



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN
MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. NELIDA PILCO LUPACA

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

JULIACA – PERÚ

2026a



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN
LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN
MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. NELIDA PILCO LUPACA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

: 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

PRIMER MIEMBRO

: 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

SEGUNDO MIEMBRO

: 
M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

ASESOR DE TESIS

: 
Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : SALUD PÚBLICA - P07



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 092-2026-D-FCS-UANCV

Juliaca, 22 de enero del 2026

VISTOS:

El Expediente N°549 -2026 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **PILCO LUPACA NELIDA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * Presidente : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
- * 1er. Miembro : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * 2do. Miembro : Dra. Cs. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

- * Asesor (a) : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : LUNES 26 DE ENERO DEL 2026
HORA : 14:00 HORAS
LOCAL : Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo (1) 2026.1



RESOLUCIÓN DECANAL N° 1075 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 07 de noviembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 11075-2025 de fecha 06 de noviembre del 2025, presentado por la Bachiller: **PILCO LUPACA NELIDA** quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: **FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025** Por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería

CONSIDERANDO;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
- * **1er. Miembro** : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * **2do. Miembro** : Dra. Cs. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **Asesor (a)** : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

Estando en la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos Resolución N° 094-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N°30220 Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS)** para la **REVISION** de **SIMILITUD TURNITIN.**, presentado por el (la) bachiller : **PILCO LUPACA NELIDA** para optar el título profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** con el tema titulado: **FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

- * **ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR** como **ASESOR (A) DE INVESTIGACIÓN** a la **Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**

* **ARTICULO TERCERO.- DISPONER** que la Unidad de Investigación, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Secretaria Académica quedan encargadas del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, Comuníquese y Archívese.

Distribución: interesado Archivo.





RESOLUCIÓN DECANAL N° 424 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 06 de junio del 2025

VISTOS:

El Informe N° 039 -2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de propuesta de Investigación de fecha 05 de junio de la E.P. de Enfermería a folio 00203;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **PILCO LUPACA NELIDA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACTORA**
- **1er. Miembro** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- **2do. Miembro** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
-

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 683-2025-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92 D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **PILCO LUPACA NELIDA** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** titulado : **FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025**

La Propuesta de Investigación deberá ejecutarse de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO - RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** a l(la) Docente Ordinario (a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

ARTICULO TERCERO - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
Dra. Gabriela Betty Arias Larque
DECANA (a)
2025 JUN 06

Distribución: Decanato, EP: EF Secretaría Académica, Archivo.



NELIDA PILCO LUPACA

FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTI...

 Trabajos de tesis para ingreso a repositorio

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::13016:594481925

Fecha de entrega

25 may 2026, 9:45 GMT-5

Fecha de descarga

25 may 2026, 11:35 GMT-5

Nombre del archivo

T036_73649612_T.docx

Tamaño del archivo

11.7 MB

92 páginas

14.339 palabras

76.406 caracteres



19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

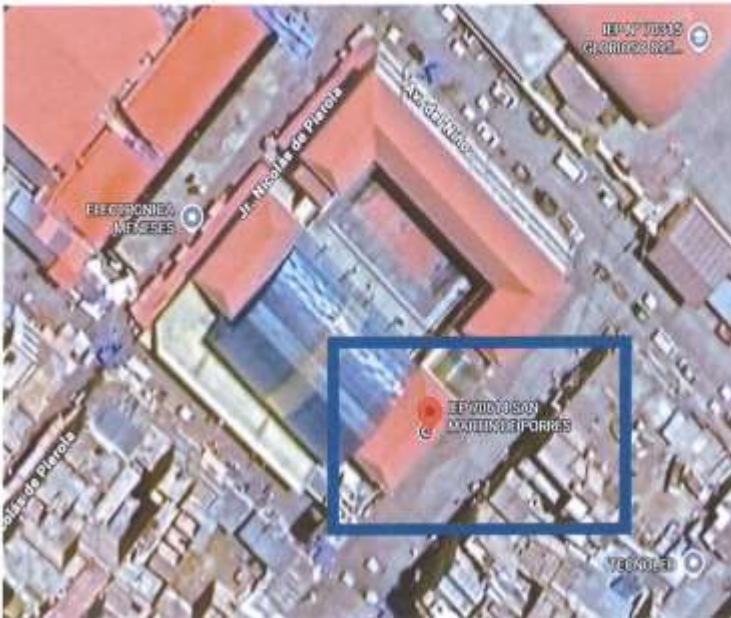
Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



METADATOS COMPLEMENTARIOS

Título de la tesis	
FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	NELIDA PILCO LUPACA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73649612
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-2068-7207
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02401506
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4252-5265
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: Collao Distrito: Ilave Coordenadas: Latitud: -16.08481688085457 Longitud: -69.63747962181091 URL: https://maps.app.goo.gl/4ZPJKNzxMrd32Nmt9 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2025 – Enero 2026
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00 Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Figueras
Dra. María Concepción Figueras Vico
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIONES



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo NELIDA PILCO LUPACA, identificado con DNI

Nro. 73649612 en mi condición de egresado de:

☒ Escuela Profesional

☐ Programa de Segunda Especialidad,

☐ Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la ☒ Tesis o ☐ Trabajo de Investigación, ☐ Trabajo Académico denominada:

FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE PORRES ILAVE, PUNO 2025

Asesorado por: Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 21 de ABRIL del 2026


Firma del Asesor
(obligatoria)


FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico a mis padres por enseñarme que la educación es el regalo más valioso y el esfuerzo, el puente hacia los sueños.

A mi familia, por su paciencia, su fe inquebrantable en mí y por esperarme hasta cumplir mis metas.



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios, por su infinita bondad.

A mi alma mater y la escuela profesional, por ofrecerme la oportunidad de formarme como profesional.

A mi asesora de tesis y los miembros del jurado, por su invaluable orientación, su paciencia y su compromiso. Sus consejos y constante apoyo, que fueron fundamentales para culminar mi investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	xi
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3. JUSTIFICACIÓN	5
1.3. OBJETIVOS.....	6
1.4. HIPÓTESIS.....	7
1.6. VARIABLES	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	10
A nivel internacional	10
A nivel nacional	12
A nivel regional.....	15
2.2. MARCO TEÓRICO.....	17
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	28



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	30
3.3. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN.....	30
3.4. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN.....	30
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	30
3.6. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS.....	31
3.7. VALIDACIÓN DE LA CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS	31
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	32

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS	60
ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.....	61



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Desconfianza y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025.....	34
Tabla 2. Sentido de incapacidad y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025	36
Tabla 3. Desajuste escolar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025	38
Tabla 4. Inadaptación escolar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025	40
Tabla 5. Inadaptación social y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025	42
Tabla 6. Problemas socioemocionales y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025.....	44
Tabla 7. Desajuste familiar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025	46
Tabla 8. Tensión familiar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025.....	48
Tabla 9. Estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025.....	50



RESUMEN

El estudio se realizó con el siguiente objetivo: "Describir la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de Primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres". Material y método: Estudio con diseño no experimental, nivel básico, tipo correlacional, enfoque cuantitativo, se empleó el método hipotético deductivo, con una población de 126 igual a la muestra, se empleó el estadístico chi-cuadrado para la prueba de hipótesis. Resultados: Respecto a la imagen y desconfianza, el 48.41% refiere que le preocupa su apariencia física ($p: 0,001$). En relación a la imagen y sentido de incapacidad el 53.17% cambio de apetito ($p: 0,023$). Respecto a los factores académicos, el 60.32% refiere que las tareas de la escuela son difíciles ($p: 0,011$), 73.02% refiere "me cuesta mucho concentrarme en una tarea" ($p: 0,076$). Con referencia a la relación de pares, el 69.84% refiere que participa en demasiadas actividades extraescolares ($p: 0,001$), 45.24% refiere "me paso mucho tiempo sin hacer nada" ($p: 0,027$). Respecto a los factores familiares, el 57.14% refiere "visito poco a mis familiares" ($p: 0,041$), el 62.7% refiere "mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra" ($p: 0,024$). El estado nutricional de los estudiantes del sexto grado según IMC/E en el 93.65% es normal y el 6.35% tiene sobrepeso. Conclusión: Existe relación estadística significativa de: desconfianza en sí mismo, percepción de incapacidad, desajuste escolar, dificultades en la interacción social, problemas socioemocionales y tensión familiar con el estado nutricional.

Palabras clave: Factores estresantes, imagen propia, estado nutricional, escolar.



ABSTRACT

The study was conducted with the following objective: "To describe the relationship between stressful factors of self-image and nutritional status in sixth-grade Primary students of Educational Institution No. 70614 San Martín de Porres." Materials and Methods: A non-experimental, basic-level, correlational study with a quantitative approach was conducted, employing the hypothetico-deductive method. The population consisted of 126 individuals, which also constituted the sample size. The chi-square statistic was used for hypothesis testing. Results showed that, regarding self-image and distrust, 48.41% expressed concern about their physical appearance ($p:0.001$); in relation to self-image and sense of incapacity, 53.17% reported appetite changes ($p:0.023$). Concerning academic factors, 60.32% indicated that schoolwork is difficult ($p:0.011$), and 73.02% stated "I find it very hard to concentrate on a task" ($P:0.076$). Regarding peer relationships, 69.84% reported participating in too many extracurricular activities ($p:0.001$), and 45.24% stated "I spend a lot of time doing nothing" ($p:0.027$). For family factors, 57.14% mentioned "I rarely visit my relatives" ($p:0.041$), and 62.7% said "My parents scold me for eating too much junk food" ($p:0.024$). The nutritional status of sixth-grade students, assessed by BMI-for-age, is normal in 93.65% of cases, while 6.35% are classified as overweight. Conclusion: There is a statistically significant relationship between: self-distrust, perceived incapacity, school maladjustment, difficulties in social interaction, socioemotional problems, and family tension. However, no significant relationship was observed between school maladjustment (academic inadaptation) and nutritional status.

Keywords: Stressful factors, self-image, nutritional status, schoolchildren.



INTRODUCCIÓN

La alimentación es mucho más que comer cuando tenemos hambre: es la forma en que nuestro cuerpo recibe los nutrientes que necesita para crecer, jugar, aprender y mantenerse sano. Según la "Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación" (FAO), el estado nutricional es cómo se encuentra nuestro cuerpo según lo que comemos y cómo usamos energía. Esto depende no solo de los alimentos que están en nuestro plato, sino también de muchos otros factores, como si tenemos acceso a una variedad de comidas saludables, cómo vivimos, cómo nos sentimos y hasta el lugar donde habitamos. A veces, a pesar de comer todos los días, el organismo no siempre absorbe los nutrientes que necesita. Esto puede suceder si se come, siempre lo mismo, si no se duerme bien, si uno se estresa o se pone triste, o si no sabemos cómo preparar comidas equilibradas. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos o tristes, algunas personas sienten ganas de comer muchos dulces o frituras, aunque su cuerpo realmente necesite frutas, verduras o proteínas. Este tipo de hábitos puede afectar el metabolismo, es decir, la forma en que nuestro cuerpo transforma la comida en energía y hacernos sentir cansados, con poca concentración o incluso enfermos con el tiempo.

Por eso, entender cómo funciona la nutrición y cómo nuestras emociones y el entorno influyen en lo que comemos es muy importante, ¡especialmente desde que somos niños! Aprender a elegir alimentos nutritivos, escuchar a nuestro cuerpo y cuidar no solo lo que comemos, sino también cómo nos sentimos, nos ayuda a construir una vida más sana y feliz.

La estructura de la tesis comprende, cuatro capítulos: el I, comprende el problema, la descripción y la formulación, justificación, objetivos, hipótesis y variables, el II,



el marco teórico, los antecedentes de la investigación, fundamento teórico y marco conceptual. El III, metodología, donde se detalla el enfoque, diseño, población y muestra, técnica e instrumentos, validez y confiabilidad. El IV: resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A nivel internacional

A nivel mundial, el estrés académico constituye un problema significativo de salud pública que afecta negativamente a estudiantes de todos los niveles educativos. Surge de presiones psicosociales prolongadas relacionadas con exigencias académicas incluidas las evaluaciones de alto impacto, plazos de entrega de trabajos encargados, limitaciones temporales y la expectativa de mantener un rendimiento favorable y constante y se ha demostrado empíricamente su relación con efectos adversos en el estado nutricional como alteraciones en los patrones alimentarios y desequilibrios en la ingesta de micronutrientes. (1)

Según la American Psychological Association (2), más de dos años tras el inicio de la pandemia de COVID-19, la carga global de trastornos mentales ha alcanzado niveles sin precedentes, con una incidencia particularmente alarmante en la población infantil y adolescente. Estudios epidemiológicos recientes indican que el 1 % de los progenitores percibieron un deterioro clínicamente relevante en la salud mental de sus hijos durante la pandemia, mientras que el 69 % la identificó como la experiencia psicosocial más adversa vivida por sus hijos hasta la fecha. En el rango etario de 12 a 17 años, los servicios de urgencias reportaron un incremento

del 31 % en las consultas por causas psiquiátricas y/o conductuales en comparación con los registros prepandémicos de 2019, lo que evidencia una agudización significativa de la morbilidad psíquica en esta cohorte vulnerable.

En Colombia, la doble carga nutricional coexistencia de desnutrición y sobrepeso/obesidad se asocia con una transición alimentaria marcada por el mayor consumo de grasas, azúcares, sal y alimentos ultra procesados, y la disminución de alimentos integrales, ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales no refinados (3).

Entre 2008 y 2013, un estudio realizado en varios países de América Latina y el Caribe, entre ellos Colombia, reveló que las tasas de sobrepeso y obesidad en estudiantes de 5 a 11 años oscilaban entre el 18.9 % y el 36.9 %. Según la más reciente Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), el 13.4 % de los estudiantes presenta exceso de peso y el 4.1 % de los adolescentes padece obesidad. Además, el 22.1 % de los niños y adolescentes de 5 a 17 años consume bebidas azucaradas diariamente, y aproximadamente uno de cada siete ingiere alimentos procesados o envasados con regularidad (3).

A nivel nacional

Las estadísticas proporcionadas por el Ministerio de Salud resaltan la magnitud del problema nutricional entre los estudiantes, adultos mayores en el país. Con un notable porcentaje de este grupo poblacional mostrando un estado nutricional deficiente, es evidente la necesidad de intervenir para mejorar su salud y calidad de vida. Este panorama subraya la importancia de investigar y abordar las causas subyacentes de los problemas nutricionales en esta población (4).

A nivel nacional la desnutrición infantil ha alcanzado niveles críticos, con un aumento significativo en el número de estudiantes afectados por algún grado de

desnutrición durante los últimos cinco años. Este problema se debe a factores económicos, la desigual distribución de recursos dentro del hogar y la ineficaz gestión de los programas sociales de asistencia alimentaria. Los programas de ayuda alimentaria suministran alimentos, pero no incluyen servicios de salud complementarios, lo que los hace inadecuados e ineficaces para enfrentar de manera integral los problemas de desnutrición infantil (5).

Alata en el Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) ha reconocido que las condiciones emocionales de los estudiantes influyen de manera significativa en los logros educativos. De acuerdo con el Censo Educativo, se evidenció que más del 35% de los escolares de nivel primario presentan signos de ansiedad y estrés escolar, afectando especialmente áreas como Matemática y Comunicación. Asimismo, el Informe Nacional sobre Bienestar Escolar (MINSa-MINEDU, 2023) señala que el 40% de los estudiantes peruanos no recibe acompañamiento emocional suficiente durante su proceso de aprendizaje, lo cual repercute negativamente en su rendimiento académico (6).

A nivel local

De manera particular en la región Puno, se identifican dificultades relacionadas con el entorno familiar, la presión académica y las condiciones socioeconómicas que influyen directamente en la salud emocional de los estudiantes. Según la Dirección Regional de Educación de Puno (DREP, 2023), en diversas instituciones educativas primarias, los docentes han reportado casos de estudiantes que muestran signos de desmotivación, ansiedad frente a los exámenes y bajo rendimiento escolar (7).

Estudios preliminares señalan una alta prevalencia de procrastinación académica entre estudiantes, asociada con sobrecarga de tareas, incremento del estrés percibido y deterioro del rendimiento escolar, así como impactos negativos en la salud emocional y psicológica.

Dado que el estrés crónico puede influir en hábitos alimentarios y, en consecuencia, en el estado nutricional, es prioritario investigar esta relación en contextos escolares específicos. Considerando la problemática local, es que se lleva a cabo la presente investigación con el fin de identificar determinantes modificables y proponer estrategias de intervención basadas en evidencia.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

PG: ¿Cuál es la relación entre los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025?

1.2.2. Problemas específicos

PE1: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria?

PE2: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes académicos y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria?

PE3: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes de pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria?

PE4: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria?

PE5: ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del sexto grado de primaria?



1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación teórica

Esta investigación se sustenta teóricamente en la necesidad de profundizar el conocimiento acerca de cómo el estrés académico influye en los logros de aprendizaje dentro del entorno educativo.

El estrés académico ha sido ampliamente estudiado en diferentes contextos educativos, y su relación con el bienestar de los estudiantes ha sido documentada en numerosos estudios internacionales. Teóricamente, el estrés académico se entiende como la respuesta del estudiante a las demandas académicas que superan su capacidad para gestionarlas de manera efectiva. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el estrés surge cuando una persona percibe que las exigencias del entorno superan sus recursos personales para enfrentarlas.

1.3.2. Justificación práctica

Desde un punto de vista práctico, la investigación tiene un impacto social significativo, porque busca optimizar el bienestar emocional y académico de los niños de educación primaria, quienes se encuentran en una etapa crucial de su formación integral. Identificar cómo el estrés académico afecta los logros escolares permitirá promover acciones desde la escuela y la familia para reducir dicho estrés, favoreciendo el desarrollo de estudiantes más seguros, resilientes y motivados.

Este estudio aportará insumos clave para crear programas de intervención y apoyo psicológico orientados a mejorar el afrontamiento al estrés y promover hábitos de estudio mas efectivos para el estudio.

1.3.3. Justificación metodológica

Desde el punto de vista metodológico, la investigación empleó un enfoque cuantitativo con instrumentos estandarizados y validados, aplicados a una muestra

representativa de los estudiantes, para medir con rigor el estrés académico y el estado nutricional. Los resultados permitirán identificar relaciones estadísticas entre ambas variables, respaldando conclusiones confiables y recomendaciones prácticas, a demás de servir como un modelo replicable para futuros estudios en contextos educativos similares.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

OG: Determinar la relación de los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martin de Porres Ilave, Puno 2025

1.3.2. Objetivos específicos

- OE1: Describir la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria
- OE2: Describir la relación de los factores estresantes académicos y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria
- OE3: Identificar la relación de los factores estresantes con pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria
- OE4: Identificar la relación de los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria
- OE5: Identificar el estado nutricional de los estudiantes del sexto grado de primaria



1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

HG: Los factores estresantes se relaciona significativamente con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70164 San Martin de Porres llave, Puno 2025

1.4.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe relación significativa de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria

HE2: Existe relación significativa entre los factores estresantes académicos y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria

HE3: Existe relación significativa de los factores estresantes de los pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria

HE4: Existe relación significativamente entre los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria

HE5: El estado nutricional predominante en los estudiantes del sexto grado de primaria es normal

1.6. VARIABLES

Variable 1: Factores estresantes

Variable 2: Estado nutricional

Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1. Factores estresantes	1.1. Imagen propia	1.1.1. Desconfianza en si	a) Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas) b) Me preocupa mi apariencia física (me veo gordo/a o flaco/a) c) Mis padres me llevan muchas veces al médico
		1.1.2. Sentido de incapacidad	a) Cambio de apetito (aumento o disminución) b) Pesadillas frecuentes
	1.2. Factores académicos	1.2.1. Desajuste escolar	a) Mis maestros son muy exigentes conmigo b) Por ir a la escuela me enfermé varias veces c) Las tareas de la escuela son difíciles
		1.2.2. Inadaptación escolar	a) Me cuesta mucho concentrarme en una tarea b) He tenido cambios imprevistos frente al maestro
	1.3. Relación con pares (Compañeros)	1.3.1. Incapacidad social	a) En la escuela me fastidian mucho b) Participo en demasiadas actividades extraescolares
		1.3.2. Problemas socio emocionales	a) Me canso muy fácilmente b) Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a c) Me paso mucho tiempo sin hacer nada
	1.4. Factores familiares	1.4.1. Desajuste familiar	a) Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.) b) Paso mucho tiempo solo/a en casa



		1.4.2. Tensión familiar	c) Paso poco tiempo con mis padres a) Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra b) Me sobresalto por cualquier cosa
Variable 2. 2. Estado nutricional	2.1. Índice de masa corporal (IMC)/Edad		Obesidad: > 2 DE Sobrepeso: > 1 a 2 DE Normal: 1 a - 2 DE Delgadez: < - 2 a 3 DE Delgadez severa: < - 3DE

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel internacional

Peinado (8). Estudio diversificado del Instituto Nacional de Educación del último ciclo, en Guatemala, 2020, evaluó el estrés académico mediante una prueba de habilidades y una escala validada de estrés académico, bajo un enfoque inductivo y metodología descriptiva. Los resultados mostraron que el 4 % no logró la promoción y el 30 % requirió exámenes de recuperación, asociándose estas dificultades con elevados niveles de estrés atribuidos a sobrecarga académica y escaso tiempo para el estudio. Se concluyó que el estrés académico favorece la aparición de factores estresantes persistentes y limita la implementación de estrategias adaptativas, afectando negativamente el desempeño cognitivo y funcional del estudiante.

López, et al. (9) Sobre peso, obesidad y educación nutricional en una escuela primaria de Zacatecas, México 2024. Objetivo: Analizar la asociación entre el estado nutricional (sobrepeso y obesidad) con el nivel de conocimiento en alimentación y nutrición en estudiantes de educación primaria. Material y método: Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico, con muestreo no probabilístico. El estado nutricional se evaluó mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) ajustado por edad y sexo, y los



conocimientos nutricionales se midieron con un cuestionario validado. Resultados: El 45,9 % de los participantes presentó sobrepeso u obesidad, mientras que el 66,4 % evidenció un nivel deficiente o limitado de conocimientos en nutrición.

Conclusión: Se observó una alta prevalencia de exceso de peso en la población estudiantil, coexistente con importantes brechas en la educación nutricional, lo que sugiere la necesidad de intervenciones integrales que combinen promoción de la salud y fortalecimiento de competencias alimentarias desde edades tempranas.

Contreras, et al. (10). Un estudio realizado con 41 estudiantes del Colegio de Bachilleres del Estado de Zacatecas (COBAEZ), México 2024, evaluó la influencia del estrés académico en el estado nutricional y las conductas alimentarias, mediante una encuesta de 16 ítems y análisis estadístico (Excel y SPSS v22.0). El 50 % presentó estrés académico de intensidad media, y el 75 % lo asoció con la carga escolar y la presión institucional. Se encontró una relación entre el estrés y alteraciones en los hábitos alimentarios, con repercusión nutricional: el 25 % mostró distribución androide de grasa corporal, indicativa de mayor riesgo metabólico. Los autores concluyen que son necesarias intervenciones institucionales integradas que aborden simultáneamente el manejo del estrés y la educación alimentaria, para proteger la salud física y mental de los adolescentes

Bermeo y Perozo (11). "Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa El Rosario", Tesalia, Huila, Colombia – 2024. Este estudio descriptivo, de corte transversal y diseño de campo, tuvo como objetivo caracterizar los patrones alimentarios de 56 estudiantes de los grados 9. ° a 11. ° (edad: 13–17 años). Los datos se recolectaron mediante la aplicación de cuestionario validado de 27 ítems desarrollado por Flores y Macedo (2016), con α de Cronbach = 0,98 dirigido a evaluar hábitos alimentarios en adolescentes. Los hallazgos indican que

las prácticas alimentarias predominantes en la muestra representan un riesgo potencial para la salud, asociándose con mayor probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo.

Peña y Parada (12). En un estudio transversal, cuantitativo y correlacional realizado en 2023 en la Institución Educativa "Juan José Nieto" (Baranoa, Atlántico, Colombia), se evaluaron factores asociados al estrés académico en 203 estudiantes de 12 a 16 años, mediante instrumentos validados: SISCO SV-21, FACES III, DASS-21, Test de Stroop, Trail Making Test y prueba FAS [1]. El 59,1 % de la muestra fueron mujeres, y el 23,6 % tenía entre 13 y 14 años. Se hallaron niveles elevados de estrés académico más pronunciados en niñas, así como síntomas moderados de ansiedad y depresión, y alteraciones en la flexibilidad cognitiva. El análisis de regresión lineal identificó como predictores significativos del estrés académico: el estrés percibido, los síntomas depresivos y el tipo de adaptabilidad familiar. Los autores concluyen que las intervenciones deben ser diferenciadas y multifactoriales, atendiendo a variables psicológicas, emocionales y familiares para una gestión efectiva del estrés en adolescentes

A nivel nacional

Mendoza, et al. (13) Un estudio transversal, observacional y analítico realizado en 2024 con 272 estudiantes de 12–13 años de "Instituciones públicas del distrito de La Molina", Lima- 2024, evaluó la asociación entre estado nutricional medido mediante "índice de masa corporal" (IMC)/edad y talla/edad y el rendimiento académico basada en calificaciones bimestrales, mediante análisis con prueba χ^2 de continuidad ($p < 0,05$). El 53,3 % presentó IMC normal y el 94,5 % talla adecuada. Si bien se observó asociación significativa entre rendimiento académico

y factores como sexo y composición familiar (presencia de ambos padres), no se halló relación estadística significativa entre estado nutricional y desempeño escolar. Los autores concluyen que, en este contexto, el estado nutricional no constituye un predictor directo del rendimiento académico.

Flores y Vargas (14). Un estudio descriptivo realizado en 2023 con 22 estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa N.º 34129 en Chacayán (Daniel Alcides Carrión, Cerro de Pasco), analizó la relación del estrés escolar y los logros de aprendizaje. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes (71 %) reportaron síntomas físicos de estrés escolar en niveles mínimos ("nunca" o "rara vez"). Respecto al rendimiento académico, el 73 % se ubicó en el nivel en proceso, el 23 % en previsto, y solo el 4 % alcanzó el nivel de destacado (o excelencia). Contrariamente a lo esperado, los autores interpretaron una asociación positiva entre menor estrés físico y logros académicos sugiriendo que niveles bajos de estrés podrían favorecer un desempeño más estable, aunque no necesariamente superior.

Gonzales C (15). "Estrés y rendimiento académico en estudiantes del área de Lógico-Matemática del sexto grado de la Institución Educativa César Vallejo, Huacho – 2024". Objetivo: "Analizar la relación del estrés y el rendimiento académico. Se empleó un diseño no experimental, cuantitativo, correlacional y enfoque deductivo. Los resultados indicaron que una proporción elevada de estudiantes percibe factores estresantes vinculados al proceso evaluativo y a las exigencias académicas: el 78 % refirió estrés relacionado con las evaluaciones docentes, el 89 % con la carga de tareas asignadas, y el 80 % con la presión por cumplir plazos y exigencias temporales. A partir de estos hallazgos, los autores

concluyen que existe relación significativa entre los niveles de estrés y la productividad académica en el área de Lógico-Matemática.

Terán (16). En un estudio descriptivo, correlacional y transversal realizado en 2023 en una institución educativa secundaria de Trujillo, Perú, se evaluó la relación del estrés escolar y rendimiento académico (medido por el nivel de desarrollo de competencias). De los 102 estudiantes encuestados, el 74,5 % presentó estrés alto y el 12,4 % muy alto, mientras que solo el 2,2 % reportó niveles bajos. El rendimiento académico predominante se ubicó en los niveles inicio y en proceso. El resultado estadístico fue una correlación negativa fuerte entre ambas variables ($r = -0,658$; $p < 0,05$), lo que indica que, a mayor estrés escolar, menor desarrollo competencial una asociación estadísticamente significativa y no atribuible al azar. Los hallazgos indican que el estrés escolar constituye un factor crítico que compromete el desempeño académico en esta población .

Segura (17). Un estudio transversal, descriptivo-correlacional y cuantitativo realizado en 2023 en la Institución Educativa Privada George Boole (Cajamarca, Perú), evaluó la "relación entre estrés académico" y rendimiento escolar en 49 estudiantes de quinto grado de primaria (de una población total de 169). Los resultados mostraron que el 49,0 % presentaba estrés bajo, 30,6 % nivel regular y 20,4 % estrés alto; mientras que el rendimiento académico fue alto en el 61,2 % y regular en el 38,8 %. Aunque no se reporta explícitamente el coeficiente de correlación, los autores recomiendan una intervención pedagógica para manejar el estrés en el aula, especialmente considerando que casi una quinta parte de los estudiantes experimenta niveles elevados de estrés pese a un rendimiento predominantemente alto lo que podría indicar resiliencia académica o factores protectores no explorados.



A nivel regional

Cutipa. (18) Un estudio transversal, no experimental y correlacional, con enfoque cuantitativo, realizado en 2024 en la "Institución Educativa Primaria San Martín de Porres" (Ilave, Puno, Perú), evaluó la relación entre estrés y ansiedad postpandemia en 90 estudiantes de quinto grado. Mediante la correlación de Spearman (prueba no paramétrica), se hallaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre ansiedad y tres dimensiones del estrés: escolar ($\rho = 0,682$; $p = 0,001$), familiar ($\rho = 0,658$; $p = 0,001$) y por problemas de salud ($\rho = 0,644$; $p = 0,001$). La correlación global entre estrés y ansiedad fue fuerte y significativa ($\rho = 0,691$; $p < 0,001$), lo que evidencia una relación directa y robusta entre ambas variables en este grupo poblacional postpandemia. Los resultados subrayan la necesidad de intervenciones psicoeducativas integrales que aborden los contextos escolares, familiar y de salud como factores interrelacionados del malestar emocional en la niñez.

Choquecota. (19) "Estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales" de la I.E.S. José Gálvez, Yunguyo, Puno – 2024. Este estudio, con diseño no experimental, enfoque cuantitativo, transversal y alcance descriptivo-correlacional, analizó la asociación entre estrés académico y desempeño escolar en 222 estudiantes de secundaria. Se encontró que el 38.3 % de los participantes presentaba niveles moderados de "estrés académico", condición que se vinculó predominantemente con logros de aprendizaje clasificados como en proceso (notas entre 11 y 13, según escala vigesimal peruana). Los autores encuentran una relación inversa significativa entre ambas variables: a medida que aumenta el estrés, disminuye el nivel de logro académico, lo que indica que, incluso en niveles

moderados, el estrés puede obstaculizar el desempeño sobresaliente en ciencias sociales.

Orozco (20). "Estrés académico y síntomas depresivos en estudiantes de primaria", Lampa, 2024. Mediante un estudio no experimental, descriptivo-analítico y transversal, se evaluó la relación entre "estrés académico" y manifestaciones depresivas en 207 estudiantes de educación primaria. Los hallazgos indicaron que factores estresantes específicos como conflictos con pares, elevada carga académica, estilo autoritario o inflexible del docente, inconvenientes en la organización horaria y dificultades en la comprensión de contenidos se asociaron con la presencia de síntomas depresivos, clasificados como mínimos (mayoría) o moderados/marcados (subgrupo significativo). Aunque la intensidad predominante fue leve, la coocurrencia sistemática entre estrés percibido y afectación emocional sugiere una asociación clínicamente relevante. Los autores concluyen que el "estrés académico" es un factor potencialmente riesgoso para el desarrollo de síntomas depresivos en la población escolar primaria, reforzando la necesidad de entornos educativos sensibles a la salud mental infantil.

Apaza (21). En un estudio no experimental, transversal y correlacional realizado en la I. E. P. "Gregor Mendel", Juliaca, 2024, se evaluó la asociación entre estado nutricional y estilos de vida en 208 estudiantes de secundaria (52 % mujeres). El 60 % presentó estado nutricional normal, 33 % sobrepeso y 8 % obesidad. Respecto a los estilos de vida, la mayoría se ubicó en categorías intermedias (37 %: "Buen trabajo", 30 %: "Adecuado", 33 %: "Algo bajo"), sin estudiantes en el nivel óptimo ("Vida fantástica") y solo uno en "Zona de peligro". La correlación de Spearman mostró una asociación fuerte, positiva y altamente significativa entre

ambas variables ($p = 0,807$; $p < 0,001$), lo que sugiere que mejores estilos de vida se relacionan estrechamente con un estado nutricional más favorable.

Condori (22). Un estudio descriptivo, no experimental, transversal y correlacional (enfoque cuantitativo) en la Institución Educativa "Politécnico Regional Don Bosco", Ilave, 2024. Se evaluó la relación entre estado nutricional y rendimiento académico en una muestra de 98 estudiantes de primer año de secundaria, seleccionados de una población de 130. El "estado nutricional" se determinó mediante "índice de masa corporal" (IMC), complementado con evaluación antropométrica; el 83,7 % presentó IMC normal, aunque el 96,9 % mostró estatura baja para su edad (posible indicador de desnutrición crónica o retraso en la estatura). En cuanto al desempeño escolar, el 62,2 % alcanzó el nivel de logro esperado (nota promedio A). La estadística encontró una correlación positiva, fuerte y altamente significativa entre las variables ($r = 0,749$; $p = 0,001$), lo que respalda una asociación directa: mejores indicadores nutricionales se vinculan con mayor rendimiento académico en este contexto.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Factores estresantes

La adolescencia, según la "Organización Mundial de la Salud", consiste en la etapa del desarrollo básico para adquirir habilidades emocionales y sociales. Por otro lado, muchos adolescentes lamentablemente no participan en actividades físicas suficientes, lo que repercute negativamente en su salud a corto y largo plazo.

Un estilo de vida cada vez más sedentario, es impulsado por el aumento del uso de pantallas y la reducción de la actividad física, el mismo ocasiona un riesgo creciente para la salud integral de los jóvenes. Según OMS, este patrón puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (como obesidad, diabetes

tipo 2 y trastornos cardiovasculares), así como a alteraciones en la salud mental, como ansiedad, depresión y deterioro del bienestar emocional (23).

El estrés, desde una perspectiva bioconductual, es una respuesta adaptativa del organismo que se activa cuando una persona percibe que las exigencias externas superan sus capacidades para afrontarlas. Esta evaluación cognitiva varía según las características individuales, los recursos psicosociales y el contexto, generalmente desencadenan en reacciones fisiológicas como: aumento de cortisol, tensión muscular y alteraciones del sueño y emocionales como: irritabilidad, agotamiento o desmotivación, comprometiendo la salud física y mental a mediano y largo plazo (24).

En el ámbito académico, el estrés surge específicamente cuando las demandas del entorno educativo (carga curricular, plazos ajustados, evaluaciones frecuentes, presión por el rendimiento) exceden los recursos personales del estudiante (tiempo, habilidades de gestión, apoyo social, autoeficacia) (25). La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y otros autores como Gutiérrez y Vilorio destacan que este desequilibrio percibido no solo afecta el desempeño académico, sino que también puede derivar en síntomas de agotamiento académico (burnout), trastornos de ansiedad y deterioro de la calidad de vida (26).

Factores como la sobrecarga de contenidos, la exigencia de esfuerzo intelectual sostenido, las dinámicas de relación con los docentes y los métodos pedagógicos rígidos o poco inclusivos intensifican esta carga. Frente a ello, los estudiantes requieren desarrollar estrategias adaptativas (como autorregulación emocional, planificación, búsqueda de apoyo), ya que la exposición prolongada a estresores no gestionados puede derivar en disfunciones psicofisiológicas y un mayor riesgo de abandono académico (27).

En resumen, desde una mirada de salud pública y promoción del bienestar, tanto el sedentarismo como el estrés académico crónico constituyen determinantes sociales y comportamentales de la salud que deben abordarse mediante intervenciones integrales educativas, psicológicas y ambientales para proteger y fortalecer la resiliencia de los estudiantes (27).

2.2.1.1. Imagen propia

Según Barraza (28), el estrés académico no se expresa de forma uniforme, sino que se manifiesta como un desequilibrio sistémico, es decir, una alteración en la homeostasis psicofisiológica del organismo cuyos síntomas varían en intensidad, frecuencia y tipo según las características individuales (como la resiliencia, el apoyo social y la historia previa de estrés). Desde una perspectiva de salud, esto implica que el estrés no es solo una reacción psicológica, sino un fenómeno biopsicosocial que impacta múltiples sistemas del cuerpo: nervioso, endocrino, inmunológico y conductual.

Dicha respuesta se puede clasificar en tres niveles:

- a) Estrés de bajo nivel (eustrés adaptativo):** Se activa ante desafíos cotidianos, breves y manejables (por ejemplo, una exposición oral o una entrega puntual). Funciona como un mecanismo motivacional saludable: moviliza recursos cognitivos y fisiológicos (como la atención y la energía), sin generar daño. Desde la salud, se considera beneficioso, ya que favorece el aprendizaje, la autorregulación y la adaptación al entorno.
- b) Estrés de nivel medio (distrés subclínico):** Aquí el sistema de respuesta al estrés se sobreactiva de forma recurrente. Surgen alteraciones mensurables en salud:

- a. **Físicas:** insomnio, cefaleas, fatiga, alteraciones digestivas (por activación del eje HHA y del sistema nervioso simpático);
- b. **Psicológicas:** ansiedad, tristeza persistente, dificultad para concentrarse (relacionadas con disfunciones en neurotransmisores como la serotonina y el GABA);
- c. **Conductuales:** aislamiento social, irritabilidad, descuido de hábitos saludables (alimentación, higiene del sueño).

Este nivel ya representa un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales y somáticos si no se interviene.

c) Estrés de alto nivel (distrés crónico o síndrome de agotamiento académico): El estudiante percibe el entorno educativo como una amenaza constante, lo que mantiene al organismo en estado de alerta prolongada. Esto puede derivar en:

- a. **Alteraciones fisiológicas persistentes:** hipertensión leve, inmunosupresión (mayor susceptibilidad a infecciones), disfunción cognitiva;
- b. **Impacto psicológico grave:** síntomas depresivos, desesperanza, pérdida de sentido académico;
- c. **Conductas de riesgo:** abandono escolar, consumo de sustancias, autolesión (29).

En síntesis, identificar precozmente los síntomas como: insomnio, inquietud persistente, aislamiento o tristeza intensa no solo protege el rendimiento académico, sino que previene el deterioro de la salud integral del estudiante (29).

Manifestaciones físicas:

El estrés académico prolongado puede desencadenar fatiga y agotamiento físico, entendidos no solo como cansancio transitorio, sino como una respuesta fisiológica al desgaste crónico del organismo. Esto se asocia con la hiperactivación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y del sistema nervioso simpático, lo que lleva a un consumo excesivo de energía, alteraciones en el ciclo sueño-vigilia y disminución de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina. Los estudiantes pueden presentar somnolencia diurna, debilidad muscular leve, lentitud psicomotriz y dificultad para mantener la atención síntomas que comprometen tanto su desempeño cognitivo como su capacidad para cumplir con rutinas básicas de autocuidado como: alimentación, higiene, actividad física), aumentando el riesgo de deterioro funcional global (30).

Manifestaciones psicológicas: La ansiedad académica, en niveles moderados, puede ser funcional; pero cuando es crónica e intensa, se vuelve un riesgo para la salud mental, alterando circuitos cerebrales clave (como la amígdala y la corteza prefrontal) y generando pensamientos negativos, dificultades cognitivas y potencial evolución hacia trastornos ansiosos. Junto con los síntomas físicos (fatiga, agotamiento), evidencia que el estrés académico es un factor biopsicosocial que, sin intervención oportuna, puede comprometer el desarrollo integral de los estudiantes (31).

2.2.1.2. factores académicos del estrés

Los estresores son estímulos físicos, sociales o psicológicos que desencadenan respuestas de estrés en el organismo. Estas respuestas pueden ser adaptativas (estrés normal, útil para enfrentar desafíos) o desadaptativas, cuando son



excesivas, prolongadas o mal manejadas, y se convierten en factores de riesgo para la salud física y mental. (19).

Los estresores tanto externos: ruido, radiación, presión académica como internos (pensamientos negativos, autocrítica) son determinantes sociales y ambientales que alteran el equilibrio psicofisiológico. En adolescentes, el entorno escolar agrava esta exposición mediante factores físicos (sol, mala ergonomía), fisiológicos (sueño insuficiente) e intelectuales (sobrecarga cognitiva), pudiendo derivar en ansiedad, fatiga crónica o, a largo plazo, trastornos mentales y físicos.

El estrés no es dañino por sí mismo: su impacto depende de los recursos psicosociales del individuo (apoyo, autoeficacia, estrategias de afrontamiento). La procrastinación, por ejemplo, refleja un desequilibrio entre demandas y recursos, no simple "falta de voluntad" (19).

Intervenciones integrales que combinen mejoras ambientales (ergonomía, pausas activas), desarrollo socioemocional y redes de apoyo como la figura del acompañante emocional, junto con detección temprana y orientación personalizada, para prevenir burnout, abandono escolar y trastornos de salud mental (32).

- a) Competencia:** La gestión del tiempo es una competencia psicosocial fundamental que, más allá de la simple organización, requiere autorregulación, toma de decisiones y conciencia de los propios límites. Desde una perspectiva de salud, protege contra el estrés académico al prevenir la sobrecarga de tareas, reducir la activación crónica del estrés (y sus consecuencias como ansiedad y fatiga), promover el equilibrio vida-estudio-descanso evitando el burnout y disminuir la procrastinación. Así, fortalece la resiliencia y la salud mental, permitiendo a los estudiantes



enfrentar sus responsabilidades con sostenibilidad emocional, en línea con enfoques éticos y centrados en la persona (22).

- b) **Tareas:** Las asignaciones y proyectos son herramientas pedagógicas clave para desarrollar competencias cognitivas, colaborativas y comunicativas, pero su alta demanda puede generar estrés si no se acompañan de apoyo, retroalimentación y habilidades de gestión. Desde una perspectiva de salud psicosocial, deben diseñarse con carga razonable, equidad y progresividad, integrando orientación y tolerancia al error, para convertirse en experiencias de aprendizaje significativas, éticas y centradas en el desarrollo integral del estudiante (31).
- c) **Docente:** El docente es un agente clave de bienestar: más allá de enseñar, brinda contención emocional mediante una actitud empática, clara y presente, ayudando a los estudiantes a reconocer y gestionar el estrés con orientación, escucha validadora y herramientas prácticas de afrontamiento. Un aula basada en el respeto, la confianza y la escucha activa no solo mitiga la respuesta fisiológica al estrés y fomenta la autoeficacia, sino que también optimiza las condiciones cerebrales para el aprendizaje significativo. Esto encarna una educación verdaderamente centrada en la persona ética, sostenible y transformadora, alineada con tu reconocimiento hacia los mentores comprometidos y tu propuesta de integrar el apoyo emocional como eje del desarrollo humano en entornos educativos y laborales (31).
- d) **Clases:** La dinámica del aula, es la forma en que se organizan las interacciones entre docentes y estudiantes y entre pares es un determinante clave del bienestar y el aprendizaje. Una dinámica saludable, basada en el respeto, la inclusión, la cooperación y la participación activa, reduce el estrés

académico y crea seguridad psicológica, condición esencial para que el cerebro aprenda con eficacia. Por el contrario, ambientes competitivos, autoritarios o indiferentes generan estrés social que bloquea la atención y la motivación. Este enfoque humanizado, centrado en el cuidado relacional y la co-construcción del conocimiento, refleja valores que te son propios: la gestión participativa, el reconocimiento del rol transformador de los mentores éticos y la necesidad de integrar el apoyo emocional como eje del desarrollo integral (33).

2.2.1.3. Relación de pares y el estrés

Las estrategias de afrontamiento son respuestas psicológicas y conductuales que cada persona emplea de forma dinámica y personalizada para manejar el estrés, especialmente en entornos académicos donde la presión puede derivar en ansiedad o depresión. Estas estrategias varían según factores internos (resiliencia, autoeficacia) y externos (apoyo social, contexto) y pueden ser orientadas al problema (solución activa) o a la emoción (regulación afectiva), usándose de forma combinada y flexible según la situación (34).

En esencia, afrontar el estrés es un acto de inteligencia emocional: implica saber pedir ayuda, cuidar el cuerpo, regular las emociones y actuar con propósito una habilidad fundamental para una vida académica, laboral y humana plena (35).

La respuesta al estrés es un proceso altamente personal y dinámico, que depende de las habilidades de afrontamiento desarrolladas por cada individuo. Estas habilidades adquiridas mediante experiencia, aprendizaje y apoyo permiten restablecer el equilibrio psicológico y actuar con eficacia ante las exigencias del entorno. Lejos de ser rígidas o únicas, las estrategias varían según el contexto: en algunos momentos se emplean recursos defensivos o emocionales (como buscar

consuelo o relativizar la situación); en otros, se activan respuestas proactivas orientadas a resolver el problema (22).

El manejo de estrés es un proceso de autorregulación emocional y conductual, basado en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman. Implica usar estratégicamente y con flexibilidad estrategias centradas en la emoción (regulación afectiva) y en el problema (planificación, acción). Esta flexibilidad es un determinante psicosocial clave de la resiliencia y la salud mental. Su desarrollo intencional se favorece mediante apoyo social, alfabetización emocional y entornos que promueven la autoeficacia. Actúa como factor protector frente al burnout, ansiedad, depresión y trastornos somáticos asociados al estrés crónico.

Figuras éticas (docentes, enfermeras, mentores) funcionan como modelos de afrontamiento adaptativo y fuentes de capital psicosocial. En conjunto, constituye una competencia psicosocial esencial para el bienestar biopsicosocial, la autorrealización y la calidad de vida (28).

2.2.1.4. Relaciones familiares y el estrés

Las técnicas de autorregulación emocional (respiración profunda, meditación, mindfulness) y las autoafirmaciones positivas son estrategias validadas para reducir el estrés académico: las primeras actúan a nivel fisiológico y atencional (disminuyendo la activación del sistema nervioso simpático), mientras que las segundas intervienen cognitivamente, fortaleciendo la autoestima, reestructurando pensamientos negativos y aumentando la autoeficacia (34).

Adicionalmente, las prácticas religiosas o espirituales (oración, meditación contemplativa, comunidad) brindan sentido, consuelo y estabilidad emocional, y la consulta con profesionales de la salud mental permite un abordaje personalizado

(como terapia cognitivo-conductual), constituyendo una prevención secundaria esencial. En conjunto, forman un continuo de autocuidado integral, desde lo cotidiano hasta lo clínico que refleja un enfoque ético, sostenible y centrado en la persona, coherente con tu visión de promover el bienestar mediante el desarrollo intencional de competencias y redes de acompañamiento humano (31).

2.2.2. ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional de un individuo resulta de la relación entre la ingesta de alimentos y sus requerimientos, para aprovechamiento óptimo de los nutrientes para preservar las reservas corporales y restablecer los déficits generados. Una ingesta insuficiente conlleva a la disminución de las reservas corporales y aumenta la vulnerabilidad a desequilibrios ocasionados por lesiones, infecciones o estrés. Por otro lado, un exceso alimentario conduce al aumento de las reservas de energía, especialmente en tejido adiposo, lo que puede desencadenar obesidad, un problema clínico y social significativo cuando alcanza niveles críticos (36).

El estado nutricional está vinculado a la salud física y es resultado del consumo adecuado de nutrientes y del equilibrio energético. Por otro lado, una insuficiencia en la alimentación puede desembocar en múltiples patologías y comprometer la inmunotolerancia, entre otras cosas.

Entre los factores que generan estrés académico se destaca la presión por cubrir extensos programas de estudio en periodos limitados, lo que incrementa la demanda cognitiva y reduce el tiempo disponible para la asimilación profunda de los contenidos. Un estado nutricional adecuado se caracteriza por un equilibrio adecuado de nutrientes que satisfaga las necesidades del cuerpo para mantener sus funciones vitales, promover un crecimiento y desarrollo adecuados, y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Por otro lado, un estado nutricional

deficiente puede manifestarse como desnutrición, donde hay una falta de nutrientes esenciales, o como malnutrición, donde hay un desequilibrio en la ingesta de nutrientes que puede ocasionar problemas de salud en un plazo largo, es la razón de mantener un equilibrio nutricional (37).

2.2.2.1. Índice de masa corporal (IMC)

La función del IMC, es utilizada por la OMS, para identificar el sobrepeso y la obesidad. Según esta definición, un individuo es considerado con sobrepeso si su IMC es igual o superior a 25, y es considerado obeso si su IMC es igual o superior a 30. A las personas se les diagnostica sobrepeso y obesidad en función de su estatura y peso, y su IMC se calcula dividiendo su peso en kilogramos por su estatura en metros al cuadrado (kg/m^2). Aunque el IMC es un indicador comúnmente utilizado como sustituto de la cantidad de grasa corporal, es importante tener en cuenta que mediciones adicionales como la circunferencia de la cintura pueden ser útiles para complementar el diagnóstico de la obesidad (38).

El Índice de Masa Corporal (IMC), concebido por Quetelet en el siglo XIX, es un indicador antropométrico ampliamente utilizado en la atención primaria de salud a nivel mundial. Este índice es una forma común de determinar si una persona tiene bajo peso, sobrepeso, obesidad o un peso adecuado. Determina el IMC, que es igual al cuadrado de la estatura en metros y el peso en kilos ($\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{estatura}^2}$).

El cálculo del IMC es neutral en cuanto al género y la edad, pero es crucial recordar que los estudiantes y adolescentes (5-18 años) no pueden tener las mismas lecturas de IMC que los adultos debido a su tamaño y desarrollo físico siempre cambiantes. El IMC se considera generalmente un predictor confiable del contenido de grasa corporal en poblaciones donde prevalecen altos niveles de adiposidad debido a su fuerte conexión con la adiposidad (38).

2.2.2.2. Índice de masa corporal (IMC/E)

Es una medida antropométrica utilizada para evaluar el “crecimiento” físico de los estudiantes en relación con su edad. Este indicador permite identificar si un niño tiene un peso adecuado según los estándares internacionales de crecimiento para su grupo de edad. El análisis de este indicador se basa en tablas de referencia como las proporcionadas por la OMS, que permiten comparar los datos de crecimiento del niño con patrones poblacionales de crecimiento saludable (38).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estado nutricional: Se refiere al equilibrio que se genera al ingerir los alimentos y la energía perdida, lo cual tiene un impacto en la salud física. Una ingesta inferior a la adecuada puede causar deficiencias nutricionales, por otro lado, un consumo excesivo puede llevar a la obesidad. Para evitar la subnutrición o la sobrealimentación, es muy importante mantener una nutrición adecuada con la ayuda de una dieta bien equilibrada.

Estrategia de afrontamiento: Son recursos psicológicos y conductuales fundamentales para enfrentar situaciones estresantes. Su desarrollo es heterogéneo entre estudiantes y está íntimamente relacionado con el estrés académico, dado que la efectividad de la respuesta depende de la adecuación de la estrategia al tipo específico de demanda (32).

Estrés académico: según Barraza, se refiere al conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que experimentan los estudiantes al enfrentar tareas académicas (28).

Estresores: Se definen como estímulos internos o externos capaces de desencadenar respuestas biológicas y psicológicas tanto adaptativas (estrés agudo



funcional) como disfuncionales, que, si se mantienen en el tiempo, pueden derivar en trastornos físicos o mentales (6).

Procrastinación académica: Consiste en el retraso voluntario y recurrente de actividades educativas esenciales como estudiar o entregar trabajos a pesar de anticipar consecuencias negativas, generalmente como mecanismo de evitación frente a la percepción de sobrecarga o inseguridad (43)

Síntomas físicos: Entre las manifestaciones somáticas más frecuentes del estrés académico se encuentran la fatiga persistente, el agotamiento, la baja energía y las dificultades sostenidas de concentración (26).

Síntomas psicológicos: La ansiedad es una de las expresiones emocionales más comunes, caracterizada por preocupación excesiva, inquietud o tensión anticipatoria respecto al rendimiento, evaluaciones o cumplimiento de obligaciones académicas (31).

Síntomas: El estrés académico se expresa mediante un conjunto heterogéneo de señales físicas, cognitivas, emocionales y conductuales que varían en intensidad, frecuencia y combinación según la persona, evidenciando un desequilibrio biopsicosocial individualizado (31).

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Corresponde al diseño de investigación no experimental puesto que solo se observaron las variables de estudio, sin la necesidad de realizar la manipulación de ninguna variable de estudio.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue una investigación básica, de nivel correlacional, corte transversal, porque el estudio busca la relación de dos variables.

3.3. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó el método científico hipotético – deductivo, porque se partió desde conceptos generales para llegar a conclusiones específicas.

El enfoque fue cuantitativo, porque los resultados se presentan tables con frecuencias y porcentajes, estos responden a cada objetivo.

3.4. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplico el método científico hipotético – deductivo, debido a que se inicia con el análisis de teorías generales para llegar a conclusiones específicas.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La población total, estuvo conformada por 126 estudiantes de la Primaria N° 70614 San Martín de Porres Ilave, de la provincia El Collao y departamento de Puno.

Muestra: Para que la muestra sea representativa, se trabajó con toda la población, 126 estudiantes.

Se aplicó el método de muestreo no probabilístico, es decir la muestra es censal.

3.6. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS

Técnicas:

La técnica que se utilizó para la primera variable, fue la entrevista, con el fin de obtener información directa.

Para la segunda variable: estado nutricional, se utilizó la observación

Fuente:

Se empleo fuente primaria, porque los datos se obtuvieron de las mismas personas.

Instrumentos:

Para la primera variable se utilizó una guía de entrevista, con preguntas formuladas para un fin.

Para la segunda variable, se empleó una guía de observación, donde se obtuvo los datos de índice de masa corporal de cada uno de los participantes previa evaluación y clasificación con la tarjeta según edad y género.

3.7. VALIDACIÓN DE LA CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para contrastar las hipótesis y analizar estadísticamente los datos recolectados, se utilizó la prueba de chi-cuadrado (χ^2).

$$\chi^2_{calc} = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

f_o : Frecuencia del valor observado.

f_e : Frecuencia del valor esperado.

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez: El instrumento que se utiliza para medir los factores estresantes fue desarrollado por Barraza (2018). El instrumento demuestra validez de contenido tanto genérica como específica con valores del coeficiente V de Aiken superiores a 0.75, lo que indica una validez excelente. Asimismo, su validez de constructo quedó respaldada mediante correlaciones de Pearson corregidas, todas superiores a 0.2, abarcando niveles desde suficiente (0.20–0.34) hasta excelente (0.55–1.00), lo que confirma adecuación en la estructura factorial propuesta.

El instrumento que se utiliza para medir el estado nutricional es el indicador IMC/E, consiste en obtener el peso según edad de los escolares. Este instrumento es validado por el Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, según Resolución Ministerial N° 283-2015/MINSA.

Confiabilidad: La confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, cuyos resultados indican una adecuada consistencia interna, lo que respalda la estabilidad y precisión de las puntuaciones para medir el estrés académico de forma fiable.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,708	9



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se ordenaron según el objetivo general, los cinco objetivos específicos, referidos a los indicadores: imagen propia, factores estresantes académicos, factores estresantes de relación con pares y factores estresantes familiares y el estado nutricional.

Tabla 1. Desconfianza y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Desconfianza en sí	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1 a 2 DE		Normal 1a 2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas)	6	4.76	24	19.05	30	23.81
Me preocupa mi apariencia física (me veo gordo o flaco)	0	0.00	61	48.41	61	48.41
Mis padres me llevan muchas veces al médico	2	1.59	33	26.19	35	27.78
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

χ^2 c:13,561 χ^2 t:5,991 GI:2 P:0,001 SIGNIFICATIVO



En relación a la desconfianza y el estado nutricional en estudiantes, el 48.41% refiere que le preocupa su apariencia física seguido del 27.78% que refieren que sus padres le llevan muchas veces al médico y el 23.81% que refiere sentirse mal (dolor de cabeza, náuseas).

El 48.41% refiere preocupación de su apariencia física y presentan Índice de masa corporal (IMC) normal, el 26.19% indicaron que sus padres le llevan muchas veces al médico también presentaron IMC normal, y el 19.05% que refiere sentirse mal con frecuencia de igual manera presentaron IMC normal para la edad.

El valor calculado de chi-cuadrado fue de 13,561, mayor que chi-tabulado 5,991, para 2 Gl. Dado que el p-valor es menor que 0,05 ($p = 0,001$), se concluye que existe relación estadística significativa entre el nivel de desconfianza y el "estado nutricional" en los estudiantes de sexto grado de primaria.

El resultado predominante fue que el 48.41% presentaron IMC normal para la edad, en el estudio de Apaza en la ciudad de Juliaca, evidencio una relación fuerte y significativa entre el "estado nutricional y los estilos de vida en estudiantes", este hallazgo sustenta la posibilidad de que los indicadores nutricionales como la talla para la edad se encuentren asociados a aspectos psicosociales y de percepción personal (21). Los resultados del presente estudio coinciden con los reportados en investigaciones previas realizadas en Juliaca, evidenciando una asociación significativa entre la desconfianza y el estado nutricional en estudiantes.

Tabla 2. Sentido de incapacidad y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres llave, Puno2025

Sentido de incapacidad	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1a2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Cambio de apetito	8	6.35	59	46.83	67	53.17
Aumenta o disminuye	0	0.00	27	21.43	27	21.43
Tengo pesadillas frecuentes	0	0.00	32	25.40	32	25.40
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$\chi^2_{c:7,522}$ $\chi^2_{t:5,991}$ $Gl:2$ $P:0,023$ SIGNIFICATIVO



En relación del sentido de incapacidad y el estado nutricional. El 53.17% cambio de apetito seguido del 25.4% refiere pesadillas frecuentes y el 21.43% refiere que aumento o disminuye el sentido de incapacidad.

El 46.83% refiere cambio de apetito y presentaron IMC normal seguido del 25.4% que refiere pesadillas frecuentes también tienen IMC normal y el 21.43% refiere aumento o disminución del sentido de incapacidad también mostraron IMC normal para la edad.

El valor calculado de $X^2c=7.522$, es mayor que $X^2t= 5,991$, para 2 Gl, como el p-valor es 0,023 menor que 0,05, el resultado es estadísticamente significativo. Esto permite concluir la existencia relación de la percepción de "incapacidad y el estado nutricional en los estudiantes".

El 46.83% presento IMC normal y refiere cambio de apetito, Orozco, en la localidad de Lampa investigó específicamente la relación entre el estrés académico y la depresión, este estudio sustenta la posibilidad de sintomatología psicológica como la alteración de sueño (20).

Este estudio arrojó resultados consistentes con los hallazgos reportados en investigaciones previas realizadas en Lampa, lo que refuerza la evidencia de una relación significativa entre la percepción de incapacidad y el "estado nutricional" en escolares de llave.

Tabla 3. Desajuste escolar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Desajuste escolar	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso >1a2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Mis maestros son muy exigentes conmigo	5	3.97	22	17.46	27	21.43
Por ir a la escuela me enfermé varias veces	0	0.00	23	18.25	23	18.25
Las tareas de la escuela son difíciles	3	2.38	73	57.94	76	60.32
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2c:9,021$ $X^2t:5,991$ $Gl:2$ $P:0,011$ SIGNIFICATIVO



En relación a desajuste escolar y el estado nutricional, el 60.32% refiere que las tareas de la escuela son difíciles, el 21.43% refiere mis maestros son muy exigentes conmigo y el 18.25% indica que por ir a la escuela se enferman varias veces.

El 57.94% tiene IMC normal y refieren que las tareas de la escuela son difíciles, 18.25% también presentaron IMC normal y refiere que por ir a la escuela se enferman varias veces y el 17.46% también tienen estado nutricional moral y refieren que los maestros son muy exigentes.

El chi-cuadrado calculado (9,021) supera el valor crítico (5,991; $gl = 2$; $p = 0,011 < 0.05$), revela una relación significativa entre el desajuste escolar y el "estado nutricional" en estudiantes de sexto grado de primaria.

En el estudio de Cutipa en la localidad del Ilave, identificaron una relación positiva y significativa entre el estrés escolar y la ansiedad en estudiantes (18). Esta situación puede asociarse con alteraciones del sueño o el apetito. Los resultados son similares a otros estudios que realizaron en el mismo contexto.

Tabla 4. Inadaptación escolar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Inadaptación escolar	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1-2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	8	6.35	84	66.67	92	73.02
He tenido cambios imprevistos frente al maestro	0	0.00	34	26.98	34	26.98
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2c:3,157$ $X^2t:3,841$ $Gl:1$ $P:0,076$ NO SIGNIFICATIVO



En relación a inadaptación escolar y el estado nutricional, el 73.02% refiere “me cuesta mucho concentrarme en una tarea” seguido del 26.98% que refiere “he tenido cambios imprevistos frente al maestro”.

El 66.67% tiene IMC norma y refiere “me cuesta mucho concentrarme en una tarea”, el 26.98% también tiene IMC normal y refiere “he tenido cambios imprevistos frente al maestro”.

El chi-cuadrado calculado (3,157) es menor que el valor crítico (3,841; $gl = 1$; $p = 0,076 > 0.05$), en este caso no existe relación estadísticamente significativa entre el desajuste escolar y el “estado nutricional” en estudiantes de sexto grado de primaria.

En el estudio de Peña y Parada, en el Ecuador, identificaron dificultades en la flexibilidad cognitiva y niveles moderados de estrés en estudiantes de secundaria, utilizando instrumentos especializados para evaluar la atención y la concentración (12).

Este estudio coincide con hallazgos previos en relación con el estado psicoemocional de los estudiantes; sin embargo, difiere respecto al crecimiento (evaluado mediante la talla), porque estadísticamente no fue significativa, las razones talvez sean de otra índole.

Tabla 5. Inadaptación social y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Inadaptación social	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1a2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
En la escuela me fastidian mucho	7	5.56	31	24.60	38	30.16
Participo en demasiadas actividades extracurriculares	1	0.79	87	69.05	88	69.84
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2c:13,335$ $X^2t:3,841$ $Gl:1$ $P:0,001$ SIGNIFICATIVO

En relación a inadaptación social y el estado nutricional de los estudiantes, el 69.84% refiere “participo en demasiadas actividades extraescolares” seguido del 30.16% que refiere “en la escuela me fastidian mucho”.

El 69.05% tienen IMC normal y refieren “que participo en demasiadas actividades extraescolares”, el 24.6% también tienen IMC normal y refieren “en la escuela me fastidian mucho”.

El chi-cuadrado calculado (13,335) supera ampliamente el valor crítico (3,841; $gl = 1$; $p = 0,001 < 0,05$), lo que indica una relación estadísticamente significativa entre la inadaptación social y el estado nutricional en estudiantes de sexto grado de primaria.

En el estudio de Cutipa, Ilave. 2024, encontraron una relación positiva y significativa entre el “estrés en el ámbito escolar y la ansiedad en estudiantes”. Este resultado proporciona un marco de referencia para interpretar los resultados de la presente investigación, donde un 30.16% de los estudiantes reporta sentirse fastidiado en la escuela, lo cual puede ser un factor clave de estrés psicosocial que contribuye a la inadaptación social en el entorno educativo (18).

El resultado de este estudio es parecido a los resultados encontrados en Ilave, en este caso la “inadaptación al ámbito social está relacionado al estado nutricional en estudiantes”.

Tabla 6. Problemas socioemocionales y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Problemas socioemocionales	Estado nutricional (T/E)					
	Sobre peso > 1a2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Me canso muy fácilmente	5	3.97	27	21.43	32	25.40
Me muevo constantemente no puedo estar quieto/a	0	0.00	37	29.37	37	29.37
Me paso mucho tiempo sin hacer nada	3	2.38	54	42.86	57	45.24
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2_c: 7,252$ $X^2_t: 5,991$ $Gl: 2$ $P: 0,027$ SIGNIFICATIVO

En relación a los problemas emocionales y el estado nutricional en los estudiantes, el 45.24% refiere "me paso mucho tiempo sin hacer nada" seguido del 29.37% refiere "me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a" y el 25.4% refiere "me canso muy fácilmente".

El 42.86% presenta IMC normal y refiere "me paso mucho tiempo sin hacer nada", el 29.37% también tienen IMC normal para su edad y refieren "me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a".

El chi-cuadrado calculado fue 7,252, superior al chi-cuadrado tabulado 5,991, 2 Gl, $p = 0,027 < 0,05$ lo cual significa que existe relación significativa entre los problemas socioemocionales y el estado nutricional en estudiantes.

En el estudio de Orozco, en la ciudad de Lampa especifica que existe relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes, este resultado sustenta que los problemas socioemocionales identificados en el presente estudio como la fatiga fácil (25.4%), la agitación psicomotora (29.37%) y la apatía (45.24%) pueden constituir manifestaciones de trastornos del estado de ánimo asociados al estrés académico en la población estudiantil (20).

Este estudio coincide con hallazgos previos en Lampa, confirmando una relación entre problemas socioemocionales y estado nutricional en estudiantes.

Tabla 7. Desajuste familiar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Desajuste familiar	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1a2 DE		Normal 1a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Visito poco a mis familiares	8	6.35	64	50.79	72	57.14
Paso mucho tiempo solo/a	0	0.00	25	19.84	25	19.84
Paso poco tiempo con mis padres	0	0.00	29	23.02	29	23.02
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2c:6,407$ $X^2t:5,991$ $GI:2$ $P:0,041$ SIGNIFICATIVO



En relación al desajuste familiar y el estado nutricional en los estudiantes, el 57.14% refiere "visito poco a mis familiares" seguido del 23.02% que refieren "paso poco tiempo con mis padres" y el 19.84% manifiesta "paso mucho tiempo solo/a en casa". El 50.79% presenta IMC normal y refiere "visito poco a mis familiares", el 23.02% también presenta IMC normal y refieren "paso poco tiempo con mis padres."

El chi-cuadrado calculado (6,407) supera el valor crítico (5,991; $gl = 2$), con $p = 0,041 < 0,05$, el resultado estadísticamente es significativa. Se concluye que existe relación significativa entre el desajuste familiar y el estado nutricional en estudiantes.

En el estudio de Peña y Parada en Ecuador, se encontraron que el tipo de adaptabilidad familiar se asociaba directamente con el estrés académico en estudiantes (12). Este resultado sustenta que los indicadores de desajuste familiar reportados en la presente investigación como el poco contacto con familiares (57.14%), el escaso tiempo con los padres (23.02%) y el aislamiento en el hogar (19.84%) pueden significar riesgo para el desarrollo de problemas de desarrollo físico y emocionales. Este estudio coincide con hallazgos previos en Ecuador, el desajuste familiar puede desencadenar problemas emocionales y nutricionales en los estudiantes.

Tabla 8. Tensión familiar y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Tensión familiar	Estado nutricional (IMC/E)					
	Sobre peso > 1a2 DE		Normal 1 a -2 DE		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	8	6.35	71	56.35	79	62.70
Me sobresalto por cualquier cosa	0	0.00	47	37.30	47	37.30
Total	8	6.35	118	93.65	126	100.00

Fuente: Base de datos

$X^2_c: 5,082$ $X^2_t: 3,841$ $Gl: 1$ $P: 0,024$ SIGNIFICATIVO



En relación a la tensión familiar y el estado nutricional en los estudiantes, el 62.7% refiere "mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra" y el 37.3% indica "me sobresalto por cualquier cosa".

El 56.35% presentó IMC normal y refieren "mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra", el 37.30% también presentan IMC normal y refieren "me sobresalto por cualquier cosa".

El chi-cuadrado calculado (5,082) supera el valor crítico (3,841; $gl = 1$), con $p = 0,024 < 0,05$, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre la tensión familiar y el estado nutricional en estudiantes.

En el estudio de Contreras en México, identificaron que el estrés académico influye significativamente en el estado nutricional y las conductas alimentarias de los estudiantes (10).

Este estudio concuerda con investigaciones previas en México, confirmando una relación entre la tensión familiar y el estado nutricional en estudiantes de sexto grado.

Tabla 9. Estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025

Estado nutricional (IMC/E)	<i>fi</i>	%
Sobre peso (>1 a 2 DE)	8	6.35
Normal (1 a -2 DE)	118	93.65
Total	126	100.00

Fuente: Base de datos

Respecto al estado nutricional de los estudiantes, del total de la muestra 126 (100%) el 93.65% tienen índice de masa corporal según edad (IMC/E) normal seguido del 6.35% con sobre peso.

En el estudio de Mendoza en la ciudad de Lima, en uno de sus resultados detalla que el 94.49% de estudiantes presentaron estado nutricional normal (13).

Por otro lado, Condori en la localidad de Ilave, encontró que el 96.94% de estudiantes presentaba estatura baja en relación con su peso y talla siendo un referente regional directo para comparar con este estudio (22).

Asimismo, Apaza en la ciudad de Juliaca, refiere que el 60% de los estudiantes tenían un estado nutricional normal (21).

López en México “evalúa el estado nutricional, pero a través de un indicador diferente: el Índice de Masa Corporal (IMC), que es un indicador de nutrición actual (agudo) y refleja el peso en relación con la talla (9).

Este estudio coincide con estudios previos en Cajamarca, evidenciando una relación entre los factores estresantes y el estado nutricional en estudiantes de sexto grado de primaria.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determinó la relación de los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres, el análisis estadístico evidencio una relación significativa de los indicadores: Desconfianza, sentido de incapacidad, desajuste escolar, incapacidad social, problemas socioemocionales, desajuste escolar y tensión familiar con el esta nutricional; sin embargo no existe relación de los indicadores: Inadaptación escolar y el estado nutricional. En consecuencia, la hipótesis de investigación se acepta de manera parcial.

SEGUNDA: Se describe la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes, en cuanto a la desconfianza, el 48.41% refiere que le preocupa su apariencia física ($p:0,001$), 53.17% refiere que cambió de apetito ($p:0,023$).

TERCERA: Se describió la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes, el 60.32% refiere que las tareas de la escuela son difíciles ($p:0,011$), 73.02% refiere "me cuesta mucho concentrarme en una tarea" ($p:0,076$).

CUARTA: Se identificó la relación de los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes, donde el 69.84% refiere que participa en demasiadas actividades extraescolares ($p:0,001$), 45.24% refiere "me paso mucho tiempo sin hacer nada" ($p:0,027$).

QUINTA: Se identificó la relación de los factores estresores familiares y el estado nutricional en los estudiantes, donde el 57.14% refiere "visito poco a



mis familiares" ($p:0,041$), el 62.7% refiere "mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra" ($p:0,024$).

SEXTA: Se identificó el estado nutricional de los estudiantes según índice de masa corporal (IMC/E), donde el 93.65% presento IMC normal para la edad y el 6.35% sobrepeso.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la Institución Educativa implementar un programa de intervención psicosocial y nutricional integral que articule apoyo emocional, orientación escolar y educación nutricional. Incluir talleres para docentes y padres de familia sobre la identificación temprana de señales de estrés y su impacto en la alimentación y el crecimiento de los niños.

SEGUNDA: A los docentes tutores de cada aula, desarrollar actividades de autoestima y educación en imagen corporal positiva en el currículo escolar, promoviendo una relación sana con la alimentación. Incluir sesiones educativas con nutricionistas y psicólogos escolares para abordar mitos sobre la apariencia física y prevenir trastornos alimenticios.

TERCERA: Al subdirector de la institución educativa, revisar la carga académica y la metodología de enseñanza, asegurando que sea adecuada a la edad y capacidades del estudiante. Promover conductas saludables, alimentación balanceada en horarios escolares y estrategias pedagógicas que favorezcan la atención y el aprendizaje significativo.

CUARTA: A los docentes de aula, realizar un diagnóstico de la agenda semanal de los estudiantes para equilibrar actividades académicas, recreativas y de descanso. Fomentar actividades extraescolares que incluyan movimiento físico saludable y tiempo libre estructurado, evitando la sobrecarga o la inactividad prolongada.

QUINTA: A los docentes de cada aula, fortalecer la participación familiar en la educación y alimentación del estudiante mediante reuniones



informativas, talleres de cocina saludable en familia y estrategias de comunicación positiva en el hogar.

SEXTA: Al director de la Institución Educativa coordinar con el jefe del establecimiento de salud más cercano para reforzar los controles de crecimiento y desarrollo en la institución educativa. Brindar seguimiento nutricional personalizado a los estudiantes con sobrepeso, en coordinación con centros de salud locales, y garantizar acceso a una dieta rica en nutrientes esenciales para el crecimiento. Promover alimentos nutritivos y evitar aquellos que son procesados y ultra procesados de manera conjunta con todos los estamentos de la Institución Educativa.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pickles M. Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo). BBC NEWS Mundo; 2017.
2. American Psychological Association. Cómo ayudar a los niños y adolescentes a manejar su estrés; 2022.
3. Pinzón E, Zapata H, Lesmes M, Toro D, Pico S. Estado nutricional de escolares de 5 a 9 años del Valle del Cauca - Colombia. Colombia; 2021.
4. Ministerio de Salud. Un 60% de adultos mayores en el país necesita mejorar su estado nutricional MNSA , editor. Lima; 2013.
5. Cortez R. La nutrición de los niños en edad pre-escolar; 2024.
6. Sernaque S. La influencia del estrés en el rendimiento académico en estudiantes de primaria. Tesis de Licenciatura. Universidad de Ciencias y Humanidades; 2023.
7. Quispe C. Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno. Tesis de Licenciatura. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano; 2019.
8. Peinado A. El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada. esis de Licenciada. San Pedro Sacatepéquez.
9. López PY, Franco CS, Rodríguez GG, Arguelles BC, Pargas CO. Sobrepeso, obesidad y educación nutricional en una escuela primaria de Zacatecas. Revista Iberoamericana de ciencias. 2024 marzo; 11(1).



10. Contreras CS, Concha JC, Pérez X, Martínez A, Salinas A, Ramírez L. Influencia del estrés académico en el estado nutricional y conductas alimentarias de los estudiantes del COBAEZ, Zacatecas. Ciencia nutrición terapéutica bioética. CiNTEB. 2024; 4(8).
11. Bermeo M, Perozo S. Los hábitos alimenticios de los estudiantes de la I. E. El Rosario en Tesalia Huila. Colombia. Impacto científico. 2024; 19(1).
12. Peña M, Parada M. Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa en el periodo 2023-2. Tesis de maestría. Barranquilla - Ecuador: Universidad de la Costa ; 2024.
13. Mendoza J, Torres K, Tejada LM. Relación entre el estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 12 y 13 años de instituciones educativas públicas de La Molina, Lima-Perú, 2024. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Científica; 2024.
14. Flores R, Vargas J. Estrés escolar y logros de aprendizajes del Área de Ciencia y Tecnología, en los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa No 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco -2022. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional D. Tesis de licenciatura. Cerro de Pasco: Universidad Daniel Alcides Carreón; 2023.
15. Gonzales C. El estrés y el rendimiento académico en estudiantes de lógico matemática del sexto grado de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Primavera, 2021. Tesis de licenciatura. Huacho: Universidad José Faustino Sánchez Carreón; 2024.



16. Teran R. Estrés y rendimiento académico de una institución educativa nivel secundaria, Cusco. Tesis de Maestría. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023.
17. Segura Y. Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Privada "George Boole" Cajamarca - 2022. Tesis de licenciatura. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023.
18. Cutipa A. Estrés y ansiedad post pandemia en alumnos de quinto grado, institución educativa primaria San Martin de Porres Ilave – 2023. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Privada San Carlo; 2024.
19. Choquecota J. Estrés académico y logros de aprendizaje en los estudiantes de ciencias sociales de la Institución Educativa Secundaria José Gálvez de la provincia de Yunguyo, 2023. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Del Altiplano; 2024.
20. Orozco YI. El estrés académico y su realción con la depresión en estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa N° 71010 Lampa, Puno 2024. Tesis de licenciatura. Lampa - Puno: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2024.
21. Apaza JC. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad continental; 2025.
22. Condori H. Relación entre el estado nutricional y desempeño escolar en estudiantes del primer año de la I.E.S. Politécnico Regional Don Bosco de la Ciudad De Ilave, 2023. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad privada San Carlos; 2024.



23. Organización Mundial de la salud. Salud mental del adolescente OMS , editor; 2021.
24. Cornejo A, Garcia F. Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa 2019. Tesis de licenciatura. Arequipa: Universidad Catolica San Pablo; 2020.
25. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo; 2016.
26. Gutiérrez M, Vilorio J. Riesgo psicosociales y estrés en el ambiente laboral. Rev Científica Salud Uninorte; 30(1).
27. Rosales J. Estrés Académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de formación superior de Lima-Sur. Tesis. Perú: Universidad Autonoma del Perú; 2016.
28. Barraza A. Estrategias para la gestión del Estrés Académico. Mexico: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicológica; 2016.
29. Arteaga J, Dorado C. Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés academico, de los adolescentes de 16 a18 años de edad; de la "Unidad Educativa Particular Isaac Newton" de la zona urbana y de la "Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo. Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2020.
30. Sandoval P. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de colegios estatales en modalidad virtual, Barrio San José - Tumbes 2021. Tesis de Grado. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2022.



31. Inga Y, Zuasnabar M. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Sicaya – 2021. Tesis de Grado. Universidad Peruana los Andes; 2023.
32. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioquia. 2011; 3(2).
33. Orlandini A. El Estrés: qué es y cómo evitarlo. J Chem Inf Mode. 2021; 53(9).
34. Mella J, López Y, Sáez Y, Del Valle M. Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid19. Rev CienciAmérica. 2020; 9(2).
35. Valero N, Vélez M, Duran A, Torres M. Afrontamiento del Covid19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Rev enfermería Investig. 2020; 5(3).
36. Fernandez N, Lacunza A. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Rev Salud Pública. 2023; 22(1).
37. Caballero C. Estado nutricional y su relacion con los habitos alimentarios en los estudiantes de medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, periodo 2017. Tesis. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2019.
38. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso OMS, editor; 2024.



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

D	SI	DE	IE	IS	PS	DF	TF	EN
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	3	1	1	3	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	3	1	1	1
1	1	3	1	1	3	1	1	1
1	1	3	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	2	1	1	1	1
2	3	3	1	2	1	1	1	2
1	1	2	1	1	3	2	2	2
1	1	3	2	2	3	1	2	2
2	1	2	1	1	1	3	2	2
2	1	2	1	1	3	2	2	2
3	3	3	2	2	2	1	2	2
2	2	3	1	2	3	3	2	2
3	1	3	2	2	3	1	2	2
3	1	3	2	2	2	1	2	2
2	1	3	1	2	3	1	1	2
1	1	3	1	2	3	1	2	2
2	3	3	2	2	2	3	2	2
2	1	3	1	2	3	1	1	2
2	1	1	1	2	3	1	2	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	2	3	1	1	2
3	3	3	1	2	2	1	2	2
3	1	2	2	2	2	1	2	2
3	2	3	2	2	2	1	2	2
3	1	3	1	2	2	3	2	2
3	1	2	2	2	3	2	1	2
2	1	3	1	2	1	1	1	2
3	2	3	2	2	2	1	1	2
1	1	3	1	2	2	1	1	2
2	3	1	1	2	1	2	1	2
2	2	1	1	2	3	2	2	2
3	3	3	2	2	2	3	2	2
3	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	1	1	1	2
3	1	1	2	2	2	1	1	2
2	2	3	2	1	3	1	1	2
2	2	3	2	1	3	1	1	2
2	1	3	1	2	2	1	1	2
2	1	3	1	2	2	1	1	2



1	3	3	1	2	1	3	1	2
3	1	1	1	2	2	1	2	2
3	1	2	1	2	3	1	1	2
2	1	3	1	1	1	1	1	2
2	3	3	1	2	3	1	1	2
3	3	3	1	1	1	1	1	2
1	1	3	1	1	3	3	2	2
2	1	2	1	2	3	1	1	2
2	1	3	1	2	3	1	1	2
1	1	3	2	2	3	3	1	2
2	1	1	1	1	3	1	1	2
2	3	3	1	2	3	1	1	2
2	3	3	2	2	3	1	1	2
3	2	3	2	2	1	1	1	2
2	2	3	1	1	3	2	1	2
2	3	3	1	2	2	1	1	2
1	3	3	1	2	3	1	2	2
1	1	1	1	1	3	1	1	2
1	2	3	1	2	2	2	1	2
2	3	1	2	2	3	1	2	2
2	1	2	1	1	1	2	1	2
3	1	3	2	2	3	3	1	2
2	1	3	1	2	2	2	1	2
2	2	3	2	1	1	3	1	2
2	1	3	1	1	2	1	1	2
3	1	3	2	2	2	3	1	2
2	3	3	1	2	3	1	2	2
3	1	1	1	2	1	1	2	2
1	2	3	1	2	3	2	1	2
3	1	3	1	2	3	3	1	2
2	3	2	1	1	3	3	2	2
1	1	1	2	1	3	1	1	2
3	3	3	1	2	2	3	1	2
2	1	3	2	1	1	3	1	2
3	2	1	2	2	1	1	2	2
3	1	2	1	2	3	3	1	2
3	1	3	1	2	3	3	2	2
2	2	3	1	1	3	3	1	2
3	2	3	1	1	2	3	2	2
2	1	3	1	2	1	1	1	2
1	2	1	2	1	3	3	1	2
2	1	3	1	2	3	1	1	2
2	2	3	1	2	3	2	1	2
2	1	3	1	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	3	1	1	2



2	1	3	1	1	3	3	1	2
2	3	3	2	2	1	2	2	2
2	1	3	1	2	2	1	2	2
3	1	2	1	2	1	1	1	2
2	3	3	1	2	3	3	1	2
2	3	3	1	2	2	1	2	2
2	3	3	1	2	2	1	2	2
2	1	2	1	1	1	3	2	2
2	1	1	1	2	2	3	1	2
2	1	3	2	2	3	1	1	2
2	1	3	1	2	1	1	1	2
1	3	1	1	1	1	3	1	2
2	1	3	1	2	2	3	2	2
2	1	3	1	2	2	3	1	2
2	1	1	1	2	3	1	2	2
3	2	2	2	1	3	2	2	2
2	1	3	1	2	3	1	2	2
3	3	2	2	2	2	1	2	2
2	3	1	2	1	2	1	2	2
2	3	3	1	2	3	2	1	2
1	1	3	1	1	1	1	1	2
2	1	1	1	2	1	3	1	2
1	2	3	1	2	2	1	1	2
3	3	3	1	2	3	2	1	2
1	2	1	1	1	3	2	1	2
1	2	1	1	2	1	2	1	2
3	2	2	1	2	3	1	1	2
3	1	3	1	2	2	3	1	2
1	2	3	1	2	2	1	1	2
1	3	3	1	2	1	2	2	2
1	2	2	1	2	3	1	1	2
3	3	3	1	2	1	2	2	2
2	1	1	1	2	2	1	2	2
1	1	2	2	2	3	2	2	2
2	1	3	1	1	1	1	1	2
3	2	2	1	2	3	1	2	2
1	2	3	1	1	1	2	1	2
1	3	1	2	1	2	1	1	2
2	2	1	2	2	3	2	2	2



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San

Martin de Porres Ilave, Puno 2025

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología
General PG: ¿Cuál es la relación entre los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025? Específicos PE1: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria? PE2: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes académicos y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria?	General OG: Determinar la relación de los factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70614 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025 Específicos OE1: Describir la relación de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria OE2: Describir la relación de los factores estresantes académicos y el estado nutricional	General HG: Los factores estresantes se relaciona significativamente con el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 70164 San Martín de Porres Ilave, Puno 2025 Específicas HE1: Existe relación significativa de los factores estresantes de la imagen propia y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria HE2: Existe relación significativa entre los factores estresantes académicos y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria HE3: Existe relación significativa de los	Variable 1. Factores estresantes Variable 2. Estado nutricional	1.1. Imagen propia 1.2. Factores académicos 1.3. Relación con pares (Compañeros) 1.4. Factores familiares	1.1.1. Desconfianza en si 1.1.2. Sentido de incapacidad 1.2.1. Desajuste escolar 1.2.2. Inadaptación escolar 1.3.1. Incapacidad social 1.3.2. Problemas socio emocionales 1.4.1. Desajuste familiar 1.4.2. Tensión familiar	1.- Diseño: No experimental 2.- Tipo: Básica, Correlacional. 3.- Enfoque Cuantitativo. 4.- Población: Estará conformada por 843 estudiantes. 5.- Muestra: 126 estudiantes. 6.- Técnicas: Entrevista y observación 7.- Instrumentos: Guía de entrevista, guía de observación.



PE3: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes de pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria? PE4: ¿Cuál es la relación de los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria? PE5: ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del sexto grado de primaria?	en los estudiantes del sexto grado de primaria OE3: Identificar la relación de los factores estresantes con pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria OE4: Identificar la relación de los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria OE5: Identificar el estado nutricional de los estudiantes del sexto grado de primaria	factores estresantes de los pares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria HE4: Existe relación significativamente entre los factores estresantes familiares y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria HE5: El estado nutricional predominante en los estudiantes del sexto grado de primaria es normal		Índice de masa corporal (IMC)/Edad		
---	--	--	--	------------------------------------	--	--



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Asentimiento informado

Yo, _____, identificado con
DNI N° _____ otorgo mi consentimiento para participar en
el estudio de investigación titulado "Factores estresantes y el estado nutricional en
los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 70614
San Martín de Porres Ilave, Puno 2025". He sido debidamente informado(a) de que,
en caso de decidir retirarme de la investigación, no sufriré ningún perjuicio ni se me
aplicará represalia o sanción alguna. Asimismo, entiendo que la información que
proporcione será utilizada únicamente con fines de investigación y que mi identidad
permanecerá en el anonimato una vez que haya firmado este consentimiento
informado.

Lugar: Ilave

Fecha:

Firma: _____

ANEXO 4: INSTRUMENTOS**Guía de entrevista de factores estresantes****(Autor Dr. Arturo Barraza Macias)****Sexo:** Mujer () Hombre () **Sexo:** Varón () Mujer () **Edad:****Grado de estudios:****1.- Desconfianza en si**

- a) Con frecuencia me sito mal (dolor de cabeza, náuseas)
- b) Me preocupa y apariencia física (me veo gordo o flaco)
- c) Mis padres me llevan muchas veces al medico

2.- Sentido de incapacidad

- a) Cambio de apetito
- b) (Aumento o disminución)
- c) Pesadillas frecuentes

3.- Desajuste escolar

- a) Mis maestros son muy exigentes conmigo
- b) Por ir a la escuela me enfermé varias veces
- c) Las tareas de la escuela son difíciles

4.- Inadaptación escolar

- a) Me cuesta mucho concentrarme en una tarea
- b) He tenido cambios imprevistos frente al maestro

5.- Incapacidad social

- a) En escuela me fastidian mucho



- b) Participo en demasiadas actividades extraescolares

6.- Problemas socio emocionales

- a) Me canso muy fácilmente
- b) Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a
- c) Me paso mucho tiempo sin hacer nada

7.- Desajuste familiar

- a) Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)
- b) Paso mucho tiempo solo/a en casa
- c) Paso poco tiempo con mis padres

8.- Tensión familiar

- a) Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra
- b) Me sobresalto por cualquier cosa

Guía de observación de índice de masa corporal (IMC/E)

1.- Genero:

Varón ()

Mujer ()

2.- Edad:

.....

3.- Peso

.....

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según
índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a -2
Delgadez	< -2 a -3
Delgadez severa	< -3

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Título: "Factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 70614 San Martín de Porres llave, Puno 2025"

Tesista: Nelida Pilco Lupaca

Experto: Delia Ayuse Condori

Centro laboral: Centro de salud uros - Chillon

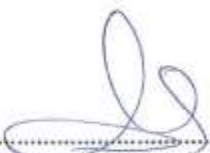
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Si	No
El instrumento recopila información necesaria para responder al problema de investigación.	✓	
El diseño del instrumento está alineado con los objetivos del estudio.	✓	
La estructura del instrumento es el adecuado.	✓	
Los ítems están basados en la operacionalización de la variable.	✓	
El orden presentado facilita su desarrollo.	✓	
Los ítems son claros y fáciles de entender.	✓	
La cantidad de ítems es apropiada para su aplicación.	✓	
Es necesario eliminar algunos ítems.		✓
PUNTAJE TOTAL		

Conclusión:

Apto para su aplicación:

Mejorar:

Puno, 30 de junio del 2025


Firma y sello del Experto
LICENCIADA EN ENFERMERIA
FEBO 1027



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Título: "Factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 70614 San Martín de Porres llave, Puno 2025"

Tesista: Nelida Pilco Lupaca

Experto: Maria ynez Quispe Gutierrez.....

Centro laboral: centro de salud Uros - Chulluni.....

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Si	No
El instrumento recopila información necesaria para responder al problema de investigación.	☒	☐
El diseño del instrumento está alineado con los objetivos del estudio.	☒	☐
La estructura del instrumento es el adecuado.	☒	☐
Los ítems están basados en la operacionalización de la variable.	☒	☐
El orden presentado facilita su desarrollo.	☒	☐
Los ítems son claros y fáciles de entender.	☒	☐
La cantidad de ítems es apropiada para su aplicación.	☒	☐
Es necesario eliminar algunos ítems.	☐	☒
PUNTAJE TOTAL		

Conclusión:

Apto para su aplicación:

Mejorar:


Maria Ynez Quispe Gutierrez
.....

Puno, 30 de junio del 2025

Firma y sello del experto



ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Título: "Factores estresantes y el estado nutricional en los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 70614 San Martín de Porres llave, Puno 2025"

Tesista: Nelida Pilco Lupaca

Experto: MARISOL GOMEZ NINA

Centro laboral: CENTRO DE SALUD UROS-CHULLUNI

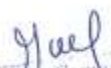
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Si	No
El instrumento recopila información necesaria para responder al problema de investigación.	☒	☐
El diseño del instrumento está alineado con los objetivos del estudio.	☒	☐
La estructura del instrumento es el adecuado.	☒	☐
Los ítems están basados en la operacionalización de la variable.	☒	☐
El orden presentado facilita su desarrollo.	☒	☐
Los ítems son claros y fáciles de entender.	☒	☐
La cantidad de ítems es apropiada para su aplicación.	☒	☐
Es necesario eliminar algunos ítems.	☐	☒
PUNTAJE TOTAL		

Conclusión:

Apto para su aplicación:

Mejorar:

Puno, 30 de junio del 2025


Marisol Gomez Nina
Licenciada en Enfermería
CER 45644

Firma y sello del experto



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital ☒

Fecha de entrega: 27 / 04 - 2026

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: NELIDA PILCO LUPACA

Dirección: AV. CIRCUNVALACIÓN N° 1313

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73649612

Teléfono: 931071217

email: nelidapilcolupaca@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____

email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: _____

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: _____

DE ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: _____

LICENCIADA EN ENFERMERIA

Asesor: Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación ☐

Tesis ☒

Trabajo de Suficiencia Profesional ☐

Trabajo Académico ☐

Título: FACTORES ESTRESANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL
SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 70614 SAN MARTIN DE
PORRES ILAVE, PUNO 2025

Palabras claves, (3 a 5 términos): Factores estresantes, imagen propia, estado nutricional, escolar.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

1

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

☐ Bachiller ☒ Titulo ☐ 2da Especialidad ☐ Maestria ☐ Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- ☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- ☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- ☐ No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- ☐ Sí autorizo
- ☒ No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

☐

Internacional

☒

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

21

- 04 - 2026

Fecha