

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD MENTAL Y EL
DESEMPEÑO ACADÉMICO

SALOMÉ ESPINAL CANO
MARIANA GIRALDO SIERRA
ELIANA MARTÍNEZ BORJA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.
DARWIN VALMORE FRANCO GALLEG0

FECHA.

10/03/25

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	4
Introducción.	5
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	7
Formulación del problema:.....	7
<i>Fuente: Elaboración propia</i>	<i>7</i>
Delimitación del problema:	9
Objetivo general:.....	9
Justificación:.....	10
Antecedentes:.....	12
<i>Local:</i>	<i>12</i>
<i>Nacional:</i>	<i>13</i>
<i>Internacional:</i>	<i>14</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	15
2.1. Marco contextual	15
2.2. Marco teórico	19
<i>Hábitos alimenticios.....</i>	<i>19</i>
<i>Influencia de los hábitos alimenticios en la salud mental y el desempeño académico</i>	<i>23</i>
<i>Salud mental.....</i>	<i>25</i>
<i>Desempeño académico</i>	<i>29</i>
2.3. Marco conceptual.....	32
<i>Hábitos alimenticios.....</i>	<i>33</i>
<i>Salud Mental</i>	<i>35</i>
<i>Desempeño Académico</i>	<i>37</i>
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	38
3.1. Diseño metodológico:	38
<i>3.1.1. Enfoque</i>	<i>38</i>
<i>3.1.2. Alcance</i>	<i>39</i>
<i>3.1.3. Diseño</i>	<i>41</i>

3.1.4. <i>Método</i>	42
3.2. Población y muestra:	43
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información:	44
3.3.1 <i>entrevista</i>	44
3.3.2. <i>Tabla de probabilidades</i>	46
3.3.3. <i>Encuesta</i>	48
3.4. Análisis de resultados:	49
3.4.1. <i>Entrevista</i>	49
<i>Salud mental</i>	49
3.4.2. <i>Tabla de probabilidades</i>	51
<i>Desempeño académico</i>	51
3.4.3. <i>Encuesta</i>	54
<i>Hábitos alimenticios</i>	54
<i>Salud mental</i>	58
Capítulo 4: Informe final	62
4.1. Producto	62
4.2. Resultados	63
4.2.1. <i>Hábitos alimenticios:</i>	64
4.2.2. <i>Salud mental:</i>	66
4.2.3. <i>Desempeño académico:</i>	67
4.2.4. <i>Resultados generales:</i>	69
4.3. Conclusiones	71
4.3.1. <i>Objetivo específico indagatorio</i>	72
4.3.2. <i>Objetivo específico metodológico</i>	72
4.3.3. <i>Objetivo específico metodológico</i>	72
Referencias	74

Dedicatoria.

Queremos dedicar este proyecto a nuestras mascotas: la perrita Pandora y el gato Romeo, quienes estuvieron presentes en momentos importantes y nos brindaron compañía. También a nuestro profesor Darwin Valmore Franco, por su guía y apoyo durante el camino; a los artistas Frank Ocean, Gustavo Cerati, Taylor Swift y Harry Styles, cuyas canciones fueron inspiración, motivación y enseñanza para dar lo mejor de nosotras, aceptar las diferencias y respetar las opiniones ajenas; y a Daniel Espinosa Camargo y Samuel Vásquez Hincapié, quienes hicieron parte de este proceso con su apoyo y presencia significativa. Finalmente, se lo dedicamos a Dios, por darnos la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de culminar con éxito este proyecto.

Agradecimientos.

Le agradecemos de todo corazón a nuestras familias por su apoyo, aporte e inspiración en este proyecto, también al docente Darwin Valmore por guiarnos, ayudarnos e involucrarse en el éxito y excelente desarrollo del proyecto. Le agradecemos a nuestras compañeras de clase por las ideas que aportaron, y la ayuda mutua que pudimos brindarnos en el proceso para llevar a cabo de la mejor manera este proyecto. Sobre todo, le agradecemos a la Institución Educativa Madre María Mazzarello por permitirnos hacer uso de sus implementos e instalaciones, los cuales fueron pilares en el proyecto.

Introducción.

La adolescencia representa una fase vital en el crecimiento de las personas, porque en este tiempo se forman costumbres, principios y actividades que tendrán gran peso en la adultez. En este marco, la nutrición toma un rol esencial, no solo por su efecto en el bienestar del cuerpo, sino también por su lazo cercano con la salud emocional y el rendimiento estudiantil. Se ha comprobado científicamente que una alimentación incorrecta puede causar problemas en la memoria, la atención y el humor, afectando de forma directa el progreso en la escuela y la calidad de vida de los alumnos (OMS, 2022).

En el ámbito escolar, este problema se nota de forma especial en los grados octavo y noveno de la IEMMM, donde las chicas, al estar en un momento de cambio y desarrollo de su identidad, son más susceptibles a la influencia de factores sociales, emocionales y culturales. La presión por verse bien, los cambios físicos típicos de la adolescencia y la poca información sobre nutrición facilitan que adopten malos hábitos alimenticios, lo que trae consecuencias malas como angustia, tristeza, baja confianza en sí mismas y bajo nivel en los estudios.

Este estudio nace como una solución a esta necesidad, intentando examinar cómo las costumbres alimenticias de las alumnas de 8° y 9° grado inciden en su salud mental y su desempeño escolar. Para esto, se definen como metas la identificación de la relación entre la alimentación y el bienestar psicológico, la descripción de las prácticas de las estudiantes y el planteamiento de una táctica de acción a través de una página de Instagram que sirva como material educativo y de concientización.

El planteamiento del problema describe la situación que impulsa el estudio, formulando el problema como una pregunta central, delimitando el enfoque y estableciendo los objetivos generales y específicos que guiarán el trabajo. En la justificación, se expone la relevancia del tema, mientras que en los antecedentes se revisan estudios previos a nivel local, nacional e internacional.

El marco referencial es fundamental porque apoya el trabajo en teorías y conceptos. Aquí se incluye el marco contextual, que describe el entorno donde se presenta el problema, el marco teórico, que explica los temas centrales basándose en autores, y el marco conceptual, que define los términos clave.

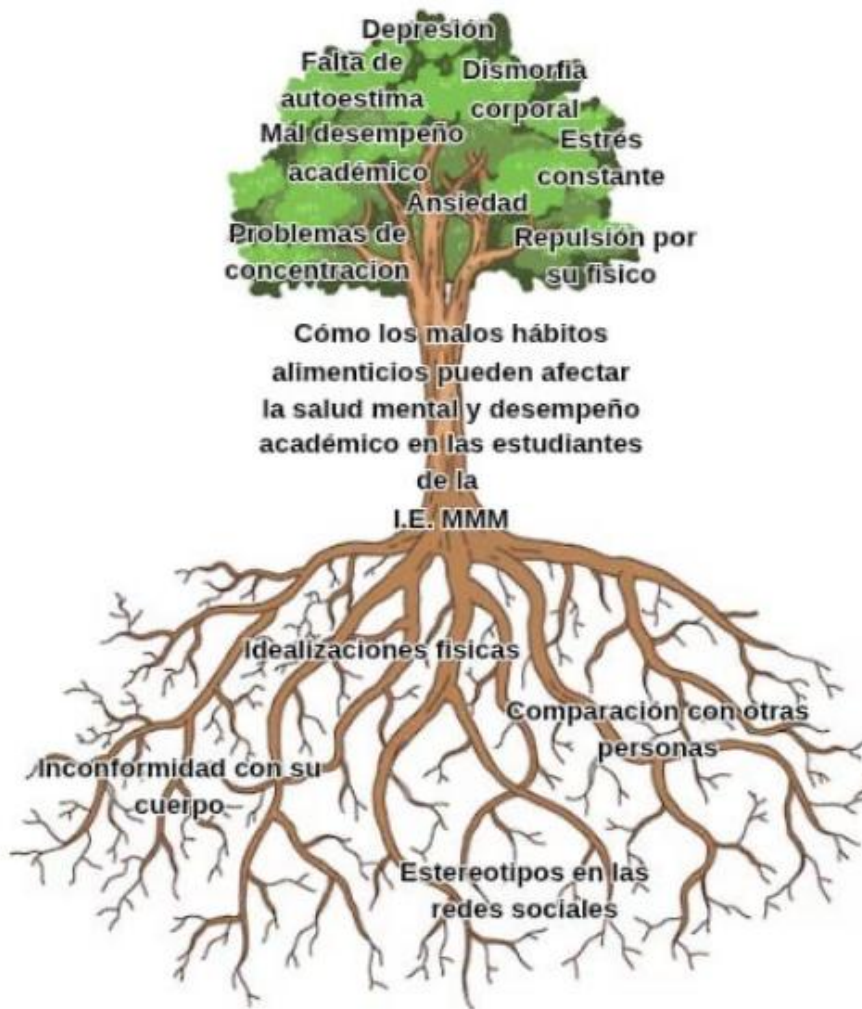
La metodología detalla cómo se llevó a cabo la investigación. Se explican el enfoque, el alcance, el diseño y el método, así como la población y la muestra estudiada. También se especifican las técnicas e instrumentos de recolección de información (como entrevistas, encuestas o tablas de probabilidades) y cómo se realizó el análisis de los resultados.

Finalmente, el informe presenta el resultado de la investigación, los hallazgos en cada categoría (hábitos alimenticios, salud mental, desempeño académico) y un análisis general de los descubrimientos. Las conclusiones cierran el proyecto, mostrando si se lograron los objetivos y cuáles fueron los aportes más significativos. En conjunto, todos estos elementos garantizan que el proyecto no solo sea coherente y científicamente válido, sino que también tenga una estructura clara y completa.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

Figura 1: Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia

La idea de crear y desarrollar este proyecto surgió desde nuestros intereses vocacionales como estudiantes que nos encontramos a punto de graduarnos,

proyectándonos en el futuro en carreras las cuales son psicología y gastronomía, utilizando este proyecto como herramienta para conocer más a fondo estas áreas.

En nuestro entorno identificamos una problemática la cual se relaciona con lo que queremos estudiar y a través de la experiencia y la observación llegamos a la conclusión de que en la institución y en los hábitos de las estudiantes es donde radica este problema, el cual es la existencia de malos hábitos, mayoritariamente alimenticios, los cuales pueden llegar a afectar a las estudiantes de manera psicológica, ya que no beneficia su salud mental y de esta manera las perjudica en cuanto a su desempeño académico de múltiples maneras como pueden ser la falta de atención, la dificultad para retener información, desempeño escolar bajo, falta de eficiencia, entre muchos otros.

Los malos hábitos alimenticios y el consumo de alimentos equivocados causan problemas en la salud mental y el desarrollo de esta, teniendo como consecuencia, cambios desordenados en el estado de ánimo, depresión, ansiedad o problemas para dormir; todo esto entrelazándose directamente al ambiente escolar con la posibilidad de llegar a traer problemas a largo plazo. Por esta razón queremos buscar una manera de solucionar o reducir estos casos, analizamos que en los cursos donde más se puede evidenciar este problema es en los grados octavo y noveno, por experiencia propia al haber cursado estos grados y también por observación pudimos descubrir que en dichos grados las estudiantes están sujetas de manera natural a varios cambios, ambientes, pensamientos y perspectivas, que las hacen vulnerables a cualquier acontecimiento que tengan o entorno en el que se encuentren. Esta es una etapa en donde las jóvenes se empiezan a comparar, idealizar y fijar más en la opinión de los demás descuidando su salud tanto física como mental, donde muchas no se sientan cómodas con cómo se ven,

buscando alternativas para cambiar dichos complejos y desarrollando un resultado negativo en las estudiantes.

Todo esto se ve a la falta de identidad de las estudiantes, al no conocerse a sí mismas y al no saber lo que necesitan para alcanzar un balance estable en sus vidas. Por este proyecto será de gran ayuda para que sepamos desde qué ángulo podemos ayudarlas a ser estudiantes saludables física y mentalmente, mejorando sus hábitos y más que todo su alimentación para que logren un buen desempeño académico.

Delimitación del problema:

¿Cómo afectan los hábitos alimenticios de las estudiantes que cursan los grados 8 y 9 de la IEMMM su salud mental y su desempeño académico?

Objetivo general:

Identificar cómo afectan los hábitos alimenticios de las estudiantes que cursan los grados 8 y 9 de la IEMMM su salud mental y su desempeño académico.

Objetivos específicos:

1. Indagar la relación que tienen los hábitos alimenticios con la salud mental de las estudiantes que cursan los grados 8 y 9 de la IEMMM influyendo en su desempeño académico, a través de teorías sólidas.
2. Conocer los hábitos alimenticios, salud mental y desempeño académico de las estudiantes que cursan los grados 8 y 9 de la IEMMM, a través de entrevistas, encuestas y tablas de probabilidades.

3. Diseñar una página web donde las estudiantes que cursan los grados 8 y 9 de la IEMMM puedan conocer que hábitos alimenticios las van a ayudar a mejorar su salud mental y desempeño académico, otorgándoles así discernimiento sobre lo que deben y no deben consumir.

Justificación:

Los hábitos alimenticios son muy importantes en la vida y salud humana y más que todo en las adolescentes, ya que en esta etapa es donde se desarrollarán todas las bases de sus vidas, y dependiendo de estos hábitos una de las cosas que más se afectará será su salud mental y por ende su desempeño académico. Es necesario e importante darle un valor a las luchas y dificultades por las que pasan las estudiantes, que en la mayoría de los casos se pasan por desapercibidas, disminuyendo su relevancia. Este proyecto principalmente beneficiará a las estudiantes de 8 y 9, pero también será una herramienta para que nosotras podamos enriquecer nuestro conocimiento y para que la IEMMM pueda utilizar la ayuda que le brindará este trabajo para beneficiar a sus estudiantes en el futuro, ya que esta problemática es una de las más comunes en el día a día de las adolescentes.

Este proyecto será de gran valor y relevancia, porque fue pensado desde la mente de estudiantes que ya han pasado y experimentado la vida en los grados 8 y 9, y es a través de la experiencia que se obtiene el conocimiento para identificar la problemática y encontrar una solución adecuada para esta. El hecho de haber vivido esta problemática en el pasado, haya sido en nuestras vidas personales o con compañeras cercanas afectadas

por este problema, nos da una perspectiva directa y profunda frente a este y nos será de gran ayuda para saber cómo abordarlo de manera que sí llegue a las estudiantes y sea lo más preciso de acuerdo a sus situaciones y a lo que necesitan.

Los hábitos alimenticios que hemos mencionado tienen diferentes motivos para que las estudiantes los implementen, este trabajo será útil para conocerlos y para que en base a eso analicemos cómo afecta la salud mental de las estudiantes. La salud mental es crucial para el desarrollo de los individuos, y en este proyecto hacemos énfasis en las adolescentes, ya que es etapa más vulnerable en la que la mente humana llega a encontrarse, debido a falta de autoconocimiento, cambios hormonales, estándares en los cuales encajar, etc. Todo esto influye para que ellas cumplan con sus responsabilidades y retos académicos.

Como mencionado anteriormente, este proyecto será muy útil en el ámbito académico, profesional y personal para nosotras, ya que nos permitirá conocer más a fondo las carreras que planeamos estudiar en un futuro, otorgándonos una visión más profunda de estas, dándonos claridad y confirmación para saber si es lo que realmente queremos estudiar, y si así lo es, todo este proceso nos mostrará algunas áreas de los queremos estudiar y así conoceremos mejor para donde iremos y que no deparará el futuro.

La elección de una carrera universitaria es un proceso complejo y personal en el que intervienen múltiples factores motivacionales. Los estudiantes se ven influenciados por sus intereses personales, aptitudes y habilidades, perspectivas laborales, influencia social y familiar, sentido de propósito y valores, entre otros aspectos. (Sotomayor, 2023, p. 7)

Antecedentes:

Local:

En la ciudad de Medellín, los prototipos de belleza siempre han estado presentes, tanto en redes sociales como en comunidades que generan presión sobre la población joven, especialmente sobre las mujeres. Se expresa una preferencia por un estado físico perfecto e idealizado, lo que genera inconformidad con los cuerpos reales, llevando a la creación de necesidades impuestas, como el seguimiento de dietas estrictas que limitan alimentos altos en proteínas, vitaminas y fibras, esenciales para mantener una buena salud física y mental.

Esta situación también afecta directamente la autoestima del individuo, generando dudas personales y desplazando la prioridad de la salud integral. En la Universidad de Antioquia (UDEA), se han desarrollado estudios que evidencian el deseo de combatir esta inconformidad. Ante la presión social, muchos estudiantes, especialmente mujeres, experimentan trastornos mentales o comportamientos inadecuados. Ellas tienden a valorar negativamente su cuerpo y sus características físicas, lo cual genera un gran malestar. Por esta razón, muchas veces se termina construyendo una autoestima dañada, donde el cuerpo se convierte en el centro de la vida diaria.

Este enfoque se relaciona directamente con nuestro proyecto, ya que también buscamos visibilizar cómo estas presiones afectan el bienestar emocional y físico de las jóvenes en contextos urbanos. Los estudios de la UDEA nos permiten tomar como base datos reales que refuerzan nuestra intención de proponer estrategias de concientización y prevención dentro de nuestro entorno.

Dedicamos gran parte de nuestro tiempo a intentar suplir esa insatisfacción corporal. Pero en vez de hacerlo trabajando sobre la visión que tenemos de nosotras mismas, lo hacemos maltratando nuestro cuerpo con multitud de procedimientos químicos, dietas insanas, intervenciones quirúrgicas que afectan a nuestra salud física e integral. (Ossa, 2025, p. 9)

Nacional:

A nivel nacional, las problemáticas relacionadas con la alimentación, la salud mental y el rendimiento académico han alcanzado niveles críticos. Su impacto y posibles soluciones dependen, en gran parte, del contexto socioeconómico. Los hábitos alimenticios y la salud mental son pilares fundamentales del bienestar integral. Por eso, una alimentación adecuada —o la ausencia de ella— influye directamente en la estabilidad emocional, física y en la autoestima.

Una raíz importante de esta problemática es la presión académica y social en adolescentes que asisten a colegios o pertenecen a comunidades con estereotipos marcados. Estas presiones generan en muchos jóvenes una sensación de “insuficiencia” al no cumplir con los ideales impuestos, afectando así su motivación, autoestima y autoconocimiento. Todo esto repercute en su desempeño escolar, social y personal.

Según Sánchez y Mogollón (2024), “esta constante comparación social no se limita a influir en la percepción corporal de los adolescentes, sino que también puede tener consecuencias más serias, como el desarrollo de trastornos alimentarios, tales como la anorexia y la bulimia” (p. 4). La salud mental es un tema que atraviesa a toda la sociedad, sin importar edad, género o nivel socioeconómico.

El proyecto de investigación realizado por el Instituto de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibagué (2024) nos aporta una visión más amplia sobre cómo abordar estas problemáticas desde un enfoque pedagógico. Su trabajo nos inspira a profundizar en el estudio de la salud mental, comprendiendo su complejidad y la urgencia de promover estrategias efectivas. Además, nos ayuda a estructurar mejor nuestra propia pregunta de investigación, enfocándonos en una perspectiva transformadora y humana.

Internacional:

La problemática también se presenta a nivel internacional y ha sido reconocida por diversas instituciones. Este es un tema multifacético que afecta la salud mental y el rendimiento académico de jóvenes en distintas partes del mundo, especialmente donde existen desigualdades económicas, limitado acceso a la educación o escasez de recursos básicos.

En 2022, el Centro Universitario de Jutiapa, en Guatemala, llevó a cabo un estudio exploratorio con estudiantes recién ingresados. Se analizaron variables como el acceso a los alimentos, el estado nutricional, la calidad de los hábitos alimenticios, la salud mental y el rendimiento académico. El estudio arrojó que muchos estudiantes presentan dificultades para mantener una alimentación balanceada, lo cual afecta su bienestar cognitivo y emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades, enfrenta el estrés cotidiano, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad. Durante la crisis del

COVID-19, esta definición tomó mayor fuerza, ya que los problemas asociados al sedentarismo, al consumo excesivo de calorías y a la falta de vitaminas y minerales, especialmente por el bajo consumo de frutas, verduras y legumbres, se incrementaron significativamente en jóvenes de todo el mundo.

Este contexto internacional enriquece nuestro proyecto, ya que nos permite ver cómo las condiciones sociales y económicas también influyen en el bienestar emocional y físico de los jóvenes. El caso de Guatemala, en particular, evidencia que la salud mental debe abordarse de manera transversal, considerando tanto los hábitos alimentarios como las condiciones educativas. Así, podemos tener una visión más amplia para proponer soluciones que se adapten también a nuestras propias realidades.

Capítulo 2: Marco referencial.

Este marco referencial tiene como objetivo proporcionar un respaldo teórico a nuestra investigación que se ha llevado a cabo, ofreciendo los conceptos, teorías, antecedentes y fundamentos que apoyan el tema en cuestión. En esta sección, buscamos establecer una base sólida que ayude a entender el fenómeno investigado desde diferentes ángulos, situándolo dentro de un marco conceptual claro y facilitando la interpretación de los resultados obtenidos. Además, se incluyen investigaciones previas y enfoques teóricos relevantes que ayudan a enmarcar adecuadamente la problemática tratada, asegurando así la rigurosidad y validez científica de nuestro proyecto.

2.1. Marco contextual

El marco contextual tiene como propósito situar la investigación en un entorno específico, teniendo en cuenta las condiciones sociales, culturales, geográficas, temporales e institucionales que impactan directamente en el fenómeno que se estudia. En esta sección, se busca entender el contexto en el que surge nuestra problemática enfocada, identificando los factores externos que pueden influir en los resultados y ofreciendo una perspectiva más completa y realista del objeto del estudio. Así, se establece una conexión entre la teoría y la realidad concreta en la que se desarrolla la investigación.

Hoy en día, la alimentación juega un papel crucial en el bienestar físico, emocional y cognitivo de los adolescentes. En el ámbito escolar, especialmente en instituciones femeninas como el Colegio Salesiano Madre María Mazzarello, que se encuentra en un contexto colombiano lleno de tradiciones alimenticias, influencias sociales y tensiones académicas, la salud alimenticia merece ser una prioridad. Este colegio que desde 2010 ha estado trabajando arduamente para mejorar su calidad educativa, gracias al compromiso de toda su comunidad ha logrado importantes reconocimientos, como la certificación en gestión de calidad, premios a la excelencia educativa y distinciones por su avance en el aprendizaje del inglés. Desde 2019, bajo la dirección de Sor Doris Bedoya, se ha promovido una propuesta pedagógica que se enfoca en la innovación y la inclusión, que educa a niñas y jóvenes desde una perspectiva integral basada en el sistema preventivo de Don Bosco.

Las estudiantes de octavo y noveno hacen parte de nuestro enfoque de investigación y están en una etapa crítica de desarrollo, en la cual adoptan hábitos alimenticios que pueden beneficiar su salud mental, su rendimiento académico y su

crecimiento personal, dependiendo de cómo los manejen. Durante la adolescencia, el cuerpo humano experimenta una serie de cambios biológicos y psicológicos que van ligados a la necesidad de una nutrición adecuada y saludable, resultando en un buen desarrollo en la etapa de adolescencia.

El cerebro en desarrollo requiere un suministro constante de nutrientes esenciales como hierro, omega-3, zinc, proteínas y vitaminas del complejo B, entre otros (FAO, 2021). Una dieta deficiente en estos nutrientes no solo puede causar problemas físicos como fatiga, debilidad, anemia o trastornos digestivos, sino que también puede afectar procesos cognitivos como la memoria, la concentración, la toma de decisiones y el control emocional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Este impacto multidimensional resalta la importancia de la alimentación en el proceso educativo y formativo.

En el Colegio Madre María Mazzarello, se ha observado que muchas estudiantes de octavo y noveno grado tienden a elegir alimentos procesados, que suelen tener altos niveles de azúcar, sal y grasas saturadas, evitando ingerir alimentos saludables, o alimentos del todo. Pero también hay otra cara de la moneda, en donde las estudiantes buscan solucionar sus problemas y complejos a través de ingerir alimentos en exceso, para encontrar refugio en la comida, desbalanceando también su nutrición y su cuerpo.

Estos hábitos alimentarios son comunes en muchas instituciones educativas y a menudo están influenciados por el entorno familiar, la publicidad, las redes sociales, los hábitos de sus compañeros, la falta de educación nutricional y la disponibilidad de opciones alimenticias. Este tipo de alimentación, en lugar de contribuir al bienestar integral de las estudiantes, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de

trastornos alimenticios, ansiedad, bajo rendimiento escolar, baja autoestima y otros problemas emocionales que impactan su experiencia educativa.

En este contexto, la salud mental se ve especialmente afectada cuando la alimentación es deficiente o desorganizada. Estudios recientes han mostrado una conexión entre el consumo excesivo de azúcares y carbohidratos refinados y el aumento de síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes. Según un estudio de Janis Jibrin “Las dietas ricas en alimentos ultra procesados están relacionadas con una mayor morbilidad y mortalidad, incluido un mayor riesgo de síndrome metabólico, obesidad y depresión” (párr. 3).

Además, la falta de nutrientes esenciales puede alterar los neurotransmisores en el cerebro, lo que provoca inestabilidad emocional, irritabilidad y dificultades para manejar el estrés. Este panorama es alarmante, considerando que, según datos del Ministerio de Salud de Colombia (2022), una de cada cuatro adolescentes entre los 12 y 17 años ha reportado haber experimentado síntomas de depresión en el último año.

Por otro lado, el bajo rendimiento académico es otro efecto negativo de una alimentación inadecuada. La fatiga mental, la somnolencia, la dificultad para concentrarse y la disminución de la memoria a corto plazo son síntomas comunes en estudiantes que no desayunan adecuadamente, que no consumen suficientes frutas y verduras, o que se alimentan principalmente de productos ultra procesados (UNICEF, 2021). En el aula, esto se traduce en una baja participación, un rendimiento inferior en pruebas escritas, falta de motivación y ausentismo escolar. En grados como 8° y 9°, donde se desarrollan habilidades de pensamiento crítico, razonamiento lógico y

comprensión lectora, estos efectos pueden tener repercusiones a largo plazo en el proceso educativo.

2.2. Marco teórico

El marco teórico es fundamental para la presente investigación y el proceso de indagación, como lo afirma Daros (2002) al plantear que:

El marco teórico cumple, además, la función de ser eje integrador de todo el proceso de investigación. Sin el marco teórico no tiene sentido el problema ni se puede proceder a elaborar un diseño metodológico con el cual probar las hipótesis. (p. 11)

Hábitos alimenticios

La etapa de la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los individuos. Durante esta fase, se consolidan comportamientos y estilos de vida que pueden perdurar hasta la adultez. Entre estos comportamientos, los hábitos alimenticios tienen un papel determinante, ya que no solo afectan la salud física, sino también la salud mental y el rendimiento académico. Comprender las relaciones entre estas tres variables requiere el apoyo de diferentes teorías del ámbito de la psicología, la salud y la educación.

Teorías importantes como la teoría del comportamiento planificado (TCP), planteada por Fishbein y Ajzen (1975) y reforzada por Taylor (2003) señala:

La actitud de la conducta con la conducta en sí, por lo que describe tres componentes de la intención de la conducta: Primero, la actitud frente a la acción específica, es decir, las

creencias que la persona tiene hacia la conducta y los resultados probables de la misma, además del modo en que cree que esos resultados serán evaluados. Segundo, las normas subjetivas, que se refieren a lo que una persona cree que los otros piensan que debería hacer, así como la motivación para satisfacer estas creencias. Tercero, el control conductual percibido, que se explica como la necesidad que tiene el individuo de sentir que es capaz de llevar a cabo la acción y que cumplirá los objetivos planteados, de modo que la sensación de control está determinada por factores tanto internos como externos.

Esparza et al. (2017) concluyeron que:

La TCP se ha utilizado en todos los campos del comportamiento humano con resultados favorables para la puesta en práctica de programas que incrementan, modifican o eliminan conductas aprendidas, en el control de las enfermedades crónicas, en la modificación de hábitos, en conductas nocivas o adictivas, e incluso en las relaciones sociales. (p. 4)

Esta teoría es de gran fundamento y ayuda para la investigación en este proyecto, ya que permite saber por qué un individuo, más que todo, por qué las estudiantes implementan diferentes hábitos alimenticios (sean sanos o no) en su vida diaria y cotidiana. Como lo menciona la TCP, las personas toman decisiones según la actitud, las normas subjetivas y el control conductual percibido.

La actitud de las estudiantes al elegir lo que consumen, se basa en la creencia de que su elección de nutrientes y hábitos alimenticios les dará un resultado deseado. En casos negativos, algunas estudiantes intentan alcanzar un cuerpo perfecto que encaje en el estándar de belleza establecido por su entorno, a través de dietas restrictivas, ejercicio excesivo, vómitos, usos de laxantes o cirugías estéticas para modificar su cuerpo. Estas

conductas, desafortunadamente, conllevan consecuencias adversas para ellas y generan respuestas negativas por parte de sus cuerpos; puede que algunas lleguen a su objetivo, pero lo logran al costo y amenaza de enfermedades crónicas, físicas y mentales, que afectan la manera en la que se desenvuelven en su entorno personal, social y educativo.

Las normas subjetivas por las cuales son rodeadas las estudiantes influyen demasiado en sus decisiones alimentarias. Estas normas se basan en la opinión de los demás y como lo menciona la TCP, lo que se cree que otros piensan que deberían hacer. En el entorno de las adolescentes, estas normas se encuentran principalmente en el hogar, donde las estudiantes tienen como ejemplo los hábitos de las personas con las que viven, donde algunas reciben instrucciones o comentarios sobre cómo verse, vestirse y qué consumir. El hogar puede ser el lugar donde las estudiantes se sientan más presionadas a cumplir con los estándares sociales, ya que es donde principalmente se desarrollan, y donde la opinión que más importa la tienen sus figuras paternas o sus modelos a seguir.

Cava (2004) nos da a entender que:

Entre los numerosos cambios biológicos, cognitivos y sociales que el adolescente debe afrontar se encuentran también los relativos a las relaciones paterno-filiales; y, en parte, a la constatación de que esta etapa, precisamente por sus numerosos cambios, es especialmente difícil tanto para la familia como para el adolescente, incrementándose de esta forma la probabilidad de tensiones, dificultades de adaptación, implicación del adolescente en conductas de riesgo o disminución de su bienestar psicosocial. (p. 1)

Otro entorno donde estas normas tienen efecto sobre las estudiantes es el entorno escolar. La institución educativa es de gran importancia para tomar decisiones, y factores como los comentarios de compañeras, expectativas establecidas por directivas y docentes,

falta de educación nutricional, comparación y competencia entre pares, son factores que las afectan directamente y las guían a tomar medidas extremas para satisfacer a los demás o incluso a sí mismas.

Por último y no menos importante, las redes sociales y el mundo online ejercen un papel muy importante para imponer estas normas subjetivas en las decisiones de las adolescentes, ya que aquí es donde gran parte de su vida social se desenvuelve y en donde se promueven estándares de belleza inalcanzables, se fomentan dietas y conductas no saludables, y donde se genera presión para que las adolescentes muestren una versión ideal de sí mismas, con la cual tienen que cumplir por miedo a no ser aceptadas. Todas estas cosas mencionadas conllevan a un riesgo de desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia, trastorno por atracón u ortorexia, y también atenta contra la salud mental, con la aparición de depresión, ansiedad, baja autoestima y sentimientos de insuficiencia.

El control conductual percibido juega un papel fundamental en el mantenimiento de hábitos alimenticios por parte de las adolescentes. Este control se ve influenciado por dos factores: Los internos, que se relacionan con la autoestima, el conocimiento sobre lo que se está consumiendo, las emociones, la fuerza de voluntad y la capacidad de autocontrol y los factores externos, que dependen de la disponibilidad de alimentos en el hogar de la estudiante, el apoyo y el entorno familiar, la presión social y la influencia de las redes sociales. En este caso es importante destacar que cuando una adolescente tiene control sobre lo que come, es probable que adopte prácticas alimenticias beneficiosas para su salud física y mental, siempre y cuando se encuentre en un factor externo sano, fuerte y de aceptación. De lo contrario, lo más probable es que la estudiante tome sus

propias decisiones basadas en el rechazo, la presión social, la falta de autoestima y la indisponibilidad de alimentos sanos y necesarios, creando incertidumbre, falta de control y desorden interpersonal. Por eso, es necesario fortalecer el control conductual percibido, para que sea una clave hacia la buena toma de decisiones y prácticas saludables y las estudiantes aprendan a cuidar correctamente sus cuerpos.

Esta teoría es fundamentalmente de mucha importancia para entender el origen de la problemática y las conductas de los sujetos a estudiar. La TCP nos ayudó a saber que las estudiantes ejercen hábitos alimentarios con el fin de poder satisfacer una necesidad de encajar y pertenecer en un estereotipo de perfección. Pero también nos ofreció un resultado positivo, nos mostró cómo a través del autocontrol, y ayuda interna y exterior, ellas tienen la posibilidad de implementar hábitos que las nutran y les permitan experimentar un buen desarrollo físico y mental a esta temprana edad.

Influencia de los hábitos alimenticios en la salud mental y el desempeño académico

Las variables de este proyecto son los hábitos alimenticios, la salud mental y el desempeño académico. La salud mental y el desempeño académico dependen de los hábitos alimenticios que implementa el sujeto, siendo esta afirmación respaldada con la teoría de la pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades, desarrollada por Abraham Maslow, uno de los fundadores y exponentes más importantes de la psicología humanista.

Maslow (1954) expresa:

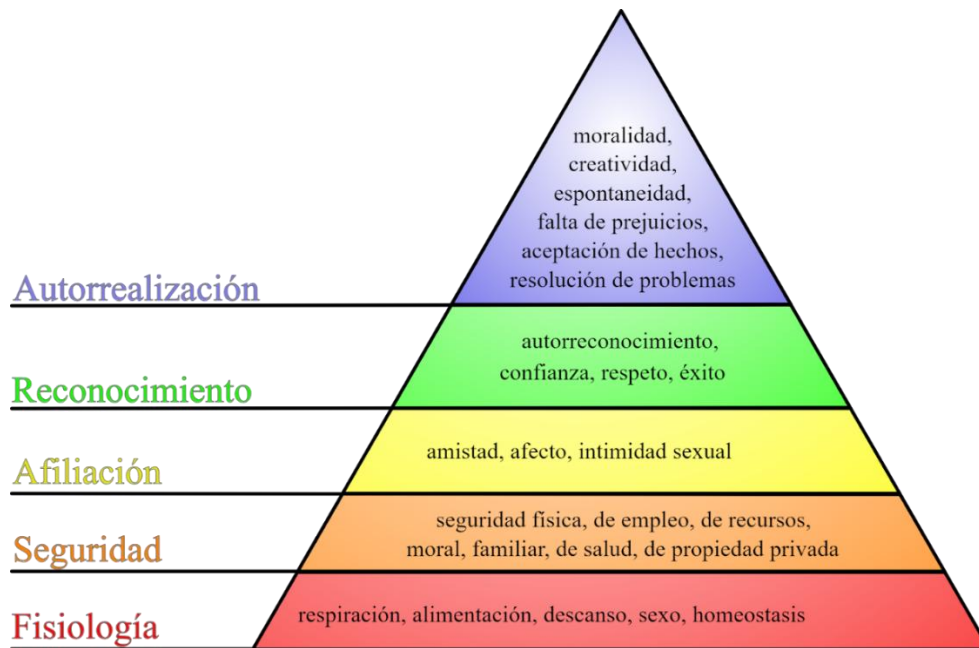
“Así como el árbol necesita luz solar y agua y alimento, así la mayor parte de las personas necesitan amor, seguridad, y la satisfacción de otras necesidades que pueden venir sólo de afuera. Pero una vez que estos satisfactores externos se han obtenido, una

vez que estas deficiencias internas son saciadas por satisfactores externos, el verdadero problema del desarrollo humano individual comienza, es decir la autorrealización.”

Y Angulo de los Rios (2023) explicó de la siguiente manera su idea:

Abraham Maslow agrupó en cinco escalones distintas necesidades, con la creencia de que es necesario la realización del escalón anterior para poder pasar el siguiente, así hasta llegar hasta la cima de la pirámide, el orden de la pirámide empezando por el primer escalón encontramos necesidades de fisiología, si seguimos escalando encontramos la seguridad, posteriormente la afiliación, después el reconocimiento y por último encontramos la autorrealización. Encontramos que existen necesidades con mayor relevancia como puede ser, la necesidad de relacionarse, el reconocimiento, el desarrollo personal y también tenemos necesidades que se pueden considerar “básicas” pero que sin ellas no podemos escalar a las más relevantes, como pueden ser las fisiológicas o de seguridad. (p. 6)

Figura 2: Pirámide de Maslow



Fuente: Pirámide de necesidades de Maslow. Adoptado de Psicología y mente, por Jonatan García-Allen, 2015.

En la imagen se evidencian los 5 factores que como humanos debemos tener en cuenta para satisfacer de manera adecuada nuestras necesidades. Los hábitos alimenticios se encuentran en la sección de la fisiología, donde la alimentación es una de las bases para poder avanzar en esta jerarquía; lo que prueba que la salud mental y el desempeño, los cuales se relacionan con los otros niveles, se ven influenciados por los hábitos alimenticios. A continuación, se analizará por separado las relaciones de la salud mental y el desempeño académico con la alimentación y los otros niveles de la pirámide de Maslow.

Salud mental

La salud mental se ve influenciada por todos los niveles de la pirámide, pero especialmente y como mencionado antes, la alimentación influye en su desarrollo, ya que

es la base del resto. Cuando las estudiantes carecen de hábitos alimenticios saludables, e implementan dietas inadecuadas con falta de nutrientes como glucosa, aminoácidos, vitaminas del complejo B, hierro, zinc, magnesio y antioxidantes; se genera la existencia de fatiga, problemas de memoria, trastornos emocionales (ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.) y deterioro del pensamiento lógico y crítico.

Al no tener acceso a un pensamiento neutral, lógico y crítico, las tomas de decisiones de las estudiantes se ven nubladas y afectadas por las emociones y trastornos mentales que aparecen cuando no hay salud mental, pero también es aquí donde viene a tener relevancia el segundo nivel de la pirámide, la seguridad. Si la estudiante ya tiene dificultades mentales y emocionales por la falta de nutrientes necesarios, llegar a satisfacer las necesidades del segundo nivel será un reto mayor. Estas necesidades incluyen la seguridad física, emocional, económica y de salud. Si las estudiantes llegaran a desarrollarse en ambientes inestables o de amenaza, su salud mental se varía aún más afectada, ya que estarían expuestas a situaciones de violencia, abuso, pobreza e incertidumbre lo cual las llevaría a enfrentar ansiedad, estrés, depresión y falta de servicios que las ayuden a lidiar con estos problemas de salud. Es en este punto donde es necesaria la presencia de los afectos que brindan la familia, amigos y otras personas que las rodean.

La conexión con otras personas es vital para el desarrollo psicológico de cualquier persona (en especial adolescentes), ya que por naturaleza estamos diseñados para ser seres sociales que comparten e interactúan con otros. El nivel tres o de afiliación en la pirámide de Maslow, nos indica que existe la necesidad de recibir afecto, sea por parte de familia, amigos o personas que se admiran, significando así, que cuando las estudiantes

se llegan a enfrentar a la soledad, rechazo o exclusión, se enfrentan a las consecuencias de tomar decisiones irracionales para encajar, buscar aceptación y aprobación, o a la ausencia de autoestima, la cual disminuye con comentarios denigrantes de otros y pensamientos autodestructivos por parte de sí mismas. En este nivel la salud mental es de gran importancia, porque se necesita estabilidad mental y emocional, para desarrollar vínculos afectivos con otros y para saber mantenerlos en medio del caos mental que atraviesan las adolescentes.

Como se mencionó en el párrafo anterior, la ausencia de autoestima es parte de la problemática y se explica mejor con el cuarto nivel de la pirámide, el reconocimiento. Este nivel se divide en dos tipos de necesidad de estima, la estima interna y la estima externa. La estima interna se basa en la autoestima, confianza en sí mismo, auto respeto y autoconocimiento; cuando se carece en estas áreas, la salud mental se ve estrictamente amenazada por autodestrucción y falta de autosuficiencia, que incluso puede dar como resultado que las estudiantes se hagan daño a sí mismas para buscar satisfacer otras cosas que consideran necesarias, las cosas innecesarias que tratan de satisfacer se deben a la falta de estima externa. La estima externa es el reconocimiento y aprobación social, es el respeto que las otras personas le brindan a las estudiantes, y cuando hay ausencia de esta las estudiantes llegan a extremos dañinos que ponen en peligro sus propios cuerpos. Aquí es donde hay trastornos mentales de conducta alimentaria como la anorexia, bulimia o trastorno por atracón, los cuales son los más comunes a estas edades. A través de estos trastornos y otras prácticas, las estudiantes se hieren a sí mismas y se hace evidente la importancia de saciar la necesidad de reconocimiento (mayoritariamente interno).

Por último, el quinto nivel de la pirámide, la autorrealización, es un nivel más complejo y difícil de alcanzar, más que todo en la etapa donde se encuentra el sujeto a estudiar, las estudiantes de octavo y noveno, ya que según Bernal (2009), “Maslow identifica la madurez personal como autorrealización” (p. 5). Es evidente que las estudiantes apenas están desarrollando y descubriendo lo que es la madurez, entonces si desde la teoría de Maslow aplicamos este nivel a la investigación, lo lograríamos a través de saber cómo ellas se pueden encaminar y preparar para llegar a este.

Como se muestra en la figura 2, para llegar a la autorrealización es necesario desarrollar la moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas. La moralidad va de la mano con la salud mental y con la crianza del individuo (seguridad/nivel 2), ya que con base a esta el individuo toma sus decisiones, las cuales pueden ser riesgosas si no se ha establecido una base moral. Si las estudiantes no cuentan con una salud mental estable, no va a ser posible que manejen valores morales estables y apropiados, así que este es un punto el cual hay reforzar con los otros niveles inferiores a este y el cual, con la ayuda indicada, se puede alcanzar.

La creatividad es evidente en personas de temprana edad, y las jóvenes y adolescentes tienen esto como ventaja, pero si carecen de salud mental puede haber creatividad nula o creatividad suprimida y no bien ejecutada.

La espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas por otro lado, son más complejas, y problemáticas presentes a esta edad. Ser espontánea depende de la confianza, autoestima y libertad mental de cada estudiante, y si

no hay un desarrollo de la salud mental, es casi imposible lograr serlo. La falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas pueden incluso integrarse y si no se trabajan desde la madurez, la aceptación y estabilidad, pueden afectar la salud mental y física de las estudiantes y sus relaciones interpersonales (afiliación/nivel 3).

Todo esto se analizó con el fin de llegar a la conclusión de que es posible, desde que haya estabilidad y buenos hábitos, ayudar a las estudiantes de octavo y noveno a encaminarse para llegar a la madurez que menciona Maslow y superar los múltiples retos psicológicos a los que se afrontan en su día a día. En general, esta teoría tuvo una buena resolución desde el ámbito de la salud mental y los 5 niveles de la pirámide de necesidades. Se evidenciaron retos en cada uno de los niveles de necesidades por cumplir y satisfacer, pero es beneficioso haber analizado cómo superar estos retos y llevar al sujeto a cumplir con el desarrollo de todas estas necesidades fundamentales.

Desempeño académico

Ahora bien, esta teoría también nos da una perspectiva más clara del desempeño académico y la influencia que tienen los hábitos alimenticios en este. Como se evidencia en la figura 2, la jerarquía de necesidades de Maslow (1954), nos menciona como las necesidades fisiológicas (alimentación, el descanso, y la hidratación) son la base para poder desarrollar y satisfacer las otras del nivel 2 al 5. La teoría sostiene que, como individuos, no podemos avanzar hacia los otros niveles superiores de funcionamiento (autoestima, autorrealización o logro académico) si antes no se satisfacen las primordiales.

El artículo “la motivación y el rendimiento académico en la educación primaria” hace referencia y mención de esta jerarquía estructurada y destaca el papel de las necesidades básicas como fundamento del bienestar integral. Menciona Antolín (2014) una vez que las necesidades de déficit (es decir, las más básicas que se sitúan en la base de la pirámide) son satisfechas, nacen nuevos deseos y necesidades de un carácter más elevado (nivel superior de la pirámide).

Esta afirmación, aunque no menciona explícitamente los hábitos alimenticios se puede aplicar directamente, ya que estos representan una forma concreta de satisfacer la necesidad fisiológica de nutrición. Cuando esta necesidad se descuida o no se satisface (consumo de alimentos ultra procesados, saltarse comidas o una dieta pobre en los nutrientes mencionados anteriormente) no solo afecta la salud física, sino también el equilibrio psicológico, el comportamiento y la capacidad de aprendizaje.

De acuerdo con este proyecto y la investigación que se está desarrollando, el desempeño académico es un factor fundamental en las estudiantes, en este caso las estudiantes de octavo y noveno, las cuales tienen como amenaza los hábitos alimenticios que deciden implementar en su dieta y rutina cotidiana, que cuando no son sanos, nutritivos y positivos para sus cuerpos, disminuye su desempeño académico. Analizaremos cómo este puede disminuir en los otros niveles de la pirámide de Maslow (3, 4, 5) donde el desempeño académico tiene más relevancia.

La necesidad de afiliación o pertenencia (nivel 3) es donde las estudiantes desean ser parte de un grupo, recibir afecto, formar vínculos y amistades, y contar con apoyo emocional. Lo que pasa cuando esta necesidad no se satisface, es la posibilidad de la estudiante de sentirse rechazada, sola y excluida (como mencionamos anteriormente),

esto genera ansiedad social o desinterés por participar en clase y dar opinión sobre lo que se aprende; la desmotivación puede hacer que la estudiante se ausente de las actividades pedagógicas y disminuya así su desempeño académico.

En el nivel 4 se presenta la necesidad de estima de la estudiante, sea propia por parte de la estudiante o externa, por parte de quienes la rodean (familia, amigos, personas que se admiran). Cuando se analizó la salud mental, se mencionó como la falta de autoestima, respeto y autosuficiencia afectan gravemente a la estudiante. Carecer de amor por sí misma puede arriesgar el interés por alimentarse bien, cuidar su cuerpo y nutrir su cerebro, lo cual resulta en la pérdida de la habilidad para concentrarse en clase, desarrollar trabajos y entender lo que se aprende, disminuyendo el desempeño académico. La necesidad de aprobación y validación por parte de otros puede interferir en la toma de decisiones obsesivas, donde la estudiante en vez de concentrarse en que consume, se preocupa solo por mantener un nivel académico superior, descuidando su salud física y mental (se evidencia cómo las variables afectan unas a las otras).

La autorrealización y el desarrollo del potencial personal, representa la necesidad de querer crecer, aprender, crear y alcanzar su máximo potencial, en lo académico implica tener metas, propósitos y satisfacción con la excelencia académica. De hecho, este nivel es muy beneficioso para la estudiante, ya que al llegar a este se puede lograr todo lo que se proponga académicamente; el problema yace en lo que pasa cuando esta necesidad no se satisface. Es posible que la estudiante pierda sentido de lo que estudia y porqué lo hace, aparición de estancamiento emocional y académico, por falta de hábitos nutritