y estilos de vida con estado nutricional en alumnos, UNSA 2019” el objetivo fue comprobar la relación del estrés y estilos de vida, con el estado nutricional en alumnos que estudian nutrición en dicha institución; estudio descriptivo correlacional, transversal; la muestra es de 218 alumnos de la escuela de nutrición; se aplicó el inventario SISCO del estrés académico de (Barraza 2007) como también el cuestionario de estilos de vida sana de (Palomares 2014); para el estado nutricional se usó el método de bioimpedancia tetrapolar, considerando el IMC, la masa magra. Como resultados se obtuvo que casi todos los estudiantes manifiestan estrés moderado (68.7%) profundo (11.8%) es más característico en mujeres, en cuanto al estado nutricional la mayoría de alumnos, según su índice de masa corporal se encuentran en la normalidad (64.5%) el (29.0%) de las féminas presentan sobrepeso, los hombres sobresalen en obesidad (12.2%); en conclusión, no existe relación del estrés académico con el estado nutricional.¹⁰

Vargas Polanco. A. (Perú 2016) título de investigación “Niveles de estrés y ansiedad con relación al estado nutricional en alumnos de los primeros años de la facultad de medicina, Puno. 2016” el objetivo fue identificar la relación entre el nivel de estrés con el estado nutricional expresado por el (IMC) y hemoglobina, se aplicó el diseño estadístico de Chi cuadrado, el cual permitió identificar la relación entre las 2 variables, corte transversal, población 68 estudiantes, en conclusión, existe relación entre niveles de estrés y Hb s. y el IMC de los estudiantes.¹¹

Ali Jara, R. (Perú 2016) quien realizó un estudio sobre “Estado nutricional y costumbres alimentarios en relación al estrés en estudiantes de una academia preuniversitaria en un distrito de Lima 2016” el objetivo, fue identificar la relación del estado nutricional y costumbres de la alimentación con el Estrés, el diseño es no experimental, participaron 84 estudiantes de ambos sexo, entre quince y diecinueve años, se aplicó el cuestionario de hábitos alimenticios y de estrés, se evaluó el estado nutricional mediante el IMC para ello se usó el tallímetro y balanza. El resultado fue: 20.2 por ciento de las personas presentan sobrepeso y alto nivel de estrés, asimismo,

el ochenta y uno punto cinco por ciento mostraron no adecuados hábitos alimentarios y mayor nivel de estrés. En conclusión, hay relación entre el estrés y las costumbres alimentarias; quienes presenta estrés moderado o severo, reflejan inapropiadas costumbres de alimentarse y sobrepeso.¹²

El estrés Según la OMS, es un mecanismo de defensa natural del organizó para salvarnos del peligro, es como una alarma que nos alerta de algo y frente a ello usamos nuestros recursos para enfrentar. Esto sucede mediante la activación de un mecanismo que acelera su respuesta, al que también se le conoce como mecanismo de “lucha y huida”. Durante este proceso nuestro cuerpo genera grandiosas cantidades de hormonas tales como: cortisol, adrenalina y noradrenalina.¹³

Según la definición de Hans Selye, (padre en la investigación del estrés en 1935), estrés es la reacción inespecífica del organismo a cualquier problema externa o interna.¹⁴

Nuestro cuerpo está hecho para sentir estrés y actuar frente a sentimientos de tensión emocional o física, el estrés puede ser bueno para manteniéndonos alertas, motivados y listos para prevenir riegos, este se torna negativo cuando el individuo afronta contextos recurrentes sin aliviar o relajar entre los factores estresantes.¹⁵

Los entornos sociales tales como el hogar, escuela, compañeros y vecindarios juegan un rol importante en causar estrés, los estresores sociales más destacados influyen la presión académica ya que experimenta tensión en el periodo de aprendizaje, las cuales son las dificultades románticas, influencia de los padres, compañeros, y la exposición a la violencia, acoso sexual, y otras que amenazas su seguridad del adolescentes, asimismo los adolescentes perciben estrés por los cambios fisiológico; asimismo los adolescentes sienten mayor estrés cuando cambian de colegio, estudiantes de los últimos años y los que viven en la ciudad.^{16,17}

Los Componentes del estrés son, el eustrés (positivo) apropiada activación necesaria para terminar con éxito una determinada experiencia o situación complicada; así también el distrés (negativo), indica a las consecuencias dañinas una excesiva activación psicofisiológica, es decir, cuando la situación excede la capacidad de control de la persona, apareciendo especialmente irritabilidad y ansiedad.¹⁸

Las fases del estrés son; fase de alarma que, frente a un hecho de estrés, el cuerpo comienza a producir una serie de cambios de orden orgánico y anímico por ello actúa ansioso, inquieto, irritable etc. Lo cual predispone para afrontar al contexto estresante; fase de adaptación, aquí el organismo se adecua a la situación estresante, donde se desarrolla un conjunto de cambios físicos, cognitivos, emocionales y comportamentales dirigido a negociar con el contexto estresante de manera que no dañe a la persona; fase de agotamiento, si la 2da fase fracasa (adaptación), se ingresa a esta fase donde los trastornos fisiológicos, psicológicos se vuelven crónicos en algunos casos irreversibles.¹⁹ Las importantes respuestas del estrés son, a nivel cognitivo, emocional y fisiológico²⁰

Dentro de las causas del estrés tenemos a exógenos, producidos en el ambiente tales como, Ruidos, fluctuaciones de temperatura y cambios en la comida, derroche de sustancias entre otros. Como también las endógenas, Producido por el organismo tales como. la Ansiedad y sobrecarga emocional. La anticipación y la imaginación de escenarios o hechos también producen reacción de estrés.²¹

Las dimensiones del estrés hacen referencia a dimensión estresores, las causantes del estrés son diversos como los contextos que pueden presentarse en el transcurso del día a día. Según Lomas (2000), refirió que un solo evento puede causar estrés, pues se presenta cuando hay un acumulo de casos que han permanecido latente y sin manifestación alguna, según diferentes autores la causa del estrés puede ser biológicas, químicas o ambientales.²²

A continuación, mencionamos los estresores, la competencia con los compañeros del aula, las sobrecargas de tareas y los trabajos escolares, la personalidad o carácter del docente, las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación), el

tipo de trabajo que piden los docentes (consulta, ensayos), no entender los temas que se abordan en clase, aportar en clases (responder pregunta, exposiciones).

Dimensión síntomas (reacciones) a) reacciones Físicas Tales como, trastornos en el sueño (insomnios o pesadillas), Fatiga crónica (cansancio permanente, cefaleas o migraña, Problemas digestivos, Onicofagia, frotarse, rascarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir, b) reacciones psicológicas tales como, Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), Sentimiento de depresión y tristeza (decaído), Ansiedad, angustia o desesperación, Problemas de concentración, Sentimiento de agresividad o irritabilidad. c) reacciones comportamentales, Conflicto o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores del colegio, aumento o reducción del consumo de alimentos, fumar ²³

Dimensión estrategias de afrontamiento. Las estrategias, se utilizan para confrontar el estrés de este modo conseguir nuestro bienestar. Lazarus y Folkman (1989) afrontamiento es como aquel esfuerzo cognitivos y conductuales que están en constantes cambios que se desarrollan para manejar las demandas específicas, ya sea externa o puede ser interna, que son evaluadas como excesivo o desbordantes de los recursos de la persona²⁴ tales como habilidades asertivas (defender nuestras ideas o sentimientos sin dañar a otros). Elaboración de un plan o ejecución y ejecución de sus tareas, Enaltecerse, La religión (orar o asistir a misa), búsqueda de información sobre la situación, verbalización sobre lo que le intriga

Las consecuencias del estrés conllevan a ser vulnerables a contraer enfermedades, cambios en las relaciones con los demás, disminuye la capacidad laboral y/o académica, (desgano para trabajar y/o estudiar).

Enfermedades relacionadas al estrés crónico pueden ser la dispepsia (indigestión), gastritis (inflamación del revestimiento del abdomen), accidentes automovilísticos, frustraciones, problemas persistentes para conciliar el sueño, migraña, dolores de cabeza constantes, depresión y la hipertensión arterial.²⁵

Los tipos de estrés son, el estrés agudo, es la más frecuente, Surge de las exigencias y presiones del pasado que recién paso y lo que pasara mañana. Estrés agudo episódico, que surge de la preocupación continuo. Los individuos con este tipo de estrés ven la catástrofe a la esquina de su casa y predicen con desilusión un problema en cada situación. El estrés Crónico, es de tipo fatigoso que consume al individuo día a día²⁶

¿Cómo manejar el estrés? Identificar los estresores, identificar nuestros recursos de afrontamiento, acción mantenimiento.

