

# La incidencia del Estrés Académico en el Comportamiento Alimentario Emocional y El Rendimiento Estudiantil

## The Impact of Academic Stress on Emotional Eating Behavior and Student Performance

Daffne Valentina Cueva Yalamá<sup>1</sup>, Santiago Martín Chiles Bolaños<sup>2</sup>, Jonathan Alex Ramírez Tapia<sup>3</sup>, Alex Alberto Burga Rivera<sup>4</sup>, Angela Guadalupe IpiALES Medrano<sup>5</sup> y Mishell Estefania Benavides Martínez<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidad Técnica del Norte dvcuevay@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0006-4396-4944>, Ecuador

<sup>2</sup>Universidad Técnica del Norte smchilesb@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-5258-2855>, Ecuador

<sup>3</sup>Universidad Técnica del Norte jaramirezt@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-6596-5887>, Ecuador

<sup>4</sup>Universidad Técnica del Norte aaburgar@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-1247-5545>, Ecuador

<sup>5</sup>Universidad Técnica del Norte agipialesm@utn.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0008-8042-8205>, Ecuador

<sup>6</sup>Universidad de las Américas mishell.benavides@udla.edu.ec, <https://orcid.org/009-0005-3579-3279>, Ecuador

---

### Información del Artículo

#### **Trazabilidad:**

Recibido 14-01-2026

Revisado 15-01-2026

Aceptado 15-02-2026

---

#### **Palabras Clave:**

Estrés académico  
Comportamiento alimentario  
Rendimiento estudiantil  
Hambre emocional  
Bienestar universitario

---

#### **Keywords:**

Academic stress  
Eating behavior  
Student performance  
Emotional hunger  
University well-being

---

### RESUMEN

El presente estudio indagó la intrincada relación entre el estrés académico, los hábitos alimenticios emocionales, y el rendimiento estudiantil en jóvenes universitarios de la Universidad Técnica del Norte. Por medio de una metodología cuantitativa y correlacional, se examinó una muestra de 335 estudiantes, donde prevalecían las carreras de Turismo, Gastronomía y Contabilidad. Se descubrió que una vasta mayoría del alumnado sufre una intensa carga académica y carece de tiempo, manifestando esto síntomas físicos y alteraciones en el ciclo de sueño. La investigación evidenció una correlación positiva considerable entre los niveles de estrés y la adopción de hábitos alimentarios perjudiciales, tales como el consumo desmedido de snacks y el uso de la comida como un instrumento para regular las emociones. Estas prácticas impactan de manera negativa el desempeño escolar, reflejándose en dificultades de concentración, somnolencia, y fallos en la memoria, ya ves. Se desprende de estas evidencias que el estrés funciona como un catalizador de dietas poco saludables, menoscabando el bienestar integral y el éxito académico del estudiante. Finalmente, la imperativa necesidad de instaurar programas institucionales para el apoyo nutricional, además del manejo de emociones, cobra suma importancia, esto frente al marcado interés estudiantil por una guía profesional.

---

### ABSTRACT

This study explored the intricate relationship between academic stress, emotional eating habits, and student performance in young university students at the Technical University of the North. Using a quantitative and correlational methodology, a sample of 335 students was examined, primarily from the Tourism, Gastronomy, and accounting programs. It was discovered that a vast majority of the student body suffers from an intense academic workload and lacks time, manifesting as physical symptoms and sleep disturbances. The research revealed a considerable positive correlation between stress levels and the adoption of unhealthy eating habits, such as excessive snacking and using food as a tool for regulating emotions. These practices negatively impact academic performance, resulting in difficulties concentrating, drowsiness, and memory lapses. This evidence suggests that stress acts as a catalyst for unhealthy diets, undermining the student's overall well-being and academic success. Finally, the imperative need to establish institutional programs for nutritional support, in addition to emotional management, becomes paramount, especially given the strong student interest in professional guidance.

---

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia tardía como el período que va desde los 19 hasta los 24 años (Ruiz-Aquino et al., 2018). La mayor parte de los alumnos de universidad se hallan al comienzo de la edad adulta (Ramón-Arбуés et al., 2019), describiendo esta fase como la etapa de la vida en la que el ser humano se alista para trabajar y asumir los deberes de la vida adulta. En la etapa universitaria, se establecen costumbres que generalmente perduran en la adultez. Por esta razón, los alumnos universitarios son un grupo fundamental para las acciones de promoción y prevención en salud; sus estilos de vida impactan directamente en su desarrollo físico, mental y psíquico (Ruiz-Aquino et al., 2018).

