



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la  
Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec,  
2023

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORAS:**

Br. Huarcaya Landa, Lesly Katherine (orcid.org/0000-0001-8144-0523)

Br. Pariona Soto, Maribel (orcid.org/0000-0002-2742-3404)

**ASESORA:**

Mgtr. Blancas Fierro, Lila Herminia (orcid.org/0000-0002-9855-2190)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado principalmente a Dios, por dejarnos avanzar en cada una de nuestras metas trazadas y ser guía de nuestros anhelos. A nuestra familia por su apoyo incondicional y motivación en todo momento de la elaboración del trabajo de investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por guiarnos y permitirnos cumplir nuestros objetivos, poniendo personas en nuestro camino que nos apoyen y cuiden cada momento la elaboración de nuestro trabajo de investigación.

A nuestra asesora, Mg. Blancas Fierro, Lila por su ardua dedicación y compromiso en la elaboración del trabajo de investigación desde inicio de proyecto de investigación hasta la elaboración final de la tesis.

A la Institución Educativa, José Andrés Razuri, por permitirnos desarrollar nuestro trabajo de investigación; así como a los docentes y tutores que nos facilitaron participación de los estudiantes.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CARÁTULA</b> .....	<b>i</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN:</b> .....	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO:</b> .....	<b>5</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>14</b>
3.1 Tipo y Diseño de Investigación	14
3.2 Variables y operacionalización	15
3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	17
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	18
3.5 Procedimiento:	20
3.6 Métodos de Análisis de Datos:	20
3.7 Aspectos Éticos:	20
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>22</b>
<b>V. DISCUSIÓN:</b> .....	<b>27</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	<b>31</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>32</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>33</b>
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Relación entre el estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.....	<b>22</b>
<b>Tabla 2.</b> Nivel de estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.....	<b>23</b>
<b>Tabla 3.</b> Estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.....	<b>23</b>
<b>Tabla 4.</b> Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones físicas con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.....	<b>24</b>
<b>Tabla 5.</b> Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones psicológicas con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec,2023.....	<b>25</b>
<b>Tabla 6.</b> Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones conductuales con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec,2023.....	<b>26</b>

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la relación entre nivel de estrés académico y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023. La población estuvo constituida por 83 adolescentes del 4° y 5° de secundaria de 14 a 16 años. Metodología: estudio básico, cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo correlacional. Se utilizó la técnica de encuesta, como instrumentos para estrés académico el inventario SISCO cuestionario compuesto por 23 preguntas, 3 dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales, para estado nutricional se utilizó el índice de masa corporal, la técnica de la observación, como instrumento, balanza y tallímetro. Resultado: se halló la correlación de las variables mediante Rho Spearman. El 25,3% de adolescentes presentó bajo nivel de estrés y peso normal. En cuanto al estrés académico 44,6% tiene bajo nivel. Respecto al estado nutricional 3,6% de adolescentes tienen obesidad. Concerniente a las dimensiones: **Reacciones físicas**, 24,1% presento nivel medio por estrés y tienen sobrepeso. **Reacciones psicológicas** 20,5% presento nivel medio por estrés y peso normal, seguido 19,3% nivel medio y sobrepeso. **Reacciones conductuales** 26,5% presentó nivel bajo por estrés y peso normal, además 18,1% tiene nivel alto por estrés y tiene sobrepeso. Se concluye que existe relación según el valor de la prueba estadística Rho Spearman ( $r_s = 0,48$ ) con nivel significación ( $p = 0,000$ ), menor a ( $p > 0,05$ ) entre el estrés académico y estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

**PALABRAS CLAVE:** Estrés, estado nutricional y adolescentes.

## ABSTRACT

The main objective of this study is to determine the relationship between the level of academic stress and nutritional status in adolescents from the José Andrés Razuri Educational Institution in Pachacútec, 2023. The population consisted of 83 adolescents from the 4th and 5th year of secondary school. from 14 to 16 years old. It was a basic quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive, correlational study. The survey technique was used, as instruments for academic stress the SISCO inventory questionnaire composed of 23 questions, 3 dimensions: physical reactions, psychological reactions and behavioral reactions and for nutritional status the body mass index, the observation technique and as an instrument, balance and stadiometer. Result: the correlation of the variables was found using Spearman's Rho. 25.3% of adolescents had a low level of stress and normal weight. Regarding academic stress, 44.6% have a low level of stress. Regarding nutritional status, 3.6% of adolescents are obese. Concerning the physical reactions dimension, 24.1% presented a medium level due to stress and are overweight. Regarding the psychological reactions dimension, 20.5% presented a medium level due to stress and had a normal weight, followed by 19.3% had a medium level due to stress and overweight. Lastly, in the behavioral reactions dimension, 26.5% of adolescents had a low level of stress and have a normal weight; In addition, 18.1% have a high level of behavioral reactions due to stress and are overweight. It is concluded that there is a relationship according to the value of the Spearman's Rho statistical test ( $r_s = 0.48$ ) with a level of significance ( $p = 0.000$ ), which is less than ( $p > 0.05$ ) between academic stress and nutritional status of the adolescents of the Educational Institution José Andrés Razuri de Pachacútec.

**KEY WORDS:** Stress, nutritional status and adolescent

## **I. INTRODUCCIÓN:**

El estrés es un problema de salud pública, que no diferencia el sexo, edad, raza o clase social, el cual atraviesa el individuo frente a situaciones de su entorno que alteran su estado, que puede ser internos, miedos, temores, preocupaciones, o externo a causa del trabajo, estudio, contaminación. Su estudio es considerado como una circunstancia que desata múltiples enfermedades<sup>1</sup>. Se comprende por estado nutricional al equilibrio que existe entre las necesidades de nutrientes que necesita nuestro organismo y la pérdida de energía al practicar las actividades cotidianas representado en la condición que se encuentre la persona<sup>2</sup>.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2019, mil millones de personas entre ellas un 14% adolescentes sufrieron trastornos mentales, que las diferencias económicas y sociales, las emergencias de salud pública, las crisis climáticas se hallan como amenazas para la salud mental a nivel mundial, tanto que la depresión y ansiedad en el primer año de pandemia aumento a un 25%<sup>3</sup>. De la misma manera la OMS hace referencia que el COVID-19 ha agravado las formas de malnutrición por las cuales hoy en día un tercio de habitantes del mundo es afectado por sobrepeso y obesidad y se estima que el 2025 ascenderá a 40 millones de niños que sufrirán de estas patologías<sup>4</sup>.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), afirma que el temor a contagiarse del virus de COVID-19, las modificaciones en los hábitos familiares, las restricciones impuestas por la pandemia, la aparición de la educación virtual, la incertidumbre durante la crisis, dio lugar a la falta de sociabilización, afectando directamente la salud mental de los adolescentes reflejado en el estrés<sup>5</sup>. Por otro lado, menciona que la obesidad y el sobrepeso no ha estado alejado de la epidemia ya que aumento casi a 5 veces en adolescentes el sobrepeso y obesidad afectando un total de 34% en las naciones del mundo<sup>6</sup>.

Según un estudio en Estados Unidos estima que los últimos 5 años ha incrementado a 48% el estrés y una tercera parte de su población vive con un estado de estrés

extremo, que afecta a todas las etapas de vida. Comparado con otros países como Filipinas con un 58%, Tanzania 57%, Albania 55% e Irán 55% del nivel de estrés<sup>7</sup>.

En Europa se viene informando sobre las secuelas del virus del covid- 19, afecto la salud humana, resaltando el aumento de casos de sobrepeso relacionado con el incremento de la grasa corporal, como resultado de la vida sedentaria a la estuvo sometida la comunidad, entre los hallazgos del estudio indicado podemos evidenciar que 62% de adolescentes tuvieron niveles altos de IMC evaluándose como obesos y 39% en el rango de sobrepeso. El estrés y los antecedentes genéticos son uno de los factores de la obesidad<sup>8</sup>.

En España 2021 afirma que el estrés está asociado a un menor disfrute de la actividad física entre los adolescentes con sobrepeso y que es una causa de la obesidad debido a la evidencia que hay sobre la respuesta fisiológica del estrés y el aumento de la ingesta de alimentos<sup>9</sup>. Mientras que Arbuit et al. 2019 menciona que los problemas de mala alimentación van en aumento a un 39% de sobrepeso y obesidad en menores de 17 años, del mismo modo la salud mental es muy prevalente en los jóvenes españoles de manera que la salud psicológica tiene relación con la ingesta de alimentos<sup>10</sup>.

En un artículo en México 2019 considera que los adolescentes con sobrepeso u obesidad consumen alimentos adictivos como son los helados, chocolates, harinas y pastas, desde una etapa muy temprana y que afecta directamente en la edad adulta. Asimismo, el resultado de una muestra de 245 adolescentes el 87% tiene deseo frustrado de consumo, el 36 % de tolerancia, y el 34% consume a sabiendo las consecuencias, 21% presenta sobrepeso y adicción por la comida. En la que concluye que son las mujeres en su mayoría que tienen un sobrepeso mayor que el de los hombres, y más predominio por la adicción a las comidas<sup>11</sup>.

En Chile, 2022, Cofre en su investigación encontró una alta correlación entre las variables de salud mental e índice de masa corporal, obteniendo como resultado que hay alta presencia de problemas psicológicos el 89% de los adolescentes presentó sintomatología ansiosa, donde el 60 % alcanzó un índice de masa corporal

mayor a 24,9. Dando a conocer que existe un problema grave de salud mental y sobrepeso en la población adolescente, siendo la obesidad una patología pandémica que va en gran aumento, en la que tienen que diseñar un tratamiento y mantener efectivamente la calidad de vida de las personas<sup>12</sup>.