Sugerencias, no reprimas tus pensamientos, sentimientos y necesidades, aprende a conocerte a ti mismo, actividad física, técnica de relajación (respirar), mejorar los hábitos. tener expectativas y metas realistas.²⁷

El estado nutricional es el efecto del balance de comer y lo que el cuerpo requiere de los nutrientes esenciales, los cuales se observan en el IMC.²⁸

El estado nutricional adecuado se consigue cuando las necesidades del organismo están apropiadamente cubiertas por los nutrientes mediante el consumo la dieta. Si no se ingiere una alimentación balanceada la persona presentara una malnutrición.²⁹

El estado nutricional, se precisa como la condición corporal resultante del balance entre el consumo la dieta y su uso por el cuerpo. Su evaluación tiene el propósito de identificar una posible mala nutrición ya sea como desnutrición, normal u obesidad.³⁰

La alimentación rica en verduras y frutas en la comida de los adolescentes mejora el estado nutricional, reduce el estreñimiento y el estrés, se incrementa el calcio sérico y la vitamina B12.³¹

La nutrición cumple la función de mantener la salud y previene de enfermedades durante el trayecto de la vida, especialmente durante la adolescencia donde se presenta cambios biológicos el cual impone mayor demanda nutricional al organismo. Si no se alimenta adecuadamente el adolescente no crecerá y ni desarrollara en relación a su edad; varios estudios demostraron que la alimentación poco saludable, como la alta ingesta de alimentos procesados y pobre consumo de

nutrientes esenciales, se asocian con el estrés, y comportamiento tales como: abuso de sustancias, delincuenciales e intento de suicidio.³²

Los niños y adolescentes que comparten comidas a diario con sus familiares reportan mejores indicadores de nutrición, mayor comunicación con la familia, autoestima elevada y menos estrés.³³

Mejorar el consumo de la dieta saludable en los colegios e instituciones de estudio de los adolescentes podría evitar el sobrepeso, obesidad o desnutrición, disminuir el estrés y mejorar el bienestar de los adolescentes.³⁴

Métodos de evaluación nutricional, la antropometría es una herramienta muy importante el cual se utiliza para obtener una adecuada evaluación nutricional, sirve para las mediciones del peso y talla se realicen con la mayor eficacia y eficiencia, solo así se tendrá un diagnóstico apropiado y se tomaran las decisiones oportunas, para ello, los profesionales y técnicos deben estar eficientemente preparados y disponer de los equipos antropométricos en buenas condiciones.³⁵

Encargada de estudiar las medidas del cuerpo de la persona con el fin de diferenciar el IMC de las personas, el sexo, la edad, la raza y nivel socioeconómico entre otros. sirve como herramienta fundamental para establecer objetivamente cambios de composición corporal.

Peso corporal, este cálculo se realiza indicando al adolescente que suba sobre la balanza, se le explica el procedimiento y se le pide que se quite los zapatos y la ropa tales como casaca, chompa, los pies ligeramente separados, se le pide que sus manos estén firmes al cuerpo. La balanza debe indicar fracciones de 100 gr.

Talla corporal, al estudiante se le explica el procedimiento, se le pide que se quite los zapatos con los pies juntos, ligeramente separados, y con la espalda descansada sobre la pieza vertical del tallímetro. Se tiene que hacer descender la pieza horizontal del tallímetro, hasta que presione suave sobre la cabeza. La precisión es de un milímetro. IMC para la Edad, consiste en evaluar los niveles de delgadez, el sobrepeso y obesidad (ver cuadro n°1, según los estándares de crecimiento de OMS, 2007.)

Para los IMC se debe obtener los valores de peso y talla según las técnicas de medición que se indican en los anexos n°1 y n°2

Para una clasificación rápida se puede usar la tabla de Valoración Nutricional Antropométrica.

Cuadro n°1

Clasificación de la valoración nutricional según IMC/Edad

Clasificación	Punto de corte (DE)
Se considera Obesidad cuando es:	>2
Se considera Sobrepeso cuando es:	>1 a 2
Se considera Normal cuando es:	1 a - 2
Se considera Delgadez cuando es:	< - 2 a -3
Se considera Delgadez severa cuando es:	< - 3

Fuente:Referencia OMS 2007

Talla para la edad (T/E), es el indicador resultante de cotejar la talla ya sea de mujeres o varones adolescente con la talla de referencia correspondiente a su edad. Este indicador permite evaluar el crecimiento lineal del sujeto.

También se puede usar las tablas de Valoración Nutricional Antropométrica.

Cuadro n°2

Clasificación de la valoración nutricional antropométrica según talla para la edad

Clasificación	Punto de corte (DE)
Se considera Talla alta cuando es:	> + 2
Se considera Normal cuando es:	+ 2 a -2
Se considera Talla baja cuando es:	< - 2 a -3

Fuente:Referencia OMS 2007 (crecimiento)

En la presente investigación se trabajó con la teorista Nola Pender, enfermera precursora en la promoción de la salud, este modelo es usado por las enfermeras, ya que va encaminado para toda persona que quiera conseguir su bienestar físico y psíquico, como también el deseo de ser el autor de controlar su propio cuidado.

Nola Pender al ver a los profesionales de la salud interviniendo a pacientes con problemas de salud agudos o crónicos, quedo convencida de que la calidad de vida de los pacientes podría mejorar mediante la prevención de problemas antes de que esto ocurra, y que la promoción de estilos de vida saludable podría ahorrar dinero en atención médica³⁶

Finalmente cabe recalcar que el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, nos sugiere que ante la búsqueda de resultados positivos, la enfermera debe brindar información concreta, precisa y valiosa, de esta manera la persona opte por tomar la decisión correcta para su salud, es así como esta teoría influye significativamente en esta presente investigación, ya que, el estrés influye en el estado nutricional de los adolescentes, por tanto el adolescente tiene que tomar una decisión y voluntad de organizar sus horarios de este modo evitar acumularse de tareas, realizar técnicas de relajación, actividades recreativas, ejercicios físicos y consumir una alimentación saludable para evitar desbalances en su estado nutricional, como también la enfermera debe dirigirse al director del colegio, padres y cuidadores de los adolescentes para darles a conocer sobre la prevención del estrés y promocionar una alimentación saludable en los adolescentes.

Se plantea el problema general siguiente; ¿Cuál es la relación que existe entre nivel de estrés y el estado nutricional en adolescentes de la IE? Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020?

Se divide en los siguientes problemas específicos; ¿Qué relación existe entre la dimensión estresores y el estado nutricional en adolescentes de la IE? Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020?; ¿Qué relación existe entre la dimensión síntomas y el estado nutricional en adolescentes de la IE? Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020?; ¿Qué relación existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes de la IE? Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020?

Esta investigación tiene como justificación que en la actualidad el estrés es un problema mundial, que año tras año hay más porcentajes de adolescentes que padecen de estrés el cual repercute en la salud y bienestar de los adolescentes de 12 a 17, dando como resultado la desnutrición, sobrepeso u obesidad. El presente trabajo de investigación se realizó en una institución educativa donde se identificó el estrés y estado nutricional de los estudiantes de 2do y 3er grado de secundaria.

La población de adolescentes servirá para el estudio de la investigación, donde se busca conocer la relación del estrés, mediante la encuesta y el estado nutricional mediante antropometría, de esta manera se podrá diagnosticar y brindar información acerca del estado nutricional a los adolescentes, familiares, hacer conocer al colegio y centro de salud sobre los resultados y recomendaciones.

Así mismo con los resultados conseguidos en la investigación, se formularán estrategias de prevención con un manejo exhaustivo de los profesionales de salud (Enfermeras, Nutricionistas, Psicólogos, entre otros profesionales de la salud), se realizará intervenciones mediante la promoción de vida saludable (alimentación balanceada, horario del sueño adecuado, técnicas de relajación, actividades físicas regular) física y mental.

Además, este trabajo de investigación aportará a otras investigaciones ya que el estrés y el estado nutricional en los adolescentes debe ser estudiado por el impacto que se está presentado en los últimos años los cuales afectan la salud de los adolescentes.

Este trabajo beneficiará a los adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales. Al investigar el estrés y el estado nutricional, estaremos en condición de monitorear y mejorar la calidad de vida del estudiante acompañado de un buen manejo del estrés y enseñar estrategias de afrontamiento frente al estrés. recomendando actividades recreativas, ejercicio físico, técnicas de relajación. Escucha activa.

Asimismo, como hipótesis general tenemos lo siguiente

H1: Existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes de la IE.
Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020

No existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020

Y lo desglosamos en 3 hipótesis; Existe relación entre la dimensión estresores y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020; Existe relación entre la dimensión síntomas y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020; Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020

Como objetivo general analizaremos la relación entre las dos variables

Analizar la relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020

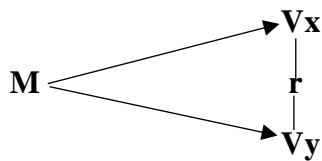
Como objetivos específicos identificaremos las dimensiones de la primera variable con la segunda variable; Identificar la dimensión estresores y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020; Identificar la dimensión síntomas y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020; Identificar la dimensión estrategias de afrontamiento y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación.

Diseño: No experimental; porque no se manipula variables, observamos el contexto natural tal como se da para después analizar.

Nomenclatura:



Donde

M: Es el grupo (adolescentes)

Vx: Variable Estrés

Vx: Variable de Estado nutricional

R: Estrés relacionado con el estado nutricional

Tipo: Básica

- ✓ genera un conocimiento nuevo

Nivel: Correlacional; porque se determina el grado de relación entre dos o más variables

Corte: Transversal porque se va a desarrollar en un determinado momento, en un tiempo único (Hernández; 2014. Pt. 154)³⁹

Enfoque: Cuantitativo

- ✓ Porque vamos a utilizar como herramienta la estadística
- ✓ Porque vamos a utilizar a la población como muestra
- ✓ Vamos a operacionalizar las variables hasta llegar a indicadores, ítems.

Método de la investigación: Hipotético-deductivo, porque la investigación parte de una formulación de hipótesis ya que se dirige al campo a investigar para ver si las hipótesis son verdaderas o no.

2.2. Operacionalización de variables

Variables:

- V1: estrés
- V2: estado nutricional

CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIA BLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACION AL	DIMENSIO NES	INDICADORES	ÍTEM	INSTRUMEN TO	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés	Es un mecanismo de defensa del organismo para salvarnos del peligro, lo cual sucede mediante la activación de un mecanismo que acelera su respuesta conocida como “lucha y huida”. ¹³	El estrés es una reacción física, psicológica, conductual ante un contexto que genera cambios en nuestro organismo y mente. Las cifras se valorarán a través de un cuestionario tipo Likert del inventario SISCO. La técnica utilizada será la encuesta.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	-Competencia con los compañeros del grupo - Exceso de responsabilidad -Sobrecarga de tareas -Las evaluaciones -No entender los temas -Participar en clases - Respuestas físicas: Insomnio, fatiga crónica, dolor de cabeza, problemas digestivos - R. psicológicas: inquietud, sentimiento de depresión y ansiedad, Agresividad - R. conductuales: Conflictos, aislamiento, aumento o reducción de consumo de alimentos -Habilidades asertivas -Elaboración de un plan -La religión -Búsqueda de información -Verbalización de la situación que le preocupa	1,2,3,4,5 ,6,7,8,9 10,11,1 2,13,14, 15,16,1 7,18,19, 20,21,2 2,23,24, 25,26,2 7 28,29,3 0,31,32, 33,34,3 5	Escala Likert Nunca: 1 Rara vez: 2 Algunas veces: 3 Casi siempre: 4 Siempre: 5	Ordinal De 0 a 33% Nivel leve De 34% a 66% Nivel moderado De 67% al 100% Nivel severo

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estado Nutricional	Resultante del balance entre ingerir y lo que el cuerpo requiere de los nutrientes, los cuales se observan en el IMC de cada adolescente ²⁵	Relación entre talla y el peso de un individuo que se expresa como IMC cuyo resultado define la condición de normalidad, exceso o déficit. Se usará como técnica la medición del peso y talla. El instrumento usado es el tallímetro y balanza lo cual se registrará en una ficha de registro.	“Índice de masa corporal”	<ul style="list-style-type: none"> • Control de peso IMC $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{talla (m}^2\text{)}}$ • Medición de talla IMC $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{talla (m}^2\text{)}}$ 	Ordinal Obesidad: > a 2 Sobrepeso: > 1 a 2 Normal: 1 a < - 2 Delgadez: < - 2 a - 3 Delgadez severa: < -3

2.3. Población, Muestra y Muestreo

Población: “Conjunto de personas que concuerdan con una serie de especificaciones”. Citado por Hernández, 2014, p 174.

Para la investigación del presente estudio se tomó como población a 70 adolescentes de ambos sexos, que cursan el segundo y tercer grado de secundaria quienes estudian en la IE. Manuel Seoane Corrales, ubicado en la Región Callao, de 13 a 15 años de edad.

El Dir. de la IE. Manuel Seoane Corrales, informó que hay 70 alumnos matriculados entre el segundo y tercer grado.

Muestra: “Es en esencia un subgrupo de la población”. Hernández, 2014, p.175

Es la parte de la población de estudio, que nos facilitará la información que investigamos.

La dimensión de la muestra es de 40 adolescentes, que cursan el 2do y 3er grado de secundaria, de 13 a 15 años de edad, quienes asisten a la IE. Manuel Seoane Corrales ubicado en la Región Callao. (Se aplicó muestreo por conveniencia)

Muestreo

No probabilístico: por conveniencia

Se elige unidades con propósitos definidos por el investigador

Unidad de Análisis

Conformado por cada uno de los adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales

Criterio de inclusión

- Se incluyeron a los adolescentes de segundo y tercer grado de secundaria quienes estudian en el IE. Manuel Seoane Corral
- Adolescentes que aceptaron participar voluntariamente en el trabajo de investigación
- Ambos sexos

Criterio de Exclusión

- Adolescentes que se reúsan a participar en la investigación
- Adolescentes que no firmen el asentimiento informado

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica: Según Hernández y Mendoza, conjunto de procedimientos y materiales para acopiar, validar y examinar la información necesaria que permite lograr los objetivos de la información, tenemos: entrevista, encuesta, observación, etc.⁴⁰

Instrumento: Según Hernández, es el mecanismo empleado por el investigador para recoger y registrar los datos obtenidos.⁴¹

➤ **Variable 1:**

Técnica: encuesta

Instrumento: es el cuestionario del inventario SISCO de estrés académico (Anexo n°1)

➤ **Variable 2:**

Técnica: medición del Peso y talla

Instrumento: tallímetro y balanza

Validez: Según Hernández, es el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

Para variable 1, Se determinará mediante el instrumento SISCO validado por Barraza Macías Arturo.

Confiabilidad:

Se desarrolló un ensayo de Plan Piloto de 15 encuestas, a los adolescentes que viven cerca al IE. Manuel Seoane Corrales, los cuales no forman parte al censo de la investigación y fue computarizada en formato de tipo Likert en el programa SPSS, en seguida fue evaluada con el Alfa de Cronbach donde se consiguió un resultado de 0.927, el cual nos muestra la confiabilidad del instrumento de Arturo Barraza Macías. La validez nos indica el alto índice de confiabilidad del cuestionario sobre el estrés.

2.5. Método de análisis de datos.

Para el análisis de datos se realizará todo un proceso, el cual consistirá en primer lugar la codificación de los datos, teniendo como base el libro de códigos. Dichos datos fueron procesados en la versión SPSS 22, Cabe resaltar que los resultados se procesaron en tablas, gráfico los cuales serán interpretados.

2.6. Aspectos éticos.

La investigación tendrá presente los siguientes aspectos:

Autonomía: Las adolescentes que participaron se encuentran informados de los objetivos y beneficios que recibirán.

Justicia: Los adolescentes están en su derecho a elegir si colaboran o no en la investigación.

Beneficencia: serán beneficiados al saber sobre su IMC y su relación con el estrés.

No maleficencia: La información obtenida en la encuesta serán protegidos manteniendo el respeto de la confidencialidad

III. RESULTADOS

Hipótesis general:

H1: Existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

H0: No existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

Nivel de significancia

0,05

Criterios para tomar una decisión

Si Sig. < 0,05 se rechaza la H0

Si Sig. > 0,05 no se rechaza la H0

Prueba estadística

Tabla. Prueba de correlación de Spearman entre estrés y el estado nutricional

			Variable Estrés académico	Variable Estado Nutricional
Rho de Spearman	Variable Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	0,603**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	40	40
	Variable Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,603**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	40	40

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

Toma de decisión

Al tener una significancia que resulta inferior al nivel de significancia de 0,05, se debe rechazar la hipótesis nula (H0) y de esta manera se toma la hipótesis alterna la cual indica que existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Por otro lado, la intensidad de la relación resulta positiva alta al tener un coeficiente Rho de Spearman de 0,603.

Hipótesis específica. 1

H1: Existe relación entre la dimensión estresores y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

H0: No existe relación entre la dimensión estresores y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

Nivel de significancia

0,05

Criterios para tomar una decisión

Si Sig. < 0,05 se rechaza la H0

Si Sig. > 0,05 no se rechaza la H0

Prueba estadística

Tabla. Prueba de correlación de Spearman entre la dimensión Estresores y el estado nutricional

			Dimensión Estresores	Variable Estado Nutricional
Rho de Spearman	Dimensión Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	0,488**
		Sig. (bilateral)	.	0,001
	N	40	40	
	Variable Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,488**	1,000
Sig. (bilateral)		0,001	.	
N		40	40	

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

Toma de decisión

La significancia hallada fue inferior al nivel de significancia de 0,05. De esta manera, se debe rechazar la hipótesis nula (H0) y tomar la hipótesis alterna la cual indica que existe relación entre la dimensión Estresores y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Por su parte, la intensidad de la relación resulta positiva moderada al tener un coeficiente Rho de Spearman de 0,488.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

H0: No existe relación entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

Nivel de significancia

0,05

Criterios para tomar una decisión

Si Sig. < 0,05 se rechaza la H0

Si Sig. > 0,05 no se rechaza la H0

Prueba estadística

Tabla. Prueba de correlación de Spearman entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional

			Dimensión Síntomas	Variable Estado Nutricional
Rho de Spearman	Dimensión Síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	0,641**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	40	40
	Variable Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,641**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	40	40

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

Toma de decisión

Al tener una significancia que resulta inferior al nivel de significancia de 0,05, se debe rechazar la hipótesis nula (H0) y de esta manera se toma la hipótesis alterna la cual indica que existe relación entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Por otro lado, la intensidad de la relación resulta positiva alta al tener un coeficiente Rho de Spearman de 0,641.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

H0: No existe relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020.

Nivel de significancia

0,05

Criterios para tomar una decisión

Si Sig. < 0,05 se rechaza la H0

Si Sig. > 0,05 no se rechaza la H0

Prueba estadística

Tabla. Prueba de correlación de Spearman entre la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional

			Dimensión Estrategias de afrontamiento	Variable Estado Nutricional
Rho de Spearman	Dimensión Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	0,440**
		Sig. (bilateral)	.	0,005
		N	40	40
	Variable Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,440**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,005	.
		N	40	40

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

Toma de decisión

La significancia hallada fue inferior al nivel de significancia de 0,05. De esta manera, se debe rechazar la hipótesis nula (H0) y tomar la hipótesis alterna la cual expresa que existe relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Por su parte, la intensidad de la relación resulta positiva moderada al tener un coeficiente Rho de Spearman de 0,440.

Gráfico n° 01

Estrés académico en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao

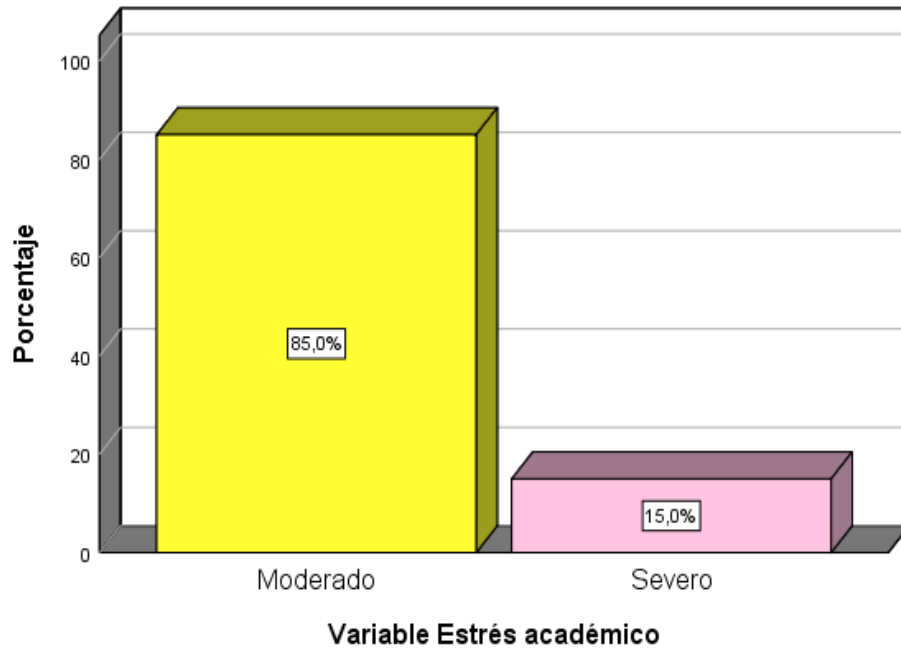


Figura. Nivel de la variable: Estrés en adolescentes

Interpretación

En el gráfico se observa que el 85,0% (34) de los adolescentes tiene un estrés moderado, mientras que sólo el 15% (6) de los adolescentes tiene un estrés severo.

Gráfico n° 02

Dimensión Estresores en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao

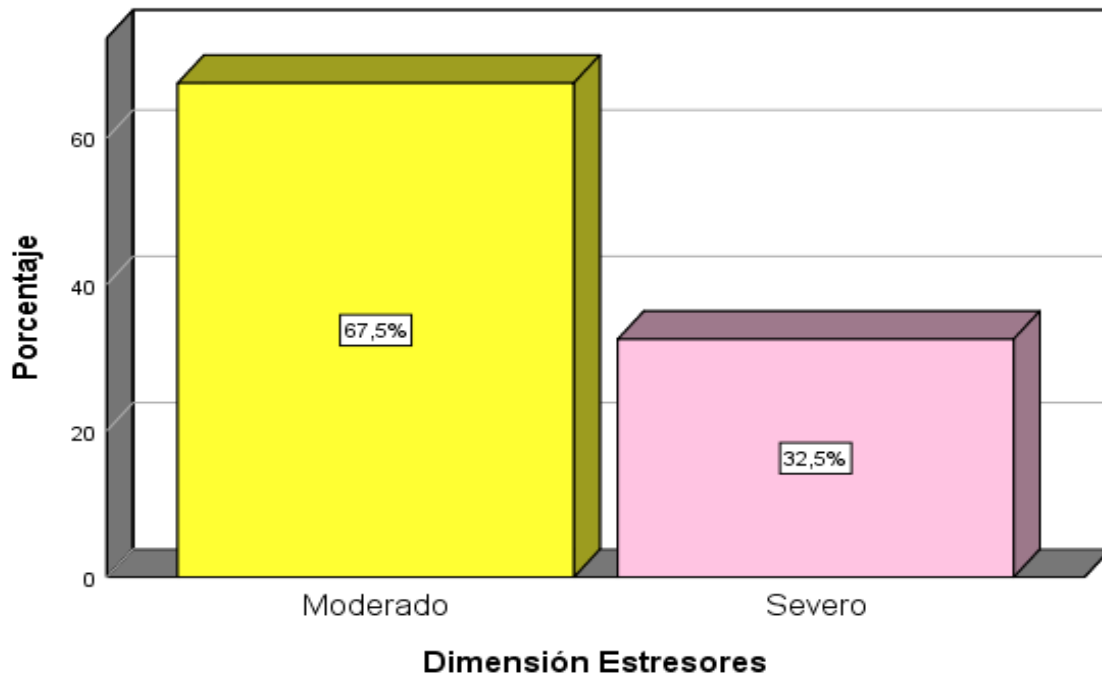


Figura. Niveles de la dimensión 1: dimensión estresores

Interpretación

En el gráfico se observa que el 67,5% (27) de los adolescentes tiene un estrés moderado en la dimensión Estresores, mientras que el restante 32,5% (13) de los adolescentes tiene un estrés severo.

Gráfico n° 03

Dimensión Síntomas en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao

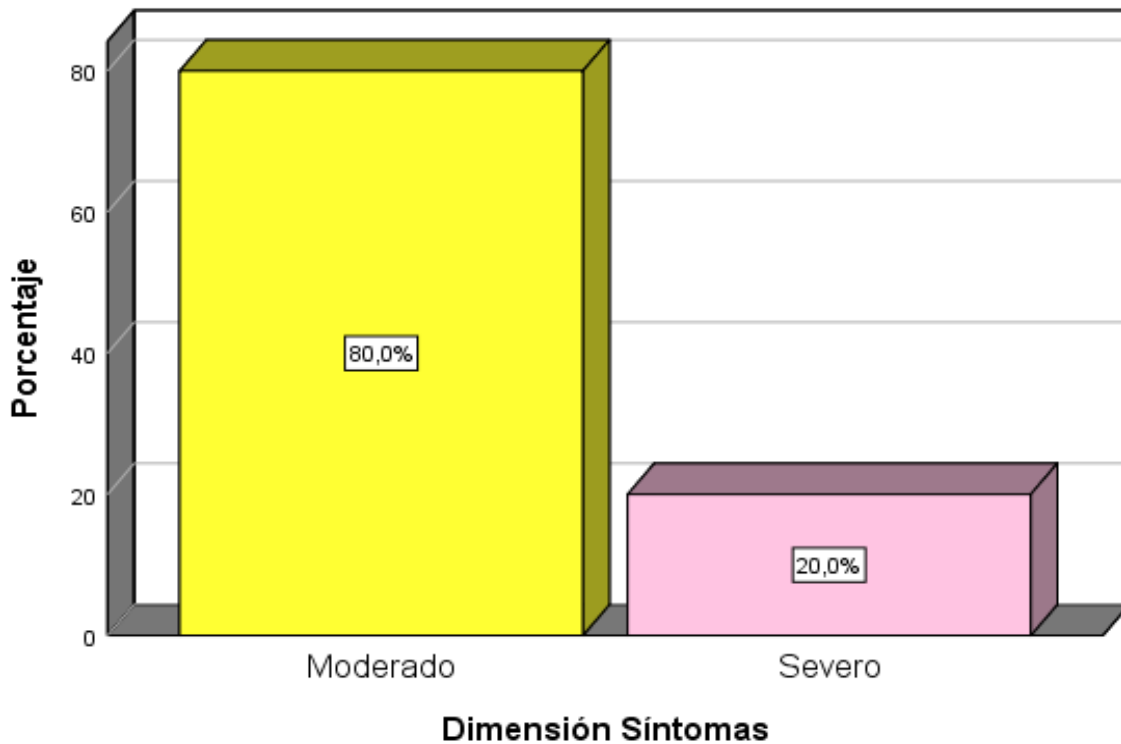


Figura. Niveles de la dimensión 2: dimensión síntomas

Interpretación

En el gráfico se visualiza que el 80,0% (32) de los adolescentes tiene un estrés moderado en la dimensión Síntomas, mientras que el restante 20% (8) de los adolescentes tiene un estrés severo.

Gráfico n° 04

**Dimensión Estrategias de afrontamiento en adolescentes del IE. Manuel Seoane
Corrales Región Callao**

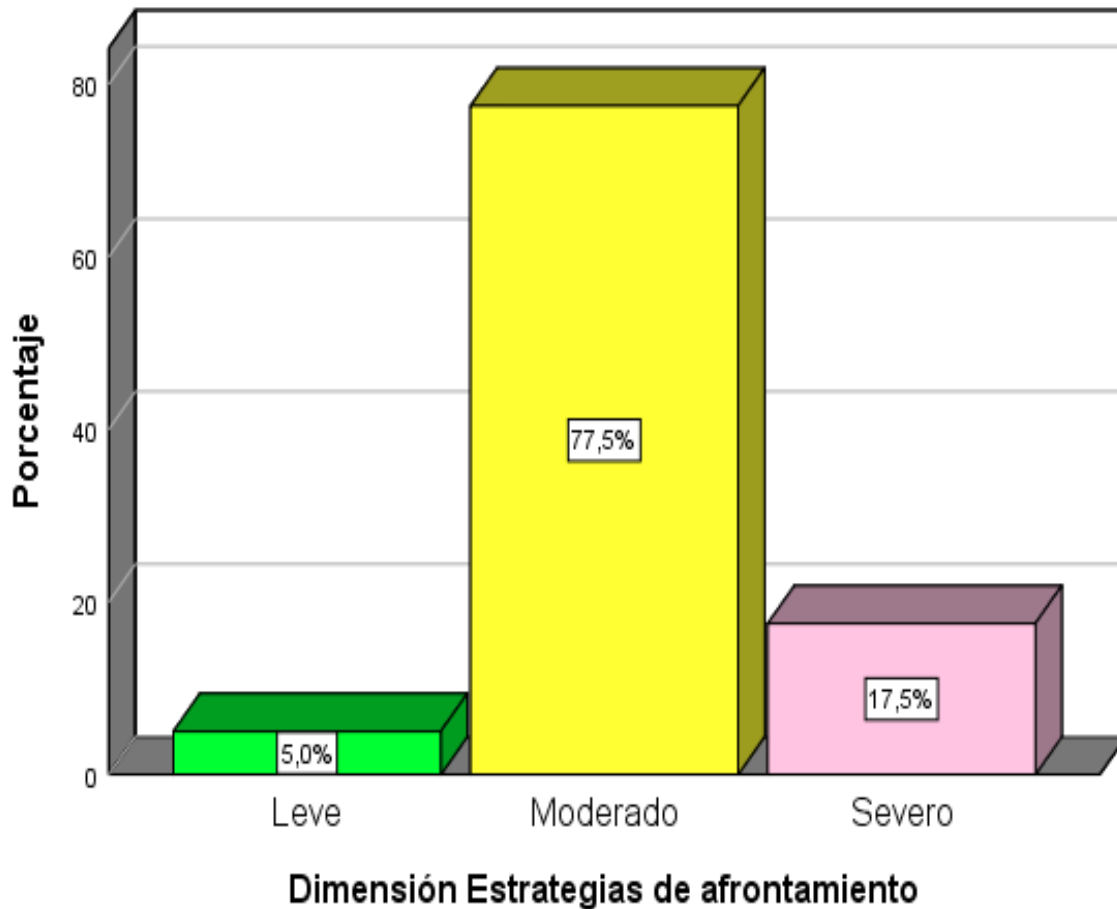


Figura. Niveles de la dimensión 3: dimensión estrategias de afrontamiento

Interpretación

En el gráfico se tiene que el 77,5% (31) de los adolescentes tiene un estrés moderado en la dimensión Estrategias de afrontamiento; por otro lado, el 17,5% (7) de los adolescentes tiene un estrés severo; por último, solo el 5% (2) tiene estrés leve.

Gráfico n° 05

Estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao

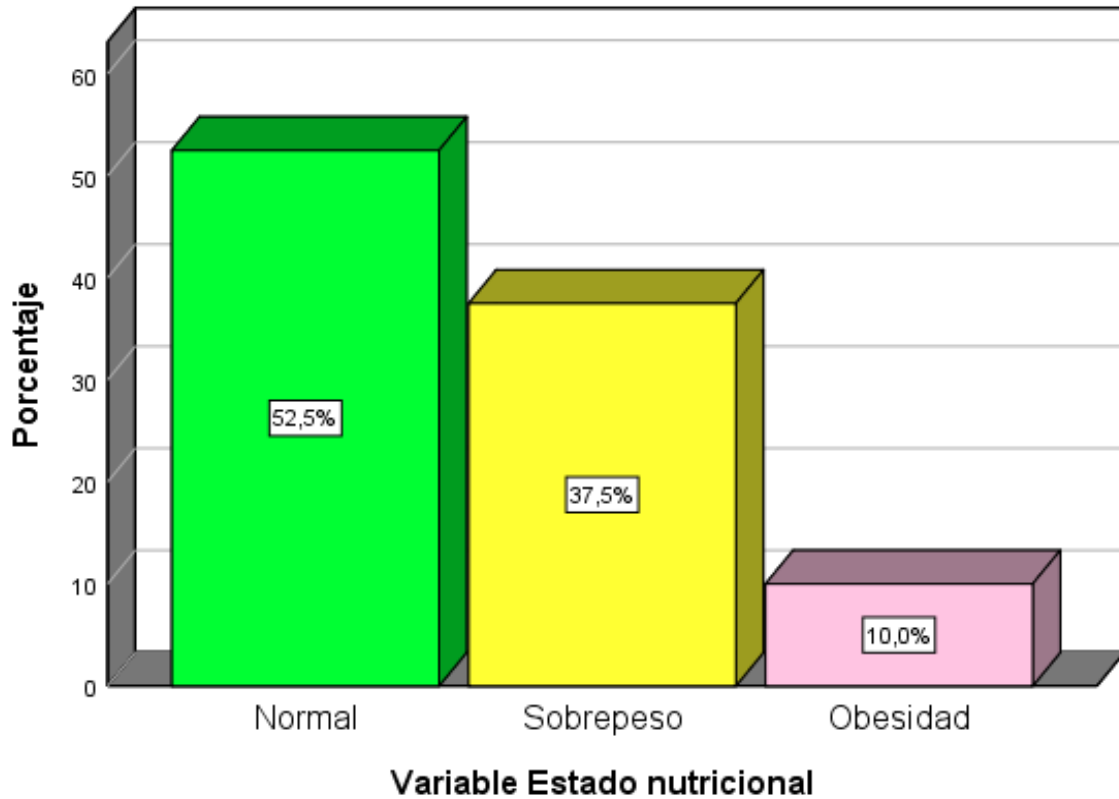


Figura. Nivel de la variable: estado nutricional

Interpretación

En el gráfico se observa que el 52,5% (21) de los adolescentes tiene un estado nutricional normal; por su parte, el 37,5% (15) tiene un estado nutricional de sobrepeso; finalmente, el restante 10% (4) de los adolescentes tiene un estado nutricional de obesidad.

IV. DISCUSIÓN

Según la ONU, al año mueren en América Latina 600 mil personas por causas relacionadas con problemas de mala alimentación. Específicamente sobre la obesidad de los adolescentes, ha ido triplicándose desde 1990 hasta el 2016. Asimismo, el INEI (2019) ha indicado en su encuesta demográfica sobre salud familiar del 2018, que 37,2% de los peruanos de 15 años a más tienen sobrepeso, lo cual los pone más propensos a sufrir más enfermedades. Por su parte, el estrés, según Nogareda (2019) en su estudio sobre fisiología del estrés, afirma que es un problema de salud pública, el cual no distingue de raza, edad, sexo o clase social. Su estudio es necesario pues el estrés es considerado como un factor que es proclive a desarrollar diversas patologías.

Por ello la presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre el estrés con el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao. 2020. Las limitaciones con las cuales contó el presente trabajo de investigación fueron, los horarios de clase y la distancia.

En concordancia con el resultado de significancia de la prueba de Spearman se rechazó la hipótesis general nula y de esta manera se indicó que existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Este resultado no coincide con el del estudio de Pompa y Meza (2017) quienes realizaron una investigación sobre la ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de 849 estudiantes mexicanos. Entre los objetivos que se propusieron se buscó relacionar el estrés con el IMC de los estudiantes mexicanos. Finalmente, con una significancia superior al nivel de significancia ($p\text{-valor}>0,05$) y con un coeficiente de correlación cercano a 0,00 no hallaron la relación propuesta. Por otro lado, tampoco el resultado de la presente investigación se relaciona con lo encontrado por Urbanero, Maciel, Rocha, Bandeira y Dutra (2019) en su estudio sobre el estrés y el sobrepeso en una muestra de 95 estudiante de enfermería de una institución privada de Brasil. En esta investigación se encontró que el índice de masa corporal no se relaciona con la variable dominios de la escala de evaluación del estrés en los estudiantes de enfermería ($p\text{-valor}>0,05$). El

hecho de que no haya relación entre las dos variables en estos dos últimos estudios, es posible a que los contextos resultan muy diferentes al de Perú, con otras políticas sobre hábitos alimenticios. Por su parte del análisis descriptivo de la presente investigación se desprende que principalmente los adolescentes analizados tienen estrés moderado (85%), seguido por los que tienen estrés severo (15%). Estos resultados difieren de los de Muñoz, Gómez, Berra, Nava y Vega, los cuales efectuaron un estudio sobre la asociación de estrés, los afrontamientos, las emociones y el IMC en 89 adolescentes de México. A partir de ello se observó que hubo principalmente estudiantes con estrés bajo (33%) y moderado (33%), pero también adolescentes con estrés alto (29%). Por otro lado, en la presente investigación se halló que los adolescentes tienen principalmente estado nutricional normal (52,5%), seguido por los de estado nutricional de sobrepeso (33,5%); y los que tienen un estado nutricional de obesidad (10%). Estos resultados se asemejan a los de Vargas (2016) quien realizó un estudio sobre los niveles de estrés y ansiedad con relación al estado nutricional en una población de 68 estudiantes de los primeros años de la facultad de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano. En esta investigación se llegó a que los estudiantes poseen un estado nutricional principalmente de normal (77,9%), seguido por los que tienen sobrepeso (19,1), delgadez (1,5%) y obeso (1,5%). Es posible a que se deba a que la muestra es parecida en tamaño a la de la presente tesis.

De acuerdo con el estudio de Camilo, y Chávez (2019) en su tesis sobre la relación entre estrés académico con los estilos de vida en una muestra de 218 alumnos de la Universidad Nacional de San Agustín se llegó, mediante la prueba de Spearman, a que no existe relación entre estado nutricional con los estresores ($0,715 > 0,05$), con una intensidad de correlación casi nula de 0,025. Este resultado es diferente al encontrado mediante el objetivo 1 de la presente tesis, ya que con una significancia de 0,001 se encontró que existe relación entre la dimensión Estresores y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020, con una intensidad moderada ($Rho: 0,488$). Estos estudios podrían ayudar a clarificar mejor a los estresores en relación con el estado nutricional, ya que según Lomas (2000) los estresores son eventos que pueden causar estrés, y se presentan cuando existe un agrupado de factores

estresantes que estuvieron de forma latente; y, por otro lado, las causas del estrés según Ospina (2016) pueden ser entre otras, del tipo de biológicas.

En concordancia con lo indicado por Jara (2016) en su estudio sobre el estado nutricional y costumbres alimenticias y su asociación con el estrés en una muestra de 84 estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima en el 2016, se llegó a que a partir del objetivo específico 1 sobre la determinación de si el estado nutricional por medio del IMC tiene relación con el estrés de los estudiantes, se conoció que sí hay relación estadística entre las variables IMC y el estrés, utilizando para ello la prueba no paramétrica de chi-cuadrado con un p-valor de 0,006, lo cual fue inferior al nivel de significancia de 0,05. Este resultado guarda similitud con lo encontrado mediante el objetivo específico 2 de la presente investigación. A partir de la utilización de la prueba estadística de Spearman y al tener una significancia que resulta inferior al nivel de significancia de 0,05, se determinó entonces rechazar la hipótesis nula y dar por sentado que existe relación entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Con una intensidad de relación alta (Rho: 0,641). Este resultado puede contribuir a aclarar mejor la asociación entre el estado nutricional y los síntomas de estrés; pues según Ospina (2016) estos síntomas ocurren por tres tipos de reacciones, entre los cuales pueden ser los físicos (problemas digestivos, trastorno en el sueño, fatiga crónica, cefaleas, etc).

Por otro lado, según el estudio de Vargas (2016), el cual analizó los niveles de estrés y ansiedad y su asociación con el estado nutricional en una población de 68 estudiantes de la Universidad del Altiplano, se propuso hallar si existe relación entre los niveles de estrés con el índice de masa corporal de los estudiantes de la escuela profesional de Medicina Humana de la UNA, Puno, 2016, llegó a encontrar, mediante la prueba no paramétrica de Chi cuadrado que la relación propuesta sí existe. Este resultado guarda parecido con el hallado mediante el objetivo específico 3 de la presente investigación, el cual se desarrolló mediante la prueba de Spearman, el cual dio un resultado de significancia inferior al nivel de significancia ($0,005 < 0,05$) por lo cual en definitiva se halló que la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en

adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020. Por su parte, la intensidad de la relación resulta positiva moderada ($Rho:0,44$). A su vez este resultado no coincide con el hallado por Camilo y Chavez (2019) en su estudio sobre la asociación entre estrés y estilos de vida con el estado nutricional en una muestra de 218 alumnos de la UNSA, en el año 2019. Esta investigación tuvo como objetivo hallar la relación entre estrés y estilos de vida, con el estado nutricional de los alumnos, lo cual no se halló mediante la prueba de Spearman con una significancia de 0,476, y un coeficiente de correlación de 0,049. Este resultado indica si la dimensión Estrategias de afrontamiento, la cual según Lazarus y Folkman (1989) puede indicar si está relacionada con un desorden en el estado nutricional.

V. CONCLUSIÓN

Se llegó a la conclusión que existe relación entre el estrés y el estado nutricional en adolescentes de la IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020, con una significancia estadística de 0,000 utilizando la prueba de Spearman (p -valor $<0,05$). Por su parte, el coeficiente de correlación indicó un valor de 0,603; lo cual indica que la intensidad de la relación hallada fue positiva alta.

Se comprobó que existe relación entre la dimensión Estresores y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020, con una significancia estadística de 0,001 utilizando la prueba de Spearman (p -valor $<0,05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación dio un valor de 0,488; ello indica que la intensidad de la relación hallada fue positiva moderada.

Se llegó a la conclusión que existe relación entre la dimensión Síntomas y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020, con una significancia estadística de 0,000 empleando la prueba de Spearman (p -valor $<0,05$). Por su parte, el coeficiente de correlación indicó un valor de 0,641; lo cual indica que la intensidad de la relación hallada fue positiva alta.

Se comprobó que existe relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento y el estado nutricional en adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales Región Callao, 2020, con una significancia estadística de 0,005 utilizando la prueba de Spearman (p -valor $<0,05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación indicó un valor de 0,440; lo cual indica que la intensidad de la relación hallada fue positiva moderada.

VI. RECOMENDACIÓN

Al Ministerio de Educación diseñar y poner en desarrollo programas que ayuden a reducir en mayor medida los síntomas correspondientes a la aparición de estrés; es decir reducir la incidencia de trastornos en el sueño, ansiedad, angustia, problemas de concentración, agresividad, etc. Ello sería realizable mediante la implementación de personal calificado con el conocimiento actualizado y también implementar con materiales adecuados a los servicios de psicología y realizar seguimientos a los profesores para que efectúen dinámicas contra el estrés.

A la directiva de la IE. Manuel Seoane Corrales implementar estrategias de afrontamiento contra el estrés, impartiendo habilidades asertivas, formas de elaboración de planes para realizar las tareas encomendadas, a su vez entregando espacios recreativos acordes a la relajación que ayude a refrescar realmente la mente para continuar de forma óptima con los estudios programados.

A los estudiantes de enfermería, replicar el presente estudio no sólo en diferentes colegios, sino también en institutos y universidades con el propósito de realizar seguimientos más completos y tener un panorama más amplio para indicar qué tanto el estrés se relaciona con el estado nutricional en adolescentes y jóvenes.

Por su parte, a los tesisistas de enfermería ampliar el rango de conocimiento sobre la relación entre las variables analizadas en la presente tesis, ello mediante el análisis de niveles de investigación como el explicativo, con lo cual se podría indicar qué tanto un mal estado nutricional puede influir en la aparición de síntomas de estrés en diferentes poblaciones de estudio que ocupan el territorio peruano.

Los padres son el pilar para la formación del adolescente, recomendar la escucha activa con sus hijos adolescentes ya que cursan nuevos retos, cambios en su aspecto físico y mental, enamoramientos, estrés académico. Afrontan estrés ya sea dentro o fuera del colegio lo cual puede ser perjudicial para su salud.

Los adolescentes deben planificar sus horarios, así disminuir las presiones diarias, platicar sus miedos y dudas con sus docentes y padres, y por supuesto tomar seriamente en cuenta las recomendaciones de los profesionales, enfermeros, psicólogos, nutricionistas que están abocados en este tema, también deben manejar hábitos alimentarios adecuados.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Nogareda C. Fisiología del estrés. [Online] 2019 Oct. [cited 2 July 18]. Available from: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf.
- 2) Juliano S, Tappana J, Koebele J. Stress in School. Comunity for Accredited online school [Online]. 2019 [Cited: 2019 July 19]. Available in: <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/student-stress/>
- 3) World Health Organization. Obesity and overweight [Online]. 2016 [Cited 12 August 2019]. Available in: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 4) UN spotlights “explosive” obesity rates, hunger in Latin American and Caribbean (United Nations) [Online] 2019 [Cited: 2019 august 12]: Available in: <https://news.un.org/en/story/2019/11/1051211>
- 5) DATUM Presenta estudio sobre” Vida saludable” [En Línea]. 2018 [Citado: 2019 agosto 13]. Disponible en <https://larepublica.pe/marketing/1200803-datum-presenta-estudio-so>
- 6) Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). Aumenta el número de peruanos con Sobrepeso y Obesidad, alerta del INEI [En Línea]. 2019 [Citado: 2019 Agosto 13]. Disponible en <https://gestion.pe/economia/aumenta-numero-peruanos-sobrepeso-obesidad-alerta-inei-267575-noticia/>
- 7) Pompa G. E, Meza P. C. Ansiedad, estrés y Obesidad en una Muestra de Adolescentes de México. Universitas Psychologica [Publicidad en línea] 2017. Enero [citada 12 de agosto de 2019]; 16 (13): [aproximadamente 11 pp.]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000300199&lang=es

- 8) Urbanetto J, Rocha P, Dutra R, Maciel M, Bandeira A, Magngo T. Stress and overweight/obesity among nursing atudents. Rev Lat Am Enfermagen. [online]. 2019. [Cited August 12, 2019]; 7 (10). Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=overweight%2Fobesity+among+nursing+atudent>
- 9) Muñoz S, Vega S, Berra E, Nava C y Gómez G. Asociación entre estrés, Afrontamiento, Emociones e IMC en adolescentes. Revista intercontinental de Psicología y educación [en línea] 2015. enero-junio [Fecha de consulta: 14 de agosto de 2019]; 17 (1): [aproximadamente 11-29 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935002>
- 10) Camino B M, Chávez M K. Relación entre estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutricional – UNSA 2019 [Para Optar el Título Profesional de Licenciadas en Nutrición]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019.
- 11) Vargas P.A. Niveles de estrés, depresión y ansiedad en relación al estado nutricional a gran altura en estudiantes universitarios del primer nivel de la facultad de medicina de la UNA- Puno 2016 [Para optar el Título Profesional de Médico Cirujano]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
- 12) Ali J. R. Estrés Nutricional y Hábitos Alimentarios en Relación con el estrés en Adolescentes de una Academia Pre Universitaria en Villa El Salvador [Para Optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2018.
- 13) Organización Mundial de la Salud (OMS). EL Estrés. Estudios públicos. [En Línea]. 2015. [Citado: 2019 agosto 13]. Disponible en:
- 14) <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>

- 15) Fink G. Stress: Definition and history [Online] [Cited: 2019 august 13]. Available in: https://www.researchgate.net/publication/285784528_Stress_Definition_and_history
- 16) Stres. Cleveland Clinic [Online]. [Cited: 2019 august 16] Available in: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress>
- 17) Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. [online] 2015 March [cited 2019 August 17]; 173(1):[pages 90-96] Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>
- 18) Parick R, Sapru M, Krishna M, Cuijpers P, Patel V, and Michelson D. It is like a mind attack: stress and coping among urban ashool-goig adolescents in India. BMC Psychol [Online] 2019 May, n° 31. [cited 2019 August 20]. Available from: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-019-0306-z>
- 19) McLeod S, Maslow's Hieratchy of Needs [Online] 2018. [Cited: 2019 August 25]. Disponible from: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- 20) Pérez N. Revista Cubana Med Gem Integr [Online].2014. [Citado: 2019 Agosto 18]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
- 21) Nicuesa M. Reacciones fisiológicas y cognitivas que producen el estrés. [En línea]. 2017 noviembre. [Citado: 2019 agosto 19]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/reacciones-fisiologicas-y-cognitivas-que-produce-el-estres-371.html>
- 22) Naranjo P. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de estrés en el ámbito educativo [En línea] 2009. [Citado: 2019 agosto 19], 33(2): [172 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

- 23) Ospina A. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. [Para optar el título profesional de maestría]. Bogotá: Universidad Católica de Colombia facultad de Psicología; 2016.
- 24) Chaves J. Ejercicio y salud. Síntomas de estrés por los que deben consultar a tu médico [En línea] 2017. [Citado: 2919 agosto 20]. Disponible en: <https://revistaes.com/10-sintomas-de-estres-por-los-que-debes-consultar-a-tu-medico/>
- 25) Felipe E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. [En línea] 2010. [Citado: 2019 agosto 20];10 (2): [245-257 pp] Disponible en : <https://www.iipsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estrs-ES.pdf>
- 26) Estrés crónico. [En línea]. [Citado: 2019 agosto 21]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/estres-cronico.html>
- 27) American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. [En línea]. [Citado: 2019 agosto 20]. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- 28) Trusted medical advice from the American Academy of Family Physician. Cómo manejar el estrés diario. [En línea]. [Citado: 2019 agosto 20]. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/estres-como-afrontar-mejor-los-retos-de-la-vida/>
- 29) Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración Nutricional Antropométrica de La Persona Adolescente. [Publicación periódica en línea] 2015.Diciembre [Citado 2019 agosto 20]. Disponible en:

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/guia%20tecnica%20para%20valoracion%20nutricional%20adolescentes%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/guia%20tecnica%20para%20valoracion%20nutricional%20adolescentes%20(4).pdf)

- 30) Hurtado S. Nutrición y alimentación: evidencia en las recomendaciones y nuevas aportaciones metodológicas. Estudios públicos [En Línea]. 2015.setiembre [citado: 2019 agosto 21]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9788490224335000741>
- 31) Pacheco C, Marrodán S. Evaluación del estado nutricional [en línea] [citado: 2019 agosto 22]. disponible en: <https://4doctors.science/cursos/nutricion/evaluacion-del-estado-nutricional/>
- 32) Bo Ra Lee, et al. Effects of 12-week Vegetarian Diet on the Nutritional Status, Stress Status and Bower Habits in Middle School Students and Teachers. [Online] 2016 April,5(2):102-111. [cited: 2019 August 23]. Available in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Effects+of+12-week+Vegetarian+Diet+on+the+Nutritional+Status%2C+Stress+Status+and+Bowel+Habits+in+Middle+School+Students+and+Teachers>
- 33) Martin K. et al. Binge eating and emotional eating behaviors among adolescents and young adults with bipolar disorder. [online] 2016 May. [cited: 2019 August 23]. Available in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Binge+eating+and+emotional+eating+behaviors+among+adolescents+and+young+adults+with++bipolar+disorder>
- 34) Utter J, et al. Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing [online] 2019 August [Cited: 2019 August 23]. 113: [7-12 p.]. Available in: <file:///E:/articulos%20de%20nutricion%20y%20estres/nihms-1001374.pdf>

- 35) Wattick, et al. Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalachian College Population. [online] 2018 July [cited: 2019 August 24]. 10. Available in:
<file:///E:/articulos%20de%20nutricion%20y%20estres/nutrients-10-00957.pdf>
- 36) Carenate M, et al. Manual de Medidas Antropométrica [En línea]. 2^{da} ed. Costa Rica: Marianela Rojas Garbaza; 2014. [citado:2012 Agosto4]. Disponible en: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTROPOMETRIA.pdf>
- 37) Laughlin R, and Taylor S. Self-Care Theory in Nursing Selected papers of DOROTHEA OREM [Online]. Springer. [Cited: 2019 August 25]. Available in: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=fJldD3Tmko0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=dorothea+orem+self-care+theory&ots=1Hot7ZrgH7&sig=L_VGSH_CSBJ8XE1LaySTPpE-Zs#v=onepage&q=dorothea%20orem%20self-care%20theory&f=false
- 38) McLeod S, Maslow's Hierarchy of Needs [Online] 2018. [Cited: 2019 August 25]. Disponible en: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- 39) Steptoe A, Un estudio encuentra que el estrés podría aumentar el riesgo de obesidad [en línea] 2018. [citado: 2019 agosto 25]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/ansiedad/un-estudio-encuentra-que-la-ansiedad-cronica-podria-aumentar-el-riesgo-de-obesidad/>
- 40) Hernández S, Fernández C y Batista P Metodología de la Investigación [en línea]. 6^a ed. México: MC Graw Hill Education 2014. [Citado: 2019 agosto 26]. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/libro%20Metodologia%20de%20Investigacion%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/libro%20Metodologia%20de%20Investigacion%20(1).pdf)
- 41) Barraza M. Instrumento de Investigación. el Inventario SISCO de Estrés Académico. [en línea]. Septiembre 2007, n° 89. [citado agosto 2019 26]. Disponible en:

file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/notas%20para%20tesis/Manual_VANCOUVER.pdf

- 42) Barraza M. Ficha Técnica: inventario SISCO de Estrés Académico. [en línea] [Citado agosto 2019 27]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Almiiitha/ficha-tcnica-del-inventario-sisco-de-estres-academico>

ANEXOS

Anexo 01

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Buenos días:

El propósito de esta encuesta es conocer si los adolescentes del IE. Manuel Seoane Corrales presentan estrés. Quisiera pedir tu ayuda para contestar unas preguntas que no te quitará mucho tiempo. **Tus respuestas serán confidenciales y anónimas.**

Te pido que respondas este cuestionario de forma personal, en silencio y con la mayor sinceridad posible. Cualquier inquietud o duda comunicarlo al encuestador.

Instrucciones: lee cuidadosamente las alternativas y marca con una (x) la respuesta que consideres correcta, por favor no hagas borrones u otros símbolos diferentes al de las instrucciones. Muchas gracias por tu colaboración.

I. INFORMACIÓN GENERAL

- EDAD: (____) años
- SEXO: (M) (F)

II. INFORMACIÓN ESPECIFICA: ¿lee cada una de las preguntas, y marca la opción que más se asemeje a tu realidad.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 no

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasa a la pregunta número 2 y continua con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señale con un aspa (x) con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- La competencia con los compañeros del grupo					
2- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
3- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4- La personalidad y el carácter del profesor					
5- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.)					
6- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7- No entender los temas que se abordan en clase					
8- Participación en clases (responder pregunta, exposiciones, etc.)					
9- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otros _____ (especifique)					

4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señale con un aspa (x) con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12- Dolor de cabeza o migraña					
13- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
15- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensiones: Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
16- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17- Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
18- Ansiedad, angustia o desesperación					
19- Problemas de concentración					
20- Sensación de tener la mente vacía					
21- Problemas de memoria					
22- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensiones: síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
23- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
24- Aislamiento de los demás					
25- Desgano para realizar las labores escolares					
26- Absentismo de las clases					
27- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras _____ (Especifique).					

5.-DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señale con una x con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
28- Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
29- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
30- Tomar la situación con sentido del humor					
31- Elogios a sí mismo					
32- Distracción evasiva					
33- La religiosidad (oraciones o asistencias a misa)					
34- Búsqueda de información sobre la situación					
35- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 03

3. Dimensión estresores:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
2- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones personales	1	2	3	4	5
3- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
4- La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
5- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
6- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
7- No entender los temas que se abordan en clase	1	2	3	4	5
8- Participación en clases (responder pregunta, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
9- Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
Otros _____ (especifique)					

4.- Dimensión síntomas (reacciones):

Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
11- Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
12- Dolor de cabeza o migraña	1	2	3	4	5
13- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
14- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
15- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
Subdimensiones: Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
16- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
17- Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
18- Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
19- Problemas de concentración	1	2	3	4	5
20- Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
21- Problemas de memoria	1	2	3	4	5
22- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
Subdimensiones: síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
23- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
24- Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
25- Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
26- Absentismo de las clases	1	2	3	4	5
27- Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
Otras _____ (Especifique).					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
28- Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	5	4	3	2	1
29- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	5	4	3	2	1
30- Tomar la situación con sentido del humor	5	4	3	2	1
31- Elogios a sí mismo	5	4	3	2	1
32- Distracción evasiva	5	4	3	2	1
33- La religiosidad (oraciones o asistencias a misa)	5	4	3	2	1
34- Búsqueda de información sobre la situación	5	4	3	2	1
35- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	5	4	3	2	1
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 04

Ficha técnica: inventario SISCO de Estrés Académico	
Nombre:	Inventario Sistemico Cognoscitiva para el estudio del Estrés Académico.
Nombre abreviado:	Inventario SISCO
Autor:	Arturo Barraza Macías
Administración	Individual y colectiva
Duración	Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
Objetivo	Se trata de una escala que evalúa las dimensiones estresores, dimensión síntomas (reacciones), dimensiones estrategias de afrontamiento.
Tipo de respuesta:	Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales tipo (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
Descripción	Se configura de 37 ítems distribuido de la siguiente manera: _ un ítem que determina (si, no) determina si es candidato o no a contestar el inventario. _ un ítem en un escalamiento tipo lickert (del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés. _ 9 ítems en un escalamiento tipo lickert (nunca, rar vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. _ 18 ítems, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. _ 8 ítems, permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Fuente: Referencia de inventario SISCO de estrés Académico. Barraza Macías Arturo.2007³⁸

Anexo 05

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	15	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	15	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,927	,928	29

Interpretación: La confiabilidad de Alfa de Cronbach dio como resultado 0.927, lo cual nos indica la confiabilidad del instrumento, lo cual será ejecutado en el campo.



Anexo 06

Consentimiento informado

Estimados padres o apoderados me dirijo ante ustedes, reciban un cordial saludo, La presente es para informarles y a la vez pedirles autorización para que sus menores hijos puedan participar en un trabajo de investigación dirigida por mi persona, soy alumna que cursa el último año de la carrera de Enfermería de la UCV me encuentro laborando mi proyecto de tesis.

Este trabajo pretende determinar la relación del estrés y estado nutricional en adolescentes. Para la participación de su menor hijo (a) solo es necesario su autorización para realizar la toma de las medidas de peso, talla y llenado de una encuesta. Este estudio no representa un riesgo para su menor hijo (a)

Es de importancia recalcar que con la participación de su menor hijo (a) se aportará a mejorar los conocimientos en el rubro de la salud de los adolescentes, como también se hará llegar al colegio los resultados de su estado nutricional y niveles de estrés de cada uno de los adolescentes que participaron.

La participación es opcional. La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro fin fuera de lo señalado en este trabajo de investigación. Las respuestas al cuestionario serán recopiladas de manera anónima. Desde ya le agradezco su comprensión y atención a la presente.

Atentamente,

.....

Si autoriza la colaboración de su menor hijo en la presente investigación, llene y firme la presente hoja con los datos que se le piden a continuación
yo.....

Madre, padre o apoderad, FACULTO a mi menor hijo para que participe en el estudio titulado “estrés y estado nutricional en adolescentes” sabiendo que todos los datos serán confidenciales y únicamente usados para esta investigación.

.....
Firma del padre o apoderado

.....
DNI



Anexo 07

Consentimiento informado

Yo
identificado con DNI

acepto participar libremente en la aplicación del cuestionario sobre Estrés y estado nutricional en adolescentes de un distrito de la Región Callao. 2020, previa orientación por parte del investigador, a sabiendas que la aplicación del cuestionario no perjudicará ningún aspecto en mi bienestar y que los resultados obtenidos mejorarán mi calidad de vida.

Fecha: _____

Firma del investigador

Firma del participante