Mantener un estilo de vida saludable es esencial y determinante para prevenir el deterioro de los procesos cognitivos relacionados con la vejez, como la atención y la memoria, así como para evitar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Ibarra Mora et al., 2019). La investigación previa ha demostrado que las personas tienden a disminuir comportamientos salutogénicos, tales como una alimentación sana o actividad física, en situaciones de estrés o emociones negativas; sin embargo, los aumentan cuando están rodeadas de emociones positivas (Schultchen et al., 2019). Ochoa-Repáraz & Kasper (2016) argumentan que la obesidad es un factor de riesgo para enfermedades mentales y trastornos cerebrales, incluyendo depresión, demencia y ansiedad.

Una alimentación no saludable es un problema serio de salud en el mundo entero. Según Carías et al. (2020), es frecuente que las dietas contengan cantidades elevadas de grasas y bajas de granos enteros y productos. Ecuador es otro de los países que sufre las consecuencias de la mala alimentación de su población. De acuerdo con las estadísticas más recientes del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2020) y el Ministerio de Salud Pública (2020), se determinó que entre las principales causas de muerte en el país están la diabetes, las enfermedades hipertensivas, cerebrovasculares e isquémicas del corazón. Estas representan 42 muertes diarias en Ecuador. Y estas patologías se originan a partir del consumo de alimentos con un alto contenido de azúcar, sal y grasas, que están presentes en la comida rápida. (Cahuana et al., 2023).

Según estudios recientes, la alimentación inadecuada de las personas no solo impacta su aspecto físico, sino que también modifica el funcionamiento integral del organismo. A pesar de que en ocasiones la población está al tanto y entiende los principios elementales de una alimentación sana, algunos estudios epidemiológicos indican que este conocimiento no se convierte en consumos reales de alimentos constitutivos de una dieta balanceada. Los conocimientos adquiridos no se aplican (Ruiz-Aquino et al., 2018). Según (Osorio, 2022), las costumbres alimentarias y la actividad física de los estudiantes universitarios se distinguen por una vida sedentaria, una alimentación pobre en nutrientes y rica en azúcares, cafeína, alcohol y tabaco, así como por no descansar lo suficiente. Los aspectos vinculados con los sentimientos y las emociones son uno de los factores más importantes. Por ejemplo, se ha informado que las personas suelen consumir más comida cuando están frente a emociones positivas o negativas en comparación con cuando están frente a emociones neutras. Además, también se ha reportado que existe una relación entre la regulación emocional y los estilos de alimentación, así como entre el tipo de afecto y el control alimentario ante situaciones estresantes o contextos (Hun et al., 2024). Esto último está relacionado directamente con la intensidad de la emoción experimentada; es decir, conforme aumenta la intensidad de las emociones sentidas, también lo hace la desinhibición del control alimentario.

La emoción constituye un fenómeno conductual complejo que tiene lugar en distintos niveles de integración química y neuronal, y está relacionada con la respuesta a los alimentos durante todo el proceso de ingestión: la motivación para comer, las reacciones afectivas hacia los alimentos, la opción escogida, la rapidez o masticación con que se ingieren. (Palomino-Pérez, 2020). La conexión entre la comida y las emociones también muestra que numerosos individuos no tienen suficiente entendimiento sobre cómo estos elementos emocionales afectan sus costumbres nutricionales. Este desconocimiento es alarmante porque la ausencia de control emocional tiene el potencial de causar problemas de salud, como colesterol, enfermedades cardíacas y obesidad, diabetes, hipertensión y otros. Trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia se encuentran fuertemente relacionados con sentimientos negativos, como la escasa autoestima, que pueden provocar aislamiento social y ansiedad (Arboleda Álvarez et al., 2024).