En 2021, los jóvenes en Perú se ven severamente afectados por problemas de salud física y mental debido a la pandemia, por cierre de escuelas, falta de actividad física y educación virtual. Un estudio de adolescentes encontró que el 38 % estaba estresado, el 10 % estaba cansado incluso después de acostarse, el 11 % tenía dificultades; el 10% carecía de motivación, el 7% tenía dolores de cabeza y el 7% tenía poca energía; 10% insomnio, 7% sensibilidad a los acontecimientos cotidianos y 7% a aspectos negativos del futuro por el periodo de confinamiento originado por el Covid-19<sup>13</sup>.

Un estudio de una población de 1.109, con la muestra de 286 jóvenes en Puno en 2021 arrojó que existe cierta correlación entre el estado nutricional de los jóvenes y su estructura socioeconómica, con un nivel socioeconómico promedio de 71%, mientras que los niveles alto y bajo se concentran en 24%, seguido por el bajo 1% de la población, solo el 5% pertenecen a un nivel socioeconómico alto, esta situación crea mayores oportunidades para que los estudiantes reciban servicios redundantes, puede haber una dieta variada, porque la elección de los alimentos dependerá en gran medida del conocimiento de alimentación y dieta de estudiantes, padres y jóvenes<sup>14</sup>.

En la Institución Educativa José Andrés Razuri los adolescentes, se encuentran principalmente en las escuelas, donde cumplen requisitos como entrega de trabajos, exposiciones, exámenes, entre otros. Por ello tratan de sacar su máxima capacidad para lograr sus metas y al querer obtener buenas calificaciones se frustran. Muchos de ellos refieren sentirse cansados, dormir poco, irritarse y enojarse con facilidad, no toleran la bulla y que el poco tiempo que tienen de refrigerio no pueden alimentarse bien y solo consumen alimentos como barritas de cereal, galletas, bebidas energizantes azucaradas para compensar comidas chatarra, algunos de ellos desconocen sobre la alimentación nutritiva adecuada

el estrés, además refieren algunos no pueden consumir alimentos nutritivos, le dan poca importancia, su estado nutricional se puede verse afectado.

En razón a estas situaciones que surgen como resultado de estas investigaciones y observaciones, se formula el problema a investigar ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023?

Este trabajo tiene una base teórica, ya que pretende aumentar el conocimiento sobre el estrés académico y el estado nutricional en los jóvenes y pueda servir de base para la elaboración de futuros estudios, por otro lado, en cuanto a la justificación metodológica, el estudio tiene un impacto significativo, sobre la estructura, herramienta de evaluación validada mediante el análisis de información recopilada de revistas indexadas y estudios previos, para las variables de estudio se aplicará instrumentos que ayudaran a medir resultados y además dicho estudio servirá de base para otras investigaciones. En cuanto a la justificación práctica, tiene como objetivo identificar el estado nutricional y los niveles de estrés académico en los adolescentes, evidencia que conducirá a estrategias de mejora, y además, su utilidad es comprender los cambios experimentados por los adolescentes a nivel cognitivo y somático. En términos de justificación social, tiene como objetivo mejorar la salud física y mental de los jóvenes.

La investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023 y como objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés académico según sus dimensiones en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri. Evaluar el estado nutricional según el IMC en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri. Establecer la relación entre el estrés académico según sus dimensiones: reacciones físicas, psicológica y conductual con el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri.

**Hipótesis general:** H1: Existe relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

**Hipótesis específicas:** H1: Existe relación entre el nivel de estrés académico según sus dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

Ho: No existe relación entre el nivel de estrés académico según sus dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

## **II. MARCO TEÓRICO:**

A nivel nacional, Paye 2018 Perú desarrolló un estudio para determinar la relación entre la inteligencia emocional y los antojos de alimentos y el estado nutricional de los jóvenes de 14 a 17 años que asisten a la Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso de Arequipa. Relación. La población total era de 234 hombres y mujeres. Método: Estudio transversal correlacional utilizando métodos cuantitativos. La tecnología es la pendiente y la herramienta es el cuestionario. El resultado: La mayoría de los adolescentes evaluados demostró adecuada inteligencia emocional, 62 por ciento; mientras que el 37 por ciento tenía habilidades emocionales muy desarrolladas<sup>15</sup>.

Otro estudio Catacora 2021, investigo en Perú, con el propósito determinar el nivel de relación entre los hábitos alimentarios clave, el ejercicio físico y el estado nutricional de los jóvenes en la provincia de Candarave en el Altiplano Andino. La muestra estuvo compuesta por 159 jóvenes de 12 a 17 años. Método: Estudio adecuado, observacional, prospectivo, transversal. Técnica: Esta es una encuesta y la herramienta es un cuestionario. Resultados: El 67% tenía una alimentación normal, el 16% presentaba sobrepeso, el 14% obesidad y solo el 3% desnutrición. El 65% eran físicamente activos regularmente, el 23% eran poco activos y solo el 11% eran físicamente activos. Además, el 39% tenía malos hábitos alimenticios, el 26% tenía muy malos hábitos alimenticios y solo el 11% tenía buenos hábitos alimenticios<sup>16</sup>.

Un estudio realizado por Choque 2020 en Puno, Perú, tuvo como fin determinar la relación entre la ingesta de alimentos, estado nutricional y los niveles de hemoglobina entre los jóvenes en 32 instituciones educativas industriales en Puno el 2018. Muestra de 240 adolescentes. Método: Descriptivo de correlación, no experimental y de corte transversal. Técnico fue la entrevista. Resultados: El estado nutricional de los jóvenes, medido por el índice de masa corporal, mostró que el 71% presentaba un estado nutricional normal, el 26% presentaba sobrepeso y el 3% obesidad<sup>17</sup>.

En su estudio de 2018, Lima, Jiménez se propuso determinar la relación entre el estado nutricional y los niveles de riesgo del estilo de vida entre los jóvenes de quinto grado. La población estuvo compuesta por 90 estudiantes de quinto grado entre 15 a 18 años. Método: Diseño descriptivo y relacional. Consejo: entrevista. Resultados: No se encontró correlación entre las variables independientes. Sin embargo, existe una correlación positiva entre el estado nutricional y el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, entre las variables de estilo de vida identificadas, se correlacionaron tres de las siete dimensiones evaluadas: equilibrio físico y mental, hábitos alimentarios y expresividad<sup>18</sup>.

El estudio de Moya de 2022 en Chancay tuvo como propósito determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes de la escuela

secundaria Estere Roberti Gamero. Método: Investigación descriptiva-explicativa, estudio transversal. La población estuvo conformada por 246 adolescentes del sexo femenino de 12 a 17 años. Técnica: Se utilizaron encuestas para registrar datos sobre dos dimensiones del estilo de vida y entrevistas para recopilar datos sobre hábitos alimentarios y actividad física. Resultados: En cuanto al estilo de vida, a través de los hábitos alimentarios, los alimentos más consumidos al día son: pan 67%; papas 63%; Tarwi 46%; cebolla 68%; plátanos 62%; azúcar moreno 57%; aceite vegetal 52%; queso 70%, huevos 58%. Según el estado nutricional según IMC/E, el 74% se encontraba normal, el 22% presentaba sobrepeso y el 3% obesidad<sup>19</sup>.

Un estudio internacional de 2019 de Cerón, Ecuador, tuvo como finalidad evaluar el estado nutricional de los jóvenes como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en El Juncal Imbabura, Ecuador. Método: Métodos descriptivos y transversales. Había 74 jóvenes en la muestra. Resultados: 19% de los adultos jóvenes se encontró con sobrepeso y obesidad y el 16% de las mujeres también se observó con obesidad<sup>20</sup>.

Herrera en Argentina 2018, en su investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal, bienestar físico y la aceptación social con el estado nutricional según el sexo en adolescentes de 2° año de Institutos Provinciales de Enseñanza Media y Técnica de la ciudad de Córdoba. Metodología: Estudio descriptivo, observacional de corte transversal en una muestra por conveniencia. La muestra está compuesta por 134 adolescentes. Resultados: El 8% presentó riesgo de bajo peso; 50% normo peso, 25% sobrepeso y 18% obesidad<sup>21</sup>.

Sampaio en Brasil 2021, en su investigación tuvo como fin correlacionar comportamientos y hábitos alimentarios con el estado nutricional, la satisfacción y la distorsión de la imagen corporal en estudiantes de una universidad privada de Fortaleza-Ceará-Brasil. Metodología: Estudio transversal, descriptivo y analítico con abordaje cuantitativa. La muestra estuvo compuesta por 316 universitarios. Técnica fue una encuesta, el instrumento un cuestionario. Hallazgos: No fumaba 96%, no

consumía bebida alcohólica 70% y no practicaba actividad física 52% y sobrepeso 33%<sup>22</sup>.

Aguilón et al. México, 2016, para analizar los resultados del índice de alimentación saludable y su impacto en el estado nutricional de jóvenes de 16 a 18 años del colegio Liceo Manuel Baquedano. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes pertenecientes al tercer medio. Método: Métodos descriptivos mixtos, diseño transversal con muestreo no probabilístico. Técnica: Las balanzas digitales registran el valor nutricional, las encuestas de índices de alimentación saludable reflejan los hábitos alimentarios. Resultados: La mayoría de los estudiantes presentó estado nutricional normal en base al índice de masa corporal/edad, con 71% normal, 19% estado nutricional en riesgo de obesidad y 10% estado nutricional obeso<sup>23</sup>.

Palacios en Bolivia en 2018 y su estudio tuvo como propósito evaluar los efectos de una intervención educativa de los hábitos alimentarios, los niveles de ejercicio físico y la composición corporal entre jóvenes estudiantes. La muestra estuvo conformada por 58 estudiantes universitarios. Métodos: Estudio cuasi experimental. Resultados: el déficit de energía disminuyó un 7%, los lípidos un 13%, los carbohidratos un 26%, mientras que la proteína se mantuvo sin cambios. El índice de masa corporal inadecuado disminuyó en un 4% y la actividad física insuficiente disminuyó en un 34%<sup>24</sup>.

Tuesta en Perú en 2020 en su estudio que tuvo como fin determinar la relación entre el estrés y la depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre-Victor. La muestra fue integrada por 174 estudiantes adolescentes. Métodos: Cuantitativo, de nivel descriptivo, de corte transversal. Resultados: 12% de los estudiantes presentó un nivel alto de estrés, el 69% estrés moderado y 19% nivel de estrés bajo. Mientras que 85% presenta un nivel de depresión normal, el 11%, nivel de depresión mínima a moderada, el 4% nivel de depresión moderada a marcada y no se hallaron adolescentes con depresión severa a extrema<sup>25</sup>.

De la Peña en 2018 en su estudio el cual tuvo como propósito determinar la relación entre el estrés académico y la agresividad en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones educativas particular y estatal de Punta Negra. La muestra estuvo conformada por 302 estudiantes. Método: No experimental transversal y de diseño descriptivo correlacional. Técnica: Se aplicó el cuestionario de Agresión (AQ) de Bass y Perry y el cuestionario de estrés académico SISCO. Resultados: 53% presenta nivel promedio de agresividad total, seguido de un 13.2% nivel bajo y 11% nivel muy bajo. Con relación al estrés académico 53% presenta nivel promedio a nivel de estrés académico general, 14% nivel alto y 12% nivel bajo<sup>26</sup>.

Casareto, define al estrés como la respuesta humana, adaptativa y cotidiana, producto de estímulos externos o internos, cambios de trabajo o lugar de vivienda, padecer enfermedades, problemas familiares, entre otras circunstancias que pueden generar estrés; lo cual es necesario porque permite al individuo adaptarse a las demandas del entorno. Sumado a ello cuando el ser humano manifiesta respuestas durante un período prolongado puede afectar negativamente la salud de las persona<sup>27</sup>.

Según Urbano indica que el individuo ante situaciones de estrés manifiesta respuestas fisiológicas donde libera glucocorticoides, una de ellas el cortisol reconocida como hormona del estrés la cual genera síntomas como angustia, pesar y tensión en el individuo y la hormona cortisona que al liberarse en mayores proporciones da lugar a la aparición de úlceras e hipertensión arterial hasta la muerte temprana<sup>28</sup>.

El estrés académico se considera como una respuesta natural del organismo frente a diversas situaciones, puede aparecer en cualquier escenario y edad; sin embargo, se convierte en un problema cuando no permite el desarrollo formativo normal del adolescente<sup>29</sup>. Durante la adolescencia se experimentan situaciones significativas en el desarrollo, estas pueden conducir a la felicidad o gozo, contrario a ello, puede originar frustración, dependencia o limitaciones en sus actividades<sup>30</sup>.

El estrés académico desencadena inconvenientes escolares y situaciones difíciles entre familiares, maestros y compañeros. Por ese motivo, los adolescentes podrían tomar decisiones equivocadas que comprometen su desarrollo personal. Se considera que el estrés académico es capaz de generar altos niveles de dependencia a las redes sociales y a otros hábitos negativos que pueden disminuir sus niveles de convivencia estudiantil<sup>31</sup>.

Arteaga refiere que encontramos dos tipos de estrés: Eutrés denominado también estrés positivo, el cual origina que la persona se muestre alerta lo cual agiliza las funciones cognitivas y la respuesta del cerebro; así como fortalece el carácter del individuo porque ante la situación de estrés les permite desarrollar su fortaleza mental. Distrés: denominado también estrés negativo, es el tipo de estrés que genera efectos negativos en el individuo como desequilibrio a nivel físico y mental<sup>32</sup>.

Según Acero puntualiza que existen tres causas fundamentales que producen estrés en la persona; causas sociales, los exámenes escolares, las clases virtuales, el ruido excesivo, puede ocasionar estrés; causas biológicas, las personas que padecen enfermedades y reciben tratamiento, desencadenan estrés relacionado con las condiciones en la que se encuentra, incertidumbres sobre su estado de su salud y frustración y causas químicas, la persona al someterse a situaciones de contaminación, bacterias y virus también puede manifestar estrés<sup>33</sup>.

Según las variables explicadas, se trabajarán con las siguientes dimensiones:

**Las reacciones físicas**, son un conjunto de manifestaciones del organismo, las cuales varían de persona a persona, los adolescentes en este tipo de reacción pueden presentar temblores musculares, migrañas, dolores de cabeza, insomnio, comerse las uñas, malestar estomacal, dolor en el pecho etc.; activándose de esa manera el permanecer alerta<sup>34</sup>.

**Las reacciones psicológicas**, la salud mental del adolescente se ve afectada al someterse a situaciones de estrés, alterando su bienestar, pueden estar presentes o no en todas las personas, se puede mencionar dentro de este grupo de

síntomas, los cambios de humor, depresión, ansiedad, irritabilidad, tristeza, depresión etc<sup>35</sup>.

**Las reacciones conductuales**, en este tipo de reacciones se pueden incluir los cambios de actitud, en donde los adolescentes pueden presentar discusiones entre ellos, el uso de drogas, dificultad para estudiar, tomar café, consumir tabaco, la falta de asistencia a clases, contestar a los padres, son algunos de los síntomas<sup>36</sup>.

La OMS menciona que una dieta saludable ayuda a evitar todo tipo de desnutrición y el riesgo de enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer. El consumo debe ser equitativa con el gasto calórico, las grasas no deben ser mayor al 30%, azúcar menos 10%, sal menor 5% de la ingesta calórica total. Por otro lado, acordaron detener el aumento de la obesidad en adolescentes, así como el sobrepeso en infantiles para 2025<sup>37</sup>.

Para la OPS la nutrición saludable es fundamental para prevenir los factores de riesgos con la dieta, como es el sobrepeso y obesidad. El consumo de alimentos con contenidos altos de nutrientes como la sal, azúcar, las grasas trans y saturadas se ha asociado con una mayor probabilidad de producir enfermedades no transmisibles. Refiere que el sobrepeso y la obesidad son alteraciones del estado nutricional manifestado por la acumulación de grasa corporal. A través del IMC se puede evaluar el estado nutricional por medio del peso y el cuadrado de la altura (en metros), definiéndose como obeso si el resultado es mayor a 25<sup>38</sup>.

Estado nutricional se trata de una evaluación de indicadores que muestran la situación de malnutrición, obesidad y sobrepeso, como factores de riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles<sup>39</sup>.

La variable estado nutricional, siendo su única dimensión la antropometría, la cual se define como una técnica que se emplea para la medición del valor nutricional de individuos de todas las edades y géneros. u otra índole; basándose en sus indicadores IMC; el cual incluye el peso y la talla, pudiendo diagnosticarse situaciones de personas con sobrepeso o desnutridas, y el indicador perímetro abdominal, el cual tiene como finalidad definir el nivel de riesgo que presenta la

persona de padecer enfermedades crónicas no transmisibles entre ellas hipertensión, diabetes, etc<sup>40</sup>.

Según Lapo un adecuado estado nutricional es el resultado entre el equilibrio y cualidad de nutrientes consumidos en la dieta y se mide con el indicador de IMC para la edad de tal manera que ayuda a diagnosticar el sobrepeso y obesidad<sup>41</sup>.

El Ministerio de Salud del Perú define al estado nutricional, como la conservación de la salud personal, como a su, estilo de vida y al tipo de alimentación, para valorar la condición nutricional utilizando procedimientos cuyo son establecer el estado de nutrición, en la cual se determinará los requerimientos nutricionales y los posibles riesgos que puede tener para conservar la salud, donde analizará los análisis de laboratorio como bioquímica, las medidas antropométricas con toma de talla, peso e IMC<sup>42</sup>.

Una nutrición adecuada se logra a través de una dieta balanceada y una variedad de nutrientes, que son sustancias que afectan el cuerpo. Una dieta saludable tiene como resultado un peso corporal adecuado y equilibrado en relación con la grasa y los músculos; por lo tanto, previene la aparición de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer<sup>43</sup>.

La valoración nutricional se define como interpretaciones derivadas de estudios antropométricos, nutricionales, clínicos y bioquímicos. Se utiliza para evaluar la situación nutricional de los adolescentes en términos de ingesta de nutrientes. Otra definición de estado nutricional es el resultado de la dieta, el estilo de vida, la salud y las condiciones sociales<sup>44</sup>.

Quetelet la técnica que se emplea para medir la antropometría del estado de nutrición a nivel global es el IMC, a través del el peso y la talla de la persona potenciada a dos.

$$IMC = Kg /m^2$$

Es posible determinar mediante esta fórmula el peso normal, el sobre peso y la obesidad. Donde se puede determinar de acuerdo a los resultados del IMC.

Menor de 18.5 tiene peso insuficiente

De 18.5 a 24.9 peso normal o saludable

De 25.0 a 29.9 es sobrepeso

De 30.0 a 34.99 es obesidad tipo I

De 35.0 a 39.99 es obesidad tipo II

Mayor o igual a 40.0 es obesidad tipo III

IMC es el indicativo antropométrico para determinar la situación nutricional, que guarda relación con la cantidad de grasa corporal, en toda etapa de vida como adolescentes y adultos. Se obtiene a través de la división entre el peso y el cuadrado de la estatura<sup>45</sup>.

Sobrepeso y obesidad es cuando una persona pesa más de su altura y acumula demasiada grasa corporal y daña su salud. El IMC es el resultado del peso y la altura y se usa para determinar el sobrepeso, se define el peso de un individuo en kilogramos divididos la cuadrado de la atura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). El sobrepeso es igual o mayor a 25 y obesidad superior a 30<sup>46</sup>.