Hoy en día, el rendimiento académico de los alumnos se ve afectado cada vez más por las consecuencias de los estresores, lo que se evidencia en cuestiones como la ansiedad, problemas relacionados con el sueño o el consumo excesivo de alcohol, entre otros elementos que inciden de diversas maneras en su desempeño escolar. (Lemos Rentería et al., 2024). El estrés es particularmente frecuente en los alumnos. El estrés académico se entiende como un proceso sistémico de índole psicológica y adaptativa que se activa cuando

los estudiantes ven determinados estímulos o exigencias como factores estresantes que ponen en riesgo su equilibrio. Estos estresores se manifiestan a través de síntomas físicos (dolores de cabeza y musculares, trastornos del sueño), psicológicos (depresión, ansiedad) y conductuales (aislamiento, conflictos interpersonales) que impactan el desarrollo integral y la calidad de vida del alumno (Hernández-Arteaga & Sánchez Limón, 2024) algunas emociones pueden provocar que se ingiera comidas particulares, a la vez que ciertos alimentos y el entorno de su consumo pueden producir sentimientos específicos (Arboleda Alvarez et al., 2024).

Es importante señalar que, a pesar de que investigaciones anteriores indican que los universitarios experimentan niveles moderados de ansiedad cuando hay un examen, también se ha notado que no todos sienten la misma intensidad. En realidad, otros estudios que han analizado los estresores en el ámbito académico indican que existe una estructura factorial compuesta por ocho dimensiones (dificultades para participar, carencia del valor de los contenidos, exámenes, clima social negativo, intervenciones en público, creencias acerca del rendimiento, sobrecarga académica y deficiencias metodológicas del profesorado) las cuales representan una gran cantidad de fuentes de estrés académico. De otra manera, después de construir una escala para medir las fuentes percibidas de estrés académico en alumnos universitarios, indican que la presión por tener un buen desempeño es el elemento más relevante y que la transición de fuentes de estrés moderadas a severas se debe a la crítica del profesorado al rendimiento académico del alumnado y su vinculación con una competencia intensa entre pares. (Lemos Rentería et al., 2024). El estrés académico está relacionado con una serie de efectos negativos que mezclan elementos de índole psicológica, alimentaria y académica (Hernández-Arteaga & Sánchez Limón, 2024). En consecuencia, la finalidad de este artículo es examinar la conexión entre estos tres elementos mediante un estudio cuantitativo exploratorio que ahonde en este asunto.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación está basada en el paradigma positivista que acepta una realidad objetiva, la que se puede dividir en variables, las cuales son analizadas por medio de estadística (Park et al. 2020). Adicionalmente, el enfoque adoptado es cuantitativo, con un nivel correlacional explicativo; el estudio se basa en la recopilación de datos numéricos para probar hipótesis por procesos deductivos y control de varianza estricto (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Creswell & Creswell, 2017). Gracias a este diseño, se puede repetir lo descubierto sobre la relación entre el estrés y la conducta alimentaria (Coker et al. 2023; Amanvermez et al. 2023).

Se aplica un diseño de investigación no experimental, transversal, de alcance correlacional. Además, el alcance descriptivo sirve para definir a la población de la FACAE mediante frecuencias y porcentajes, y el análisis correlacional intenta determinar la covariación entre los constructos psicométricos y el rendimiento académico (Fauzi et al. 2021). Es importante decir que la naturaleza transversal permite recolectar datos en un solo momento; esto está validado para analizar comportamientos de salud en la universidad (Mheidly et al. 2020; Kyriazos, 2018).

Los estudiantes de la FACAE conforman la población de estudio. Taherdoost (2016) interviene en el debate sobre la representatividad con formulas para ajuste de poblaciones finitas asegurando precisión estadística. Además Wang & Cheng (2020) resaltan la necesidad de una potencia estadística ( $\beta$ ) mínima de 0.80 para validaciones correlacionales. Por otro lado, Memora y col. (2022) postulan que muestras con mas de 300 sujetos facilitan la generalización basandose en el Teorema del Límite Central, siempre y cuando se aplique muestreo probabilístico estratificado, respetando la proporcionalidad de las carreras de la facultad, como lo indican Martínez-Mesa et al. (2016)

En la presente investigación se empleó una escala tipo Likert de carácter ordinal en los instrumentos SISCO y EEQ, con el propósito de evaluar la frecuencia e intensidad con que se manifiestan los constructos de estrés y hambre emocional. Aunque las respuestas se estructuran en categorías ordinales, para el análisis psicométrico fueron tratadas como aproximaciones a variables continuas, lo que permitió estimar su consistencia interna. La fiabilidad se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach y, de manera complementaria y más robusta, el omega de McDonald, especialmente pertinente ante posibles diferencias en las cargas factoriales. La obtención de valores de  $\omega$  superiores a 0.80 evidenció una adecuada coherencia interna entre los ítems, confirmando que la escala aplicada mide de forma consistente y técnicamente respaldada los rasgos psicológicos analizados. (Viladrich et al. , 2021; Watkins, 2017)

En la verificación de supuestos, se implementa el test de Kolmogorov-Smirnov (K-S), corregido con Lilliefors, siendo este un enfoque ideal para muestras amplias donde n excede de 50 individuos (Mishra et al. , 2019). Además, se examina la asimetría y curtosis buscando posibles distorsiones en la distribución. Como mencionan George & Mallery (2020) y Kline (2016), la normalidad emerge como un pilar fundamental para la aplicación de modelos lineales, en su ausencia se recurre a la estadística no paramétrica

de rango (Ranganathan et al. , 2020). La relación entre variables se cuantifica a través del coeficiente de Pearson ( $r$ ) o Spearman ( $\rho$ ) atendiendo a la normalidad detectada (Akoglu, 2018). Con el fin de precisar la influencia predictiva del estrés en el hambre emocional, se utilizará un modelo de Regresión Lineal Múltiple, incluyendo el coeficiente de determinación ( $R^2$ ) y una significancia fijada en  $p$  menor de 005 (Gibson-Helm et al. , 2023 Zhang et al. , 2023; Hair et al. , 2019).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1:** Análisis de Confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,928	20

La tabla 1 se presenta el análisis de la Confiabilidad, un punto de partida crucial fundamenta la validez de todo descubrimiento investigativo. En concreto, se examinó la consistencia interna de los veinte elementos del instrumento, usando el coeficiente Alfa de Cronbach para esa tarea. El valor logrado, indicativo de excelencia, demuestra la sólida relación entre los reactivos del cuestionario y su notable precisión al medir constructos como el estrés y el comportamiento alimentario. Desde un enfoque metodológico, una puntuación tan alta confirma la estabilidad del instrumento; si se repitiera, bajo idénticas condiciones, los resultados se mantendrían consistentes. Tal solidez mitiga la incertidumbre respecto a si las respuestas estudiantiles fueron fortuitas o producto de una incorrecta comprensión de las preguntas, validando así la idoneidad de la herramienta psicométrica para la población universitaria analizada. Además, esta confiabilidad posibilita el avance seguro hacia análisis descriptivos y correlacionales. Asegurando un error de medición mínimo, los investigadores podrán afirmar que las puntuaciones reflejan las experiencias de los estudiantes con fidelidad. Una base fundacional, esa que le da cimiento a las interpretaciones posteriores sobre estrés y salud alimentaria, garantizando su validez científica en el ámbito facultativo. Además, la coherencia interna tan elevada, sugiere que los participantes asimilaron por igual los indicadores tanto de estrés como de hambre emocional. Lo anterior, robustece la capacidad del estudio para discernir rasgos latentes de manera estandarizada, afianzando así que el fenómeno observado no se reduce a una fluctuación momentánea, por el contrario, una medida que refleja la realidad psicológica del grupo estudiado.

**Tabla 2:** Análisis Descriptivo

### Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Estrés académico	335	1,00	5,00	3,5270	,65713
Comportamiento alimentario	335	1,00	5,00	3,3729	,78487
Rendimiento estudiantil	335	1,00	5,00	3,4552	,70091

La tabla 2 muestra los hallazgos descriptivos que proporcionan una perspectiva cabal acerca de la condición presente de los trescientos treinta y cinco estudiantes enrolados en esta investigación. Examinando los promedios calculados se manifiesta que el estrés académico ostenta el valor más elevado de entre las variables consideradas. Este dato sugiere que los estudiantes experimentan un grado importante de presiones asociadas con sus obligaciones académicas convirtiendo esta variable en un elemento preeminente en su quehacer universitario diario.

En lo concerniente al comportamiento alimentario y al rendimiento estudiantil ambos exhiben promedios moderados, muy similares. Esta congruencia en los datos sugiere que, en términos generales la población estudiantil denota un equilibrio, aunque con una inclinación notoria hacia niveles de estrés que exceden la media. La desviación estándar revelada además ilustra una ausencia de divergencias pronunciadas entre los participantes, demostrando una muestra relativamente uniforme en sus experiencias. Este esbozo descriptivo resulta ser crucial para la adecuada contextualización de la realidad dentro de la facultad.

Identificar un nivel de estrés excesivo en relación con el rendimiento o los hábitos alimenticios señala la necesidad imperiosa de examinar como esta influencia externa posiblemente impacta otras áreas de la salud estudiantil. Dichos promedios sirven como puntos de partida clave, justificando una investigación exhaustiva de las interconexiones entre las variables, en futuras fases de este estudio. Además, el tamaño considerable de la muestra subraya la representatividad de estos promedios en el ámbito institucional. Un grupo grande asegura que las medias no se desvíen fácilmente por respuestas individuales, permitiendo así concluir que las cifras de estrés y desempeño que se muestran reflejan fielmente las inclinaciones globales del estudiantado, durante el período de recopilación.

**Tabla 3:** Análisis de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,090	335	,000
Comportamiento alimentario	,135	335	,000
Rendimiento estudiantil	,092	335	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La evaluación de normalidad funciona como un crucial filtro técnico, orientando la elección de las herramientas matemáticas apropiadas para el análisis de datos. Tras someterlos a la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se identificó que la distribución de las respuestas, en las diferentes dimensiones, no se alinea con la clásica campana de Gauss. Tal resultado sugiere una distribución asimétrica, característica observable en estudios donde las respuestas suelen concentrarse en rangos acotados, condicionados por factores socio psicológicos. Dada esta desviación de la normalidad, resulta inapropiado, a nivel técnico, emplear estadísticos que presuponen una distribución perfecta. El hallazgo de significancia nula en todos los escenarios impulsa al investigador a adoptar una postura más estricta y prudente. Esta elección, lejos de ser un punto débil, representa una adaptación fundamental a la realidad de la muestra obtenida, resguardando la precisión de los cálculos subsiguientes y evitando sesgos. En resumen, los hallazgos presentados en esta tabla resguardan la solidez del estudio, determinando con precisión la senda metodológica a seguir. Una vez constatado que los datos exhiben una distribución no normal el empleo de técnicas no paramétricas se revela, con firmeza, como la elección idónea.

Dicho proceder metodológico riguroso garantiza que las inferencias concernientes a la interrelación entre el estrés y la dieta no se fundamenten en meras conjeturas, sino que sean representaciones fidedignas de las tendencias genuinas observadas entre los trescientos treinta y cinco universitarios participantes. Adicionalmente, esta asimetría en la distribución de los datos indica que los fenómenos de estrés y alimentación emocional en el ámbito universitario no se manifiestan de forma homogénea, sino que coexisten diferentes grupos de estudiantes, experimentando grados de afectación significativamente desiguales. Es el análisis de normalidad el que, al revelar estas desviaciones, posibilita una interpretación estadística sensible a las variaciones reales de la población, en lugar de constreñirla a un modelo teórico simplificado.

**Tabla 4:** Análisis de Correlación Multivariante

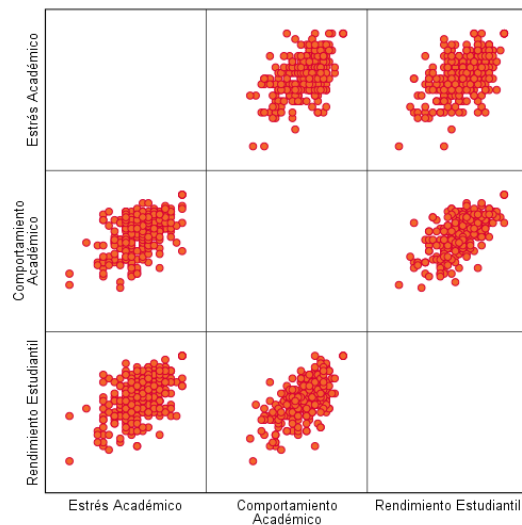
Correlaciones			SUM EA	SUM CA	SUM RE
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	de 1,000	,516**	,492**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000
		N	335	335	335
	Comportamiento alimentario	Coefficiente de correlación	de ,516**	1,000	,644**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000
		N	335	335	335
	Rendimiento estudiantil	Coefficiente de correlación	de ,492**	,644**	1,000

	Sig. (bilateral)	,000	,000	.
	N	335	335	335

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

El análisis correlacional destapa el meollo de la investigación mostrando como interactúan las variables en donde EA(Estrés Académico), CA (Comportamiento Alimentario), RE (Rendimiento Académico) fueron analizadas. Los hallazgos exponen una correlación positiva y significativa entre el estrés académico y las conductas alimentarias de los estudiantes. Eso nos indica que, al subir el nivel de presión estudiantil, los patrones de alimentación tienden a cambiar, quizá por una respuesta emocional o un mecanismo de defensa ante la ansiedad. Análogamente se observó un vínculo muy potente entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar de los alumnos. Es más, esta fue la conexión más robusta que identificamos, apuntando a que el bienestar nutricional y los comportamientos alimenticios estables son bases fundamentales para el éxito en el aprendizaje. Un estudiante con buenos hábitos alimentarios tiene más oportunidades de obtener un rendimiento académico satisfactorio.

Por otra parte, el estrés también enseña un vínculo directo con el rendimiento de los estudiantes, aunque un tanto menos pronunciado. El panorama, de manera general, revela un sistema interconectado. El estado emocional del estudiante impacta su salud física y a su vez, sus capacidades intelectuales. Estas observaciones validan la suposición inicial: comprender el éxito académico, aislado es imposible, más como producto del equilibrio entre control del estrés y hábitos. Finalmente, la relevancia bilateral, manifestada en los resultados, proporciona gran certeza a estas conexiones. Al evidenciarse que estas correlaciones no ocurren por casualidad, se establece una sólida base científica, justificando así la propuesta de programas de apoyo. Los datos insinúan, que la intervención dirigida a optimizar el rendimiento académico es crucial considerar el manejo del estrés y regulación de la alimentación emocional, como elementos claves.



**Fig. 1:** Gráfico de Dispersión

El gráfico de dispersión, en su esencia, ilustra visualmente la solidez de las conexiones identificadas. Al analizar la distribución de puntos, se aprecia una inclinación ascendente inconfundible, corroborando visualmente el movimiento sincronizado de las variables. Esta dinámica visual desvanece cualquier interrogante sobre la existencia palpable de una interrelación entre los conceptos, demostrando cómo los datos de los trescientos treinta y cinco sujetos se cohesionan, siguiendo un patrón de incremento convergente. La dispersión de los puntos, además, facilita el estudio de la coherencia de los hallazgos. A pesar de cierta heterogeneidad, la mayoría de los casos se aglomeran en una zona que demuestra, consistentemente, que el incremento del estrés a menudo coincide con variaciones en la nutrición y el desempeño. Es, en definitiva, una manifestación visual de que los fenómenos estudiados no son producto del azar, sino que obedecen a una estructura de comportamiento discernible en la facultad.

Para el investigador, este gráfico culmina en la validación del modelo. Mientras que las tablas exhiben la exactitud numérica, la dispersión desvela la impronta de la inclinación humana. La verdad sea dicha el logro académico refleje la conexión fundamental con la estabilidad tanto emocional como física, lo cual crea un marco instintivo para sugerir iniciativas de bienestar que traten el estrés y la alimentación cual una fuerza unida. Además, la concentración de puntos en el corazón del diagrama corrobora la noción de una población estudiantil que convive con vivencias similares al compás de la exigencia académica. Visualmente, se aprecia que, a pesar de la singularidad individual, se revela un patrón generalizado donde salud y estudio se entrelazan de forma inseparable. Esta representación gráfica no meramente sintetiza datos, más bien narra la historia de la interdependencia entre el bienestar emocional y el éxito educativo.

## CONCLUSIÓN

Los hallazgos de la investigación dejan ver que el estrés académico, es un problema notorio entre los alumnos investigados, predominantemente féminas y estudiantes en las edades de joven y jóvenes adultos de Turismo, Gastronomía y Contabilidad, sin distinciones remarcables entre turnos académicos. La gran mayoría del alumnado manifiesta una alta carga académica, una constante escasez de tiempo, una preocupación incesante por las calificaciones y la competitividad en el aula, cosa que provoca exhibiciones físicas y problemas del sueño. Dicho contexto de estrés afecta directamente a los hábitos alimenticios, puesto que se detecta un aumento en el consumo de tentempiés y comida poco nutritiva, la ausencia de comidas fuertes y el uso de la comida como estrategia para lidiar con las emociones. Estas prácticas impactan adversamente el rendimiento académico, afectando la concentración, la memoria, el nivel de energía y, en numerosos casos, las calificaciones, a pesar de que los alumnos siguen priorizando el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, a menudo incluso a pesar de su salud.

Finalmente, se observa claramente cómo el estado anímico impacta la capacidad de asimilar conocimientos. Además, existe un interés pronunciado entre los alumnos por la orientación profesional, reforzando la urgente necesidad de establecer programas institucionales que ofrezcan apoyo, como el manejo del estrés y la educación nutricional; todo esto en favor del bienestar general y el éxito en lo académico. Las evidencias demuestran que el estrés académico es un problema común entre la población estudiantil, donde predominan las mujeres (51.1%) y alumnos de 18 a 29 años, particularmente inscritos en Turismo, Gastronomía y Contabilidad. También, no se distinguen grandes variaciones entre el turno matutino (53.2%) y el vespertino (46.8%), sugiriendo un impacto similar en ambas franjas horarias. Del mismo modo, un preocupante 76.2% de los estudiantes sienten falta de tiempo para completar sus tareas, el 66% vive angustiado por sus notas y su porvenir laboral, y el 56.4% señala la competencia en clase como un desencadenante del estrés. Asimismo, estas demandas se manifiestan en el plano físico y emocional, con el 83.2% exhibiendo síntomas tales como dolor o tensión muscular; y el 57.2% reportando problemas para dormir sobre todo antes de exámenes críticos. Igualmente, los datos revelan que el estrés académico afecta los hábitos alimenticios directamente.

Se concluye que el 67.5% de los estudiantes aumenta el consumo de comestibles dulces o salados el 50.1% se inclina por snacks rápidos durante épocas de pruebas el 51% pasa por alto las comidas centrales y el 49.8% come aún sin hambre, reflejando hábitos alimentarios no regulados. Adicionalmente, el 57.9% usa la comida como una recompensa, el 49.5% experimenta culpa luego de comer en demasía y el 51% pierde el control al comer ante la frustración académica lo cual avala la conexión entre las emociones negativas y la alimentación. Estas acciones influyen el desempeño académico porque el 36.5% tiene problemas de concentración después de ingerir alimentos no saludables; el 45.5% se siente somnoliento en clases, el 53.6% detecta fallas de memoria al seguir una dieta no balanceada. El 8% mostró una caída en sus calificaciones, a consecuencia de una mala alimentación. Pese a esto, un 77.8% de los estudiantes entrega sus tareas de manera constante, casi siempre, lo cual insinúa, en muchísimas instancias, la necesidad de sacrificar el descanso y su salud personal para cumplir con lo propuesto. Asimismo, un 52.2% admiten que su estado anímico impacta la comprensión de temas arduos. Solamente un 20.7% indica que siempre tiene energía para participar activamente en clase; evidenciando un cansancio general. Finalmente, las cifras nos revelan que el 93.4% de los estudiantes desean obtener orientación profesional acerca de la alimentación y como lidiar con el estrés. Esto, claro está, demuestra un profundo entendimiento de la situación y reafirma la imperiosa necesidad de que la institución desarrolle programas integrales de bienestar que fomenten hábitos saludables, una adecuada gestión emocional, así como un equilibrio entre el desempeño académico y la salud estudiantil.