La OMS indica que la adolescencia es la etapa de los 10 a 19 años, durante este período el adolescente se encuentra muy susceptible de adquirir diversos comportamientos, debido a la gran influencia del entorno donde se desenvuelve, reflejado en alimentaciones inadecuada, uso de drogas, entre otras que pueden ser prevenibles<sup>47</sup>. La OMS divide la pubertad, pre adolescencia o adolescencia inicial es la primera fase es de 10 a 13 años, la segunda fase es de 14 a 16 años y la adolescencia tardía tiene lugar entre 17 a 19 años.

Por otro lado, según la UNICEF la adolescencia es un periodo trascendental en el ser humano, en la cual el adolescente puede adquirir diversos conocimientos, debido al entorno en el que se encuentre, desarrolla sus fortalezas y debilidades, las decisiones que adquiera en esta etapa, se verán reflejadas en el futuro del adolescente<sup>48</sup>.

Por todos los argumentos, el siguiente trabajo de investigación se basa en la base teórica de la enfermería, Teoría de Sistemas de Neuman, teniendo como bases la relación del individuo con el estrés, dicha teorista empleo la definición de estrés dada por Selye, quien refiere que el estrés es un conjunto de respuestas a factores externos o interiores los cuales producen tensión en el individuo. Así mismo se basa en el Modelo conceptual de Caplan; quien define los niveles de prevención primaria, secundaria y terciaria. La Teoría de Sistema junto con la del Estrés y de Caplan conforman gran parte del Modelo de Neuman, en donde la persona (sistema) es el eje central del cuidado, y en el que siempre se tendrá en cuenta la interacción con el entorno y sus estresores para implementar medidas de intervención<sup>49</sup>.

Por último, tenemos a la teórica Nola Pender, enfermera pionera en promoción de la salud que se dirige a cualquier persona que quiera alcanzar la salud física y mental y tomar el control de su propio cuidado. Después de ver a los profesionales de la salud tratar a pacientes con problemas de salud agudos o crónicos, Nola Pender se convenció de que los problemas podían solucionarse para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Nola Pender sugirió que las enfermeras necesitan brindar información precisa y específica para que las personas puedan tomar buenas decisiones sobre su salud, y de esta manera esta teoría influyó en el contexto de esta investigación, que el estrés puede afectar el estado nutricional de los jóvenes y necesitan estar preparado para decidir no trabajar demasiado y saber cómo organizar su horario en torno a sus prioridades, participar en actividades recreativas y comer alimentos saludables para evitar desequilibrios en su perfil nutricional<sup>50</sup>.

### **III. METODOLOGÍA:**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

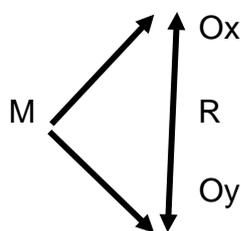
Tipo de investigación: La investigación es de tipo básica o sustantiva, tiene como fin la aparición y el incremento de conocimientos, por lo que es imprescindible para la evolución de la ciencia. Estudio de enfoque cuantitativa,

basado en un proceso científico donde se pretende analizar de manera exhaustiva los hechos empleando mediciones numéricas que darán lugar a resultados que serán presentados estadísticamente<sup>51</sup>.

La investigación es correlacional; puesto que tiene como fin evaluar la relación entre dos o más variables en un momento definido, cabe resaltar que también puede encontrarse variables no correlacionales<sup>52</sup>.

Diseño de investigación: Se emplea el diseño no experimental de corte transversal, debido a que las variables se analizaron a través de la observación en un periodo determinado.

La encuesta respondió a los siguientes escenarios:



Interpretando el diagrama tenemos:

M = Adolescentes

Ox = Estrés

Oy = Estado Nutricional

R = Relación entre variables

### **3.2 Variables y operacionalización**

Las variables del presente estudio de investigación son estrés académico y estado nutricional, definidos conceptual y operacional, indicadores y escalas de medición.

## **Variable 1: Independiente: estrés académico**

**Definición conceptual:** Es una serie de reacciones fisiológicas que se dan cuando una persona se encuentra bajo estrés por diversas razones, ya sea profesional o personal, ansiedad, trauma y exceso de trabajo. Son respuestas que generan reacciones conductuales, físicas y biológicas; como parte de su proceso se activan las hormonas propias del organismo como son el cortisol y cortisona, generando síntomas que al volverse prolongados generan desgaste del organismo, cabe resaltar que someterse a situaciones continuas de estrés pone en riesgo la salud del individuo<sup>53</sup>.

**Definición operacional:** Para la recolección de datos se empleó el instrumento denominado Inventario SISCO, considerando las 3 dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales.

En el cual el puntaje obtenido determinará el nivel de estrés académico alcanzado: Nivel de estrés bajo: 0-33 puntos. Nivel de estrés medio: 34- 66 puntos. Nivel de estrés alto: 67-100 puntos.

**Indicadores:** cambios físicos, dolor de cabeza, insomnio, conflictos internos, sentimiento.

**Escala de medición:** Escala ordinal.

## **Variable 2: Dependiente: estado nutricional**

**Definición conceptual:** Se define como el resultado entre el método alimentario, estilo de vida y situaciones de salud de la persona, reflejado en los niveles de valoración a través del IMC, dichos resultados ayudan a detectar de manera oportuna, situaciones que pongan en riesgo la salud del adolescente y poder educar en relación a datos que se encuentren por debajo, por encima de los valores o también para continuar manteniendo un adecuado bienestar físico<sup>54</sup>.

**Definición operacional:** La recolección de datos se realizó a través del índice de masa corporal, (IMC) considerándose el peso y la talla del adolescente. El puntaje obtenido determino el nivel del índice de masa corporal:

$$IMC = Kg /m^2$$

Obesidad = IMC:  $\geq 30$  puntos.

Sobrepeso = IMC: 25 – 29.9 puntos.

Peso normal=IMC: 18.6-24.9 puntos.

Bajo peso=IMC:  $< 18.5$  puntos.

Indicadores: obesidad, sobrepeso, peso normal y bajo peso

Escala de medición: Escala ordinal.

### **3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis**

**Población:** Estuvo conformada por 83 adolescentes de 4° y 5° año de secundaria quienes estudian en la Institución Educativa José Andrés Razuri, ubicado en el distrito de ventanilla de 14 a 16 años de edad.

#### **Criterios de inclusión**

Adolescentes de 14 a 16 años de la institución educativa José Andrés Razuri.  
Estudiantes que firmaron el cuestionario con el consentimiento de sus tutores.  
Estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa José Andrés Razuri.

Adolescentes de ambos sexos que voluntariamente accedieron a participar en el trabajo de investigación.

#### **Criterios de exclusión**

Adolescentes menores de 14 y mayores de 16 años de la Institución Educativa José Andrés Razuri.

Alumnos que no corresponden a 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa José André Razuri.

Estudiantes sin el consentimiento de los padres o tutores.

Estudiantes que no pertenecen a la Institución Educativa José André Razuri.

Alumnos que no participaron el día de la recolección de datos.

**Muestra:** Se aplicó a toda la población que estuvo conformada por 83 adolescentes de 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa José André Razuri.

**Muestreo:** No probabilístico por conveniencia porque los integrantes de la muestra cumplen con criterios de inclusión y exclusión planteados por los autores.

**Unidad de análisis:** Cada estudiante de 4to y 5to grado de secundaria de 14 a 16 años de la Institución Educativa José André Razuri.

### **3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La técnica empleada fue la encuesta, según Hernández y Ávila refieren en cuanto a técnicas de recolección de datos que son de mucha importancia porque aportan en las respuestas de las preguntas planteadas; las más empleadas en estudios cuantitativos es la encuesta; el instrumento que se emplea es un cuestionario<sup>55</sup>.

#### **Instrumentos 1: Inventario SISCO SV-21**

Para el cálculo de la primera variable de estrés académico como método empleado fue la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO SV-21 diseñado para evaluar el nivel de estrés académico en adolescentes. Comprende 23 puntos; un elemento de filtrado basado en una respuesta dicotómica (sí-no) que determina si el encuestado es candidato a la lista de verificación; y una unidad de escala tipo Likert con cinco puntuaciones: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), consta de

3 dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales <sup>56</sup>.

**Validez:** El proceso de validación del instrumento fue desarrollado por el autor Arturo Barraza Macías. El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos o elevados.

**Confiabilidad:** Para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Las autoras del presente trabajo de investigación, realizaron una prueba piloto a 12 adolescentes de la Institución José Andrés Razuri, luego se trabajó en la base de datos en tablas de Excel que nos permitió realizar el análisis a través del alfa de Cronbach, que tuvo como resultado 0,83, por ello el instrumento es confiable.

## **Instrumentos 2: Índice de masa corporal**

Para evaluar la segunda variable aplicamos el instrumento del estado nutricional a través de la antropometría que abarca el índice de masa corporal, peso y talla, que dan como resultado sobrepeso, obesidad, peso normal o desnutrición determinado por el puntaje obtenido en base al peso y talla<sup>57</sup>.

$$IMC = Kg /m^2$$

### **3.5 Procedimiento:**

Para realizar el trabajo de investigación y recolección de datos, se inició enviando una solicitud a la dirección del colegio José Andrés Razuri en el distrito de Ventanilla, y una vez obtenida la aceptación se procedió en aplicar el cuestionario a los estudiantes del grado seleccionado. Posteriormente se pactó la fecha y hora donde se desarrolló la actividad con los adolescentes, procedimos a explicarles cuales son nuestros objetivos de la investigación, para generar confianza y que tengan una participación activa, de esa manera recibimos su apoyo voluntario llenando los cuestionarios de manera correcta, utilizando el inventario SISCO de estrés académico, en la cual marcaron los ítems de forma personal según su criterio. Para evaluar el estado nutricional se tomó el peso y la talla empleando una balanza digital y un tallímetro ubicándose en un lugar plano, registrando los datos en una guía, después de obtener los cuestionarios de los salones y secciones designadas, se analizó y codifico cada una de las respuestas con la que obtuvimos una base de datos con sus respectivas interpretaciones.

### **3.6 Métodos de Análisis de Datos:**

Una vez obtenidos los hallazgos continuamos tabulando los datos mediante Excel y analizando mediante el programa estadístico SPSS versión 25.0, donde obtenemos tablas relacionados con frecuencias y porcentajes. En cuanto a la prueba de suposiciones estadístico Rho de Spearman y Pearson, que ayudo a confirmar la hipótesis actual y su interpretación, sacar conclusiones y recomendaciones para las variables estudiadas.

### **3.7 Aspectos Éticos:**

El trabajo de investigación se realizó tomando en cuenta los principios éticos, también se incluye el reglamento de la UCV y al comité de ética.

Principio de Autonomía: Los jóvenes que participan tienen una explicación previa del trabajo de investigación, y cuando deciden participar se les solicita

que firmen su participación, manteniendo la absoluta confiabilidad de toda la información recibida de los jóvenes.

Principio de beneficencia: El propósito de la investigación realizada es buscar estrategias de salud a través de programas educativos que beneficien a la mayoría y mejoren el estado y calidad alimentaria de esta población.

El principio de no maleficencia: El trabajo de investigación realiza una propuesta en beneficio de un grupo de jóvenes con el objetivo de no perjudicar al individuo y mucho menos a la institución que realiza la investigación, siempre respetando la privacidad de los datos y desarrollar la conciencia de los hábitos no saludables.

Principio de justicia: La investigación se realiza de forma aleatoria, se respeta a los jóvenes, no se discrimina a ningún participante, todas las personas seleccionadas son tratadas por igual, sus dudas se resuelven en ese momento y se tiene en cuenta el principio de justicia.

Principio de veracidad: Se mantuvo todo el diseño y desarrollo del estudio, se citó a los autores para evitar el plagio, no se cambió la información a los resultados para obtener ganancias y se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes del estudio.

#### IV. RESULTADOS:

**Tabla 1.** Relación entre el estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

Estrés académico	Estado nutricional								Total	Rho	Sig.	
	Bajo		Normal		Sobrepeso		Obesidad					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°			%
Bajo	5	6	21	25,3	11	13,3	0	0	37	44,6	0,466 (P>0.05)	0,000
Medio	0	0	18	21,7	17	20,5	0	0	35	42,2		
Alto	0	0	0	0	8	9,6	3	3,6	11	13,3		
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>6,0</b>	<b>39</b>	<b>47,0</b>	<b>36</b>	<b>43,4</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>		

**Interpretación:** En la tabla se evidencia que 25,3% (21) de los adolescentes presentó nivel bajo de estrés y peso normal; seguido a ello, 21,7% (18) presentó nivel medio de estrés y peso normal; a su vez, 20,5% (17) tuvo nivel medio de estrés académico y sobrepeso.

De acuerdo a la prueba de correlación, se obtuvo un valor de significancia de 0,000; el cual se aprecia inferior a 0,05, lo que determina que existe relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en adolescentes, a su vez, el Rho con un valor de 0,466 indica una relación positiva de intensidad media.

**Tabla 2.** Nivel de estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023

<b>Estrés académico</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Bajo	37	44,6
Medio	35	42,2
Alto	11	13,3
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** En la tabla 2 se observa el 44,6% (37) de los adolescentes presentan nivel bajo de estrés académico; seguido el 42,2% (35) presentan nivel medio de estrés académico y tan solo el 13,3% (11) tuvo nivel alto de estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

**Tabla 3.** Estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023

<b>Estado nutricional</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Bajo peso	5	6
Peso normal	39	47
Sobrepeso	36	43,4
Obesidad	3	3,6
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** en la tabla 3 se aprecia que el 47% (39) tuvo peso normal, seguido de un 43,4% (36) tuvieron sobrepeso, el 6 % (5) tuvo bajo peso y el 3,6% (3) tuvieron obesidad en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

**Tabla 4.** Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones físicas con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023

Reacciones físicas	Estado nutricional										Rho	Sig.
	Bajo peso		Peso normal		Sobrepeso		Obesidad		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Bajo	5	6,0	26	31,3	13	15,7	0	0,0	44	53,0	0,422	0,000 (P>0.05)
Medio	0	0,0	11	13,3	20	24,1	1	1,2	32	38,6		
Alto	0	0,0	2	2,4	3	3,6	2	2,4	7	8,4		
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>6,0</b>	<b>39</b>	<b>47,0</b>	<b>36</b>	<b>43,4</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>		

**Interpretación:** Se evidencia en cuanto a la dimensión reacciones físicas, el 31,3% (26) de los adolescentes presentó nivel bajo y tuvo peso normal, así mismo el 24,1% (20) presentó nivel medio y tuvo sobrepeso, el 15,7% (13) presentó nivel bajo y tuvo sobrepeso.

En lo concerniente a la prueba de correlación, se observa un valor de significancia de 0,000; el cual se encuentra debajo de 0,05, por lo tanto, existe relación entre el nivel de estrés académico según su dimensión: reacciones físicas con el estado nutricional de los adolescentes. A su vez, el valor Rho es de 0,422 mostrando una relación positiva de intensidad media.

**Tabla 5.** Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones psicológicas con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

Reacciones psicológicas	Estado nutricional								Total		Rho	Sig.
	Bajo peso		Peso normal		Sobrepeso		Obesidad		N°	%		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
Bajo	4	4,8	20	24,1	11	13,3	0	0	35	42,2	0,379 (P>0.05)	0,000
Medio	1	1,2	17	20,5	16	19,3	1	1,2	35	42,2		
Alto	0	0	2	2,4	9	10,8	2	2,4	13	15,7		
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>36</b>	<b>43,4</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>83</b>	<b>100,0%</b>		

**Interpretación:** Se puede evidenciar en la tabla 5, el 24,1% (20) de los adolescentes presentó nivel bajo de reacciones psicológicas por estrés y tuvo peso normal, continúa el 20,5% (17) que tuvo nivel medio de reacciones psicológicas por estrés y tuvo peso normal, así mismo el 19,3% (16) tuvo nivel medio de reacciones psicológicas por estrés y tuvo sobrepeso.

Respecto de la prueba de correlación, se muestra un valor de significancia de 0,000 valor por debajo de 0,05 por lo cual existe relación entre el nivel de estrés académico según dimensión: reacciones psicológica con el estado nutricional de los adolescentes. De acuerdo al coeficiente Rho de 0,379, se interpreta que la relación fue positiva, de intensidad media.

**Tabla 6.** Relación entre el estrés académico según dimensión: reacciones conductuales con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023

Reacciones conductuales	Estado nutricional								Total		Rho	Sig.
	Bajo peso		Peso normal		Sobrepeso		Obesidad		N°	%		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
Bajo	5	6,0	22	26,5	10	12,0	0	0,0	37	44,6	0,480 (P>0.05)	0,000
Medio	0	0,0	14	16,9	11	13,3	1	1,2	26	31,3		
Alto	0	0,0	3	3,6	15	18,1	2	2,4	20	24,1		
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>6,0</b>	<b>39</b>	<b>47,0</b>	<b>36</b>	<b>43,4</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>		

**Interpretación:** En la tabla 6 se evidencia, el 26,5% (22) de los adolescentes presentó nivel bajo de reacciones conductuales por estrés y tuvo peso normal, 16,9% (14) tuvo nivel medio de reacciones conductuales por estrés y tuvo peso normal, 18,1% (15) tuvo nivel alto de reacciones conductuales por estrés y tuvo sobrepeso, así mismo el 16,9% (14) tuvo nivel medio de reacciones conductuales por estrés y tuvo peso normal.

Por otro lado, en lo correspondiente a la prueba de correlación, hubo una significancia de 0,000, valor por debajo del nivel de 0,05 se infirió que existe relación entre el nivel de estrés académico según su dimensión: reacciones conductuales con el estado nutricional de los adolescentes. A su vez el coeficiente Rho de 0,480 indica una relación positiva con intensidad media.

## V. DISCUSIÓN:

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023. Por lo cual se encontró un coeficiente de correlación de Spearman de 0,504 y una significancia de 0,000. De manera que la variable estrés académico está relacionada de manera positiva, y con intensidad considerable, con la variable estado nutricional. Este resultado guarda parecido con el estudio de Arce, quien halló que hubo relación positiva, con intensidad débil, entre estrés académico y el estado nutricional, con un coeficiente de correlación de 0,198 y una significancia de 0,019. Asimismo, hay similitud con el estudio de Montes, quien halló que hubo relación entre el estrés y el estado nutricional, empleando la prueba de Chi cuadrado, con una significancia de 0,028. Una relación positiva entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional indica que, a un mayor estrés académico, implica que los índices del IMC aumentande tal manera que hay una mayor inclinación hacia la obesidad, y por ende al desarrollo de enfermedades asociadas a la obesidad.

Respecto al primer objetivo específico, se identificó que hubo en mayor cantidad adolescentes con un nivel bajo de estrés académico (44,6%); seguido por la presencia de nivel medio de dicho estrés (42,2%). Este resultado difiere de lo encontrado por Tuesta, quien halló que principalmente el 69,1% de los adolescentes evaluados tuvo nivel medio de estrés; seguido por el 19,1% que tuvo nivel bajo de estrés. De acuerdo con Cortés, Escobar, Cebada, Soto, Bilbao, y Vélez, nos dicen una presencia de estrés es una respuesta natural del organismo contra diversas situaciones. Pero que puede ser un problema cuando restringe el desarrollo formativo normal. De tal manera que el adolescente puede tomar decisiones equivocadas que comprometan su desarrollo personal, inhibiendo de una adecuada concentración para afrontar su vida académica. Asimismo, según Urbano, puede traer consecuencias graves como aparición de úlceras e hipertensión arterial.

Por otro lado, en relación a la dimensión Reacciones físicas, se identificó que principalmente hubo una presencia de nivel bajo de reacciones físicas por estrés en los adolescentes (53,0%); seguido por la presencia de nivel medio de reacciones físicas por estrés en los adolescentes (38,6%). Este resultado difiere de lo encontrado por Montes, quien encontró que principalmente hubo un nivel medio de reacciones físicas por estrés en el 51,1% de los estudiantes evaluados; seguido por el 48,9% que tuvo nivel leve de reacciones físicas por estrés. De acuerdo con Lima, refiere una presencia de reacciones físicas en los estudiantes producto de la presencia de estrés, puede causar trastornos en el sueño, fatiga, migrañas, problemas digestivos, entre otros problemas, que podrían tratarse si sabe manejar de forma apropiada el estrés. Se debe tomar en cuenta una detección temprana de la presencia del estrés, para identificar e interpretar sus manifestaciones.

En relación a la dimensión Reacciones psicológicas, en nuestro estudio se halló en mayor medida la presencia de un nivel bajo de reacciones psicológicas por estrés en los adolescentes (42,7%); seguido por la presencia de nivel medio de reacciones psicológicas por estrés (42,2%). Dicho resultado es distinto al encontrado por Ramos, el cual encontró que principalmente el 45,0% de los estudiantes tuvo nivel alto de reacciones psicológicas por estrés; seguido por el 36,7% que tuvo nivel medio de reacciones psicológicas por estrés. Tener reacciones psicológicas a causa de presentar estrés académico según Perrota, puede llegar a mostrarse mediante presencia de inquietudes, sentimientos de tristeza, ansiedad, problemas de concentración y agresividad. De tal manera que resulta conveniente un control responsable o un manejo psicológico de las emociones, conocerse las limitaciones y excesos sobre la psicología de uno mismo.

En lo concerniente a la dimensión Reacciones conductuales, se identificó que en mayor medida hubo presencia de nivel bajo de reacciones conductuales por estrés en los adolescentes (44,6%); seguido por la presencia de nivel medio de reacciones conductuales por estrés en los adolescentes (31,3%). Este resultado es diferente al de Montes, el cual halló que principalmente hubo un 54,5% de estudiantes con nivel medio de reacciones conductuales por estrés; seguido por el 45,5% que tuvo nivel leve de reacciones conductuales por estrés. De acuerdo con Palomino, el

hecho de que haya presencia de reacciones conductuales a causa de estar estresado puede conllevar a la aparición aislamiento, desgano, tendencia a polemizar, y cambios en los hábitos alimenticios. Dichas reacciones conductuales deben ser controladas, de manera que involucre un autocuidado que ayude a un manejo constructivo de las acciones encaminadas.

En lo concerniente al segundo objetivo específico, se identificó que en mayor medida hubo presencia de peso normal en los adolescentes (47,0%); seguido por la presencia de sobrepeso en los adolescentes (43,4%). Este resultado es similar al encontrado por Cerón, quien halló que el 70,3% de los adolescentes evaluados tuvo peso normal, seguido por el 13,5% que tuvo sobrepeso. Así también hay similitud con el estudio de Choque Mamani, con el estudio de Herrera y Jiménez, con la investigación de Jiménez, con el estudio de Paye, y también con los resultados del estudio de Sampaio, los cuales hallaron principalmente una presencia de peso normal en los adolescentes de sus respectivos estudios, seguido por la presencia de sobrepeso. A su vez, el hecho de tener un adecuado estado nutricional, según Lapo, implica conseguir un balance de nutrientes consumidos en dieta, lo cual se puede medir mediante el IMC. Por lo cual se debe manejar una dieta balanceada y una variedad de nutrientes que afecten positivamente al cuerpo. Una dieta saludable, según García, García, Bellido implica tener un peso corporal adecuado en relación a las grasas y los músculos, con lo cual se podría prevenir enfermedades como diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes cerebrovasculares.

Por su parte, en relación al objetivo específico 3, se evaluó la relación entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable estado nutricional. De manera que se halló que hubo relación positiva, con intensidad media entre la dimensión reacciones físicas y la variable estado nutricional en los adolescentes ( $Rho = 0,394$ ,  $Sig. = 0,000$ ). A su vez, también hubo relación positiva, con intensidad media entre la dimensión Reacciones psicológicas y la variable estado nutricional en los adolescentes ( $Rho = 0,426$ ,  $Sig. = 0,000$ ). Asimismo, hubo relación positiva, con intensidad media entre la dimensión reacciones conductuales y la variable estado nutricional en los adolescentes ( $Rho = 0,461$ ,  $Sig. = 0,000$ ). Dichos

resultados guardan similitud con lo encontrado por Montes, quien también halló relación entre cada una de las dimensiones de la variable estrés académico, con la variable estado nutricional. Dichos resultados muestran que, a mayor presencia de reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés, implica un desbalance en el estado nutricional que tiende a dar mayores posibilidades de padecer obesidad en los adolescentes de la Institución educativa José Andrés Razuri. Un descontrol del estrés y sus reacciones puede conllevar enfermedades asociadas a la obesidad. Ante esta problemática, se puede adoptar, tal como lo indica Dorothea Orem, el autocuidado como las acciones que pueden encaminar a los adolescentes a controlar o mantener una vida saludable. Así también, tal como lo indica Nola Pender, las enfermeras deben brindar información precisa y específica para que las personas puedan tomar buenas decisiones sobre su salud.

## **VI. CONCLUSIONES:**

**PRIMERO:** Existe relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

**SEGUNDO:** El nivel de estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, es medio.

**TERCERO:** El estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, es normal.

**CUARTO:** Existe relación entre el nivel de estrés académico según su dimensión: reacciones físicas con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

**QUINTO:** Existe relación entre el nivel de estrés académico según su dimensión: reacciones psicológicas con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

**SESTO:** Existe relación entre el nivel de estrés académico según su dimensión: reacciones conductuales, con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec.

## **VII. RECOMENDACIONES:**

**PRIMERO:** A las autoridades de la institución educativa, diseñar programas para reducir el estrés al máximo, hacer frente al estrés, habilidades de autoconfianza, aplicando conocimientos actualizados con el área de psicología, a los docentes que sean más dinámicos en el aula, crear espacios de tiempo libre y relajación para de esa manera disminuir situaciones de estrés en los adolescentes.

**SEGUNDO:** A la Universidad César Vallejo con el fin de mejorar el estrés académico y el estado nutricional mostrar a los adolescentes que planifiquen sus horarios para que tengan más libertad y más tiempo para usar en su recreación, hablar sin miedo frente a los maestros, resolver todas sus preguntas con sus padres y tomar todos los consejos que un profesional abocado en este tema pueda ofrecer, y desarrollar buenos hábitos alimenticios.

**TERCERO:** A los padres de familia, aplicar la escucha activa ya que sus hijos atraviesan una nueva fase de desafíos donde sus niveles físicos y mentales están cambiando. Se enfrentan a aplastamientos, presión académica, desnutrición tanto dentro como fuera de la escuela, lo que puede afectar su salud.

**CUARTO:** A los estudiantes de enfermería, poner en conocimiento a los diferentes colegios, escuelas y universidades para continuar con el conocimiento del estrés académico y el estado nutricional y los efectos que pueden ocasionar en los adolescentes.

## REFERENCIAS

1. Aguilar M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED [revista en Internet]. 2018 [citado 27 Sep 2022]; 21 (6) Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
2. Paho.org. [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
3. La OMS acelera el trabajo sobre las metas de nutrición con nuevos compromisos [Internet]. Who.int. [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-on-nutrition-targets-with-new-commitments>
4. OPS Respuesta a la emergencia por COVID-19 en Perú [Internet]. [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es>
5. Rubio Herrera MA, Bretón Lesmes I. Obesidad en la era COVID: un desafío de salud global. Endocrinol Diabetes Nutr [Internet]. 2021 [citado el 20 de octubre de 2022];68(2):123–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.endinu.2020.10.001>
6. Organización Panamericana de la Salud. Salud Mental y COVID-19 [Internet]. Paho.org. [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
7. OPS. Prevención de la Obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
8. Estadounidenses entre los más estresados del mundo [Internet]. Com.tr. [citado el 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/estadounidenses-entre-los-m%C3%A1s-estresados-del-mundo/1462935>
9. Salud."El estrés crónico es uno de los factores implicados en las causas de obesidad", según la Clínica Universidad de Navarra [Internet]. DPA Internacional (español); Hamburgo. 2019. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2309244055/BC00B5DAD12A4021P%20a.%20Q/4?accountid=37408>
10. Ramón Arbués Enrique, Martínez Abadía Blanca, Granada López José Manuel, Echániz Serrano Emmanuel, Pellicer García Begoña, Juárez Vela Raúl et al .

- Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019 Dic [citado 2022 Oct 19] ; 36( 6 ): 1339-1345. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
11. Guevara Valtier Milton Carlos, Ruíz-González Karla Judith, Pacheco-Pérez Luis Arturo, Santos Flores Jesús Melchor, González de la Cruz Patricia, Sánchez García Ana Belén. Adicción a la comida y estado nutricional en adolescentes de una preparatoria pública en México. *Enferm. glob.* [Internet]. 2020 [citado 2022 Oct 20] ; 19( 58 ): 1-20. Disponible en: <https://dx.doi.org/eglobal.370021>
  12. Cofré A, Gallardo G, Maripillan L, Sepúlveda L, Parra M. Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco . *R.E.M.A., Rev. electrón. método. apl.* [Internet]. 15 de enero de 2022 [citado 19 de octubre de 2022];24(1):13-25. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/Rema/article/view/16455>
  13. Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son sólo la punta del iceberg, según UNICEF [Internet]. *Unicef.org*. [citado el 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-sobre-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-punta-iceberg-unicef-informe>
  14. Lipa Tudela L, Geldrech Sanchez P, Quilca Soto Y, Mamani-Coaquira H, Huanca-Arohuanca JW. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. *Desafíos* [Internet]. 6 de junio de 2021 [citado 19 de octubre de 2022];12(2):e361. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e>
  15. Paye Masco, Katherine. Relación de inteligencia emocional y ansia por la comida con el estado nutricional de adolescentes que asisten a I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso Arequipa – 2020. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10363>
  16. Catacora. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797>

17. Choquemamani. Relación de la ingesta alimentaria con el estado nutricional y los niveles de hemoglobina de las adolescentes de la I.E.S. Industrial 32 de Puno 2018. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/14187>
18. Jiménez . Relación entre el estado de nutrición y el nivel de riesgo de estilo de vida en adolescentes de quinto de secundaria del distrito de Chorrillos 2019. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/473>
19. Sucapuca. Relación de ingesta de nutrientes e índice de alimentación saludable en estudiantes de nutrición humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno 2021. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/18099>
20. Cerón . Valoración del estado nutricional para la detección de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adolescentes de la población de El Juncal Imbabura Ecuador, 2019. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9452>
21. Herrera. Calidad de vida relacionada con la salud: autopercepción corporal, bienestar físico y aceptación social, en los/las adolescentes según estado nutricional. 2018. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18558/tesis%20completa%201376.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
22. Sampaio. Relaciones entre prácticas alimentarias, estado nutricional e imagen corporal en universitarios. 2021. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible: [http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/5873/Relaciones\\_JULIANA%20SAMPAIO%20BATISTA.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/5873/Relaciones_JULIANA%20SAMPAIO%20BATISTA.pdf?sequence=1)
23. Aguillón, Mardones y Silva. Índice de alimentación saludable y estado nutricional en adolescentes Entre 16 y 18 años que cursan tercero medio en el Liceo Manuel Baquedano. [Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible: <http://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1438/CD%20T613.04233%20AG283i%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

24. Palacios. Efecto de una intervención educativa en el estado nutricional de estudiantes de nuevo ingreso a la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. 2018.[Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible: <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/handle/i/5510>
25. Tuesta. Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020.[Internet]. [citado 19 de octubre de 2022].  
Disponible:[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45817/Tuesta\\_AAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45817/Tuesta_AAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
26. De la Peña. Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra, 2018.[Internet]. [citado 19 de octubre de 2022]. Disponible en : <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/551>
27. Cassaretto M, Vilela Patty y Gamarra, Lorena. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liber. [online]. 2021, vol.27, n.2 [citado 2022-11-10] . Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso)
28. Urbano E. Stress coping styles and psychological well-being in adolescents. Research in Education [Online periodical publication] 2021. July [cited: 2021 may 23]: [13p].  
Available from: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/>
29. Cortés Romero Celso Enrique, Escobar Noriega Alejandra, Cebada Ruiz Jorge, Soto Rodríguez Guadalupe, Bilbao Reboredo Tania, Vélez Pliego Marcela. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2018 Sep [citado 2022 Nov 10] ; 37( 3 ): 1-15. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000300013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300013&lng=es).
30. Zárate-Depraect Nikell E, Soto-Decuir María G, Martínez-Aguirre Eunice G, Castro-Castro María L, García-Jau Rosa A, López-Leyva Nidia M. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM (Ed. impresa)[Internet]. 2018 [citado 2022 Nov 19] ; 21( 3 ): 153-157. Disponible

- en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es). Epub 16-Ago-021. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>.
31. Ormazá. La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. 2019. [Internet]. [citado 2022 Nov 19]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>
  32. Arteaga. Relación del estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el área de Inglés en estudiantes de 5to grado de secundaria de la I.E. Hermanos Meléndez de la Unión de Piura, provincia de Piura, 2021. [Internet]. [citado 2022 Nov 10]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/28415>
  33. Acero. Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. [Internet]. [citado 2022 Nov 10]. Disponible en: <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf>.
  34. Lima J. Evaluación del estrés cotidiano en la adolescencia – Tesis doctoral [Internet]. [citado el 11 de noviembre de 2022]. Disponible desde : [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22889/TD\\_LIMA\\_RAMOS\\_Juan\\_Francisco.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22889/TD_LIMA_RAMOS_Juan_Francisco.pdf?sequence=1).
  35. Perrota F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Internet]. [citado el 11 de noviembre de 2022]. Disponible desde : <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>.
  36. Palomino R. Estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, huamanga 2021. [Internet]. [citado el 11 de noviembre de 2022]. Disponible desde : <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/236/Tesis%20-%20Rommel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
  37. OMS .Salud del adolescente. [Internet]. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
  38. OPS. Prevención de la Obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

39. OPS.Paho.org. [citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion.#gsc.tab=0>
40. Luna Hernández José Alberto, Hernández Arteaga Isabel, Rojas Zapata Andrés Felipe, Cadena Chala Martha Cecilia. Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Oct 25]; 44(4):169-185. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662018000400169&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000400169&lng=es).
41. Lapo-Ordoñez Danny Alexander, Quintana-Salinas Margot Rosario. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Oct 25] ; 22(6): 755-774. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es).
42. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 [Internet]. [citado 2022 Oct 25]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/informes.php>
43. García Almeida José Manuel, García García Cristina, Bellido Castañeda Virginia, Bellido Guerrero Diego. Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal. Nutr. Hosp. [Internet]. 2018 [citado 2022 Nov 16] ; 35( spe3 ): 1-14. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000600001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000600001&lng=es). Epub 21-Sep-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2027>
44. Tolentino. Índice de masa corporal y estilo de vida en estudiante de secundaria, Institución Educativa 128 La Libertad San Juan de Lurigancho – 2020. [Internet]. [citado 2022 Oct 25]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7373/TESIS%20-%20TOLENTINO%20DEL%20CASTILLO%20PEDRO%20-%20FPYCF.pdf?sequence=1>
45. Orellana Acosta K, Urrutia Manyari L. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas

- [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas - UPC; 2013 [cited 2016 May 4]. Available from: <http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/handle/10757/301568>
46. Oleas Galeas Mariana, Barahona Amparito, Salazar Lugo Raquel. Índice de masa corporal y porcentaje de grasa en adultos indígenas ecuatorianos Awá. ALAN [Internet]. 2017 Mar [citado 2022 Nov 15] ; 67( 1 ): 42-48. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222017000100006&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000100006&lng=es).
47. OMS. Madera PG. Alimentación Sana: Todo lo Que hay Que saber sobre Una dieta saludable. Edimat Libros; 2018. [citado el 26 de octubre de 2022]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
48. UNICEF . ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>.
49. Almino RHSC, Oliveira SS de, Lima DM de, Prado NC da C, Mercês BMO, Silva RAR da. Estresse ocupacional no contexto da COVID-19: análise fundamentada na teoria de Neuman. Acta paul enferm [Internet]. 2021;34:eAPE002655. Available from: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02655>
50. Naranjo HY, Concepción PJA, Rodríguez LM. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana. 2017;19(3). [citado 25 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
51. Carranza-Esteban R, Caycho-Rodríguez T, Salinas-Arias S, Ramírez-Guerra R, Campos-Vilchez C, Chuquista-Orci K, Pérez-Rivera J. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2019 [citado 16 Nov 2022]; 35 (4) Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
52. Álvarez .Clasificación de las investigaciones.2021 [Internet]. [citado el 28 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.

53. Paniagua-Machicao, F. y Condori-Ojeda, P. (2018). Investigación científica en educación. Juliaca: Porfirio Condori Ojeda (autor-editor). Disponible en: <https://www.aacademica.org/cporfirio/5>
54. Zegarra Y. Nivel de Estrés según Relaciones Interpersonales en Adolescentes de la I.E. Nuestra Señora de la Medalla Milagrosa–Hunter, Arequipa 2019. [Internet]. [citado el 11 de noviembre de 2022]. Disponible desde : <http://repositorio.upads.edu.pe/handle/UPADS/197>.
55. Witriw. Evaluación Nutricional .2019.[citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>
56. Hernandez Mendoza S, Duana Avila D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ICEA [Internet]. 5 de diciembre de 2020 [citado 16 de noviembre de 2022];9(17):51-3. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>
57. Olivas-Ugarte, Lincol Orlando, Morales-Hernández, Shanny Fiorella, & Solano-Jáuregui, Milagros Kateryn. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones, 9(2), e647. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
58. Gloria N—. ¿Qué Es El índice De Masa Corporal Y Cómo Se Mide? [Internet]. La Buena Nutrición. Buena Nutrición; 2020 [citado el 26 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-el-indice-de-masa-corporal-y-como-se-mide/>

## ANEXOS

### ANEXO 1: Operacionalización de la variable 1.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	Se inicia cuando el individuo es sometido a situaciones o acontecimientos dandolugar a respuestas que generan reacciones conductuales, físicas y biológicas; como parte de su proceso se activan las hormonas propias del organismo como, el cortisol y cortisona, generando síntomas que al volverse prolongados generan desgaste del organismo. <sup>43</sup>	El nivel de estrés académico en adolescentes, se evaluó a través del Inventario SISCO. auto aplicable con 31 Ítem, 2 de los cuales se consideran ítem de prueba, miden 03 dimensiones de estrés académico: reacciones físicas, psicológicas y conductuales, consta de unaescala tipo likert a excepción del ítem 1 que es de tipo dicotómico. Autor: Arturo Barraza Macías. Año: 2007 . Ámbito de aplicación: Educativo. Nivel de estrés bajo : 0-33 puntos. Nivel de estrés medio : 34- 66 puntos. Nivel de estrés alto 67-100 puntos.	Reacciones físicas	Identifica los siguientes cambios físicos: Dolor de cabeza. Problemas de digestión. Insomnio o pesadillas. Cansancio permanente. Somnolencia.	Ordinal  Estrés bajo Estrés medio Estrés alto
			Reacciones psicología	Inquietud Sentimientos de depresión y tristeza. Problemas de concentración. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	
			Reacciones conductuales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Aislamiento de los demás. Desgano para realizar las labores escolares. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	

**ANEXO 2:** Operacionalización de la variable 2.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p><b>ESTADO NUTRICIONAL</b></p>	<p>El estado nutricional es el equilibrio que existe entre las necesidades de nutrientes que requiere nuestro organismo y la pérdida de energía al realizar las actividades de la vida diaria representado en la condición que se encuentre la persona<sup>2</sup>.</p>	<p>El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal, considerándose el peso y la talla del adolescente, por lo que se considerará: IMC:  <math>\geq 30</math> : Obesidad                      IMC: 25 – 29.9 : Sobrepeso                      IMC: 18.6-24.9 : Peso normal                      IMC: <math>\leq 18.5</math> : Bajo peso</p>	<p>IMC</p>	<p>Obesidad                      Sobrepeso                      Peso normal                      Bajo peso</p>	<p>Ordinal</p>

**ANEXO 3:**

**INSTRUMENTO**

**INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

**Inventario**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes adolescentes. La sinceridad con que respondan las interrogantes será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

**I. DATOS GENERALES:**

Indica tu edad:

Indica tu sexo:

V	F
---	---

Indica tu sección:

A	B	C
---	---	---

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”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.***

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara vez</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) Casi siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la					

situación					
Ventilación y confianzas (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ - (Especifique)					

**ANEXO 4:**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ESTADO NUTRICIONAL**

FECHA:

Nº . DE FICHA:

Datos antropométricos	
Peso actual:	Talla:
IMC:	Clasificación nutricional: Obesidad ( ) Sobrepeso ( ) Normal ( ) Bajo peso ( )
Datos antropométricos	
Peso actual:	Talla:
IMC:	Clasificación nutricional: Obesidad ( ) Sobrepeso ( ) Normal ( ) Bajo peso ( )

## **ANEXO 5:**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**Institución** : Universidad Cesar vallejo - Campus Lima Norte.

**Investigadores** : Huarcaya Landa, Lesly Katherine.  
Pariona Soto, Maribel.

**Título del Proyecto** : Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023.

#### **¿De qué sirve este proyecto?**

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023, conocer como es el estrés académico y estado nutricional en los adolescentes, por ende dicha población conoce el estrés académico y peso ideal.

#### **¿Quiénes pueden participar en el estudio?**

Los adolescentes mayores de 14 años y menores de 16 años de la Institución Educativa José Andrés Razuri quienes por su entera voluntad deseen participar sin verse coaccionados de nada.

#### **¿Que se pediría que haga si acepta su participación?**

Si accede a participar en esta investigación su aceptación será a través de su firma o su huella digital.

#### **¿Tendrás riesgos si participas?**

Ningún riesgo correrá

#### **¿Tendrá algún tipo de beneficio su participación?**

### **CONFIDENCIALIDAD**

La información recopilada que nos brinde es anónima y confidencial, solo será de uso de las personas que realizamos el estudio.

## **ANEXO 6:**

**Lima, 21 de Abril del 2023.**

### **Solicitud**

Asunto: Solicito la autorización para uso de instrumento de recolección de datos.

Buenas noches

Sr(ta): Arturo Barraza Macías

Autor del instrumento Inventario Sisco de estrés académico.

Es grato dirigirnos a usted como autor del instrumento Inventario Sisco de estrés académico para expresarle nuestro cordial saludo así mismo informarle que somos estudiantes de décimo ciclo de la Universidad César Vallejo ubicada en Lima, capital del Perú y nos encontramos en proceso de elaboración de la tesis titulada: Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023; por ello solicitamos su autorización para emplear vuestro cuestionario el cual nos permitirá complementar el desarrollo de nuestra tesis.

Sin otro en particular en espera de su pronta respuesta, nos despedimos.

Atentamente

Huarcaya Landa Lesly

Pariona Soto Maribel

**ANEXO 7:**

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 26 de abril de 2023

Huarcaya Landa Lesly  
Pariona Soto Maribel  
Estudiantes de décimo ciclo

De la Universidad César Vallejo ubicada en Lima, capital del Perú

Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO para el estudio del Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiaincientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s> o el video intitulado "Codificación e interpretación del Inventario SISCO" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándoles las seguridades de mi atenta consideración.



---

Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías  
E-mail: [praxisredie2@gmail.com](mailto:praxisredie2@gmail.com) Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782  
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214

**ANEXO 8:**



Los Olivos, 27 abril de 2023

**CARTA N° 028 -2023-EP/ ENF.UCV-LIMA**

**Mgtr. Iván Avillo Chávez Huaromo**  
Director I.E. N° 5122 – José Andrés Razuri  
**Presente. -**



16:20 pm  
03-05-2023  
01 folio  
29

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mio propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que las estudiantes **Huarcaya Landa, Lesly, Pariona Soto, Maribel**, del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, quienes tienen aprobación del Comité de ética Institucional y aprobación por un jurado evaluador puedan ejecutar su investigación titulada: **"Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec, 2023"**, institución que pertenece a su digna gestión; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

*Atentamente,*

**AUTORIZADO**



**Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina**  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

*c/ c: Archivo.*

## **ANEXO 9 :**

### **ASENTIMIENTO INFORMADO DEL ADOLESCENTE**

Estimado/a estudiante: En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el tema: “Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec - 2023”. Por eso quisiéramos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 25 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes marcar según corresponda este documento donde te indica si aceptas o no participar, de tal modo que evidencie haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación.

Lugar: Fecha: .../..... /.....

 SI NO

**ANEXO 10:**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES**

La presente investigación tiene como objetivo determinar el Estrés académico y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec. Para ello se requiere la participación de su menor hijo(a), el proceso consta de completar 2 cuestionarios con una duración aproximada de 25 minutos. Los datos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines académicos, se solicita colocar su número de DNI como evidencia de haber sido informado sobre el objetivo y procedimientos de la investigación.

Yo ..... identificado con DNI N° ..... acepto que mi menor hijo/hija ..... participe en la investigación, siendo consciente de la información manifestada sobre los alcances de su desarrollo.

\_\_\_\_\_

Firma

## ANEXO 11: PRUEBA DE CONFIABILIDAD

VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO  
CUESTIONARIO INVENTARIO SISCO

PPREGUNTAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	SUMA	
E1	3	1	3	2	3	2	3	1	4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	1	88	
E2	3	2	2	4	3	3	4	4	1	3	2	1	3	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	1	3	4	1	102	
E3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	86	
E4	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	4	4	4	4	65	
E5	1	2	5	4	3	4	1	3	4	3	2	1	1	4	1	1	3	3	3	3	1	1	3	1	4	3	3	3	2	1	1	3	1	79	
E6	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	1	3	3	2	3	3	4	3	4	4	102	
E7	3	3	2	3	3	3	1	1	4	5	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	5	5	1	70
E8	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	103	
E9	1	3	2	4	2	5	4	3	5	3	3	3	1	4	1	1	3	3	4	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	87	
E10	1	1	1	3	3	4	5	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	3	70	
E11	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	93	
E12	3	1	2	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	5	4	4	5	5	106	
VARIANZA	0.806	0.74	1	0.5	0.19	0.9	1.7	0.7	0.9	0.74	1.1	1.2	0.97	1.5	1.9	1.47	1.35	1.056	1.25	1.188	1.243	1.39	1.08	0.97	1.06	1.2	0.41	0.81	1	1.5	1.31	0.56	1.92		
SUMATORIA DE VARIANZA																		35.73611111																	
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS Í																		182.5833333																	

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_r^2}{S^2} \right]$$

$\alpha$	Coficiente de confiabilidad del cuestionario	→	0.83552506
$k$	Número de ítems del instrumento	→	33
$\sum_{r=1}^k S_r^2$	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	→	35.7361111
$S^2$	Varianza total del instrumento.	→	182.583333

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

0.83 Nuestro instrumento es de excelente confiabilidad

## Anexo 12 : Confiabilidad

Tabla

Alfa de Cronbach sobre el instrumento de estrés académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,898	15

Tal como se observa en la tabla, al respecto de los 15 ítems que evalúan las reacciones físicas, psicológicas y conductuales, hubo un Alfa de Cronbach de 0,898. Lo cual quiere decir que dichos 15 ítems tuvieron buena confiabilidad.

## Anexo 13 : Prueba de normalidad

Para conocer si es apropiado utilizar la estadística no paramétrica para el análisis correlacional de las hipótesis propuestas, se aplicó la prueba de Kolmogorov- Smirnov. Esta prueba resulta adecuada al tenerse más de 50 datos. De no hallarse distribución normal sería apropiado utilizar la prueba no paramétrica de Spearman.

Tabla.

Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable 1: Estrés académico	0,283	83	0,000
Dimensión 1: Reacciones físicas	0,334	83	0,000
Dimensión 2: Reacciones psicológicas	0,269	83	0,000
Dimensión 3: Reacciones conductuales	0,283	83	0,000
Variable 2: Estado nutricional	0,278	83	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

De acuerdo a la tabla se observan valores de significancia inferiores al nivel de significancia de 0,05. Esto indica que en la variable Estrés académico, cada una de sus dimensiones y en la variable Estado nutricional, no hubo distribución normal. De tal manera que resulta adecuado utilizar la prueba no paramétrica de Spearman para el análisis correlacional.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, BLANCAS FIERRO LILA HERMINIA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés Académico y Estado Nutricional en Adolescentes de la Institución Educativa José Andrés Razuri de Pachacútec,

2023

", cuyos autores son PARIONA SOTO MARIBEL, HUARCAYA LANDA LESLY KATHERINE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 12 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
BLANCAS FIERRO LILA HERMINIA <b>DNI:</b> 08810332 <b>ORCID:</b> 0000-0002-9855-2190	Firmado electrónicamente por: LBLANCASF el 16- 07-2023 21:49:36

Código documento Trilce: TRI - 0588147