## REFERENCIAS

- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*, 42(10), 8234–8251. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04286-z>
- Arboleda Álvarez, L. F., Bravo Avalos, M. B., Bravo Avalos, S. P., & Arboleda Álvarez, D. A. (2024). CÓMO LAS EMOCIONES MOLDEAN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS: UN ENFOQUE NEUROCIENTÍFICO. *Revista Científica Multidisciplinaria InvestiGo*, 5(12), 25–34. <https://doi.org/10.56519/n1f0hg15>
- Cahuana Tixi, J. E., Taípe Cantuña, D. I., González Naranjo, D. E., & Díaz Andrade, F. (2023). DETERMINACIÓN DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EFECTOS EN LA SALUD. *Revista Científica Multidisciplinaria InvestiGo*, 4(8), 16–26. <https://doi.org/10.56519/km5x0856>
- Cariás, A., Naira, D., & Simons et al., P. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32–38. <https://doi.org/10.12873/402carias>
- Coker, P., Lazenby, M., & Smith, J. (2023). The relationship between academic stress, emotional eating, and burnout among nursing students. *Nurse Education Today*, 121, 105825. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105825>
- Fauzi, M. A., Tan, J. S., & Lim, W. M. (2021). Emotional eating and its association with academic stress among university students. *Nutrients*, 13(11), 3945. <https://doi.org/10.3390/nu13113945>
- George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16.<sup>a</sup> ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gibson-Helm, M., Khan, N., & Belski, R. (2023). Dietary intake, eating behaviors and academic performance in higher education students. *Appetite*, 185, 106521. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106521>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8.<sup>a</sup> ed.). Cengage Learning. <https://doi.org/10.1002/9781119403005>
- Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Hun, N., Urzúa, A., Acuña, V., Barraza, K., & Leiva-Gutiérrez, J. (2024). Efecto de la sintomatología ansiosa y depresiva sobre los estilos de alimentación de la población chilena. *Suma Psicológica*, 31(2), 21–27. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2024.v31.n2.3>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4.<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied psychometrics: Sample size and sample power considerations in factor analysis (EFA, CFA) and SEM in general. *Psychology*, 9(8), 2207–2230. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.913163>
- Lemos Rentería, M. I., Zapata Rueda, C. M., & Delgado Arroyo, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Bastos, J. L., Bonamigo, R. R., & Duquia, R. P. (2016). Sampling: how to select participants in my research study?. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20164778>
- Memora, E., et al. (2022). Quantitative sampling and sample size in social sciences and health research. *Social Sciences & Humanities Open*, 5(1), 100267. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100267>
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and eating habits among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3845. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113845>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Indian Journal of Pharmacology*, 51(1), 67–71. [https://doi.org/10.4103/ijp.IJP\\_12\\_21](https://doi.org/10.4103/ijp.IJP_12_21)
- Ochoa-Repáraz, J., & Kasper, L. H. (2016). The Second Brain: Is the Gut Microbiota a Link Between Obesity and Central Nervous System Disorders? *Current Obesity Reports*, 5(1), 51–64. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0191-1>

- Osorio, P. (2022). Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *Universidad-Ciencia-&-Sociedad*, 23(2), 1–3. <https://doi.org/10.61070/ucs.v23i2.16>
- Park, Y. S., Konge, L., & Artino, A. R. (2020). The role of positivism, postpositivism, and pragmatism in health professions education research. *Academic Medicine*, 95(5), 695–702. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003093>
- Ramón-Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Saéz Guinoa, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Ranganathan, P., Pramesh, C. S., & Aggarwal, R. (2020). Common pitfalls in statistical analysis: The use of correlation and regression. *Perspectives in Clinical Research*, 11(1), 48–51. [https://doi.org/10.4103/picr.PICR\\_13\\_20](https://doi.org/10.4103/picr.PICR_13_20)
- Ruiz-Aquino, M., Acero Valdez, H., Arcé Allende, L., & Alania Contreras, R. D. (2018). Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. *Socialium*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2018.2.1.734>
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.123535>
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(2), 18–27. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Pérez-Campanero, M. P. (2021). De-mystifying the Alpha, Omega, and the greatness of reliability. *Educational and Psychological Measurement*, 81(1), 5–24. <https://doi.org/10.1177/0146621617710443>
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Pérez-Campanero, M. P. (2021). De-mystifying the Alpha, Omega, and Greatness-of-Reliability. *Educational and Psychological Measurement*, 81(1), 5–24. <https://doi.org/10.1177/0146621617710443>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies: Power analysis and sample size. *Psychophysiology*, 57(11), e13554. <https://doi.org/10.1111/psyp.13554>
- Watkins, M. W. (2017). The reliability of psychometric intelligence tests from the perspective of Catholic schools. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(1-2), 114–119. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1303862>
- Zhang, X., Wang, Y., & Zhao, F. (2023). The association between nutritional status and academic performance: A structural equation modeling approach. *Nutrients*, 15(2), 412. <https://doi.org/10.3390/nu15020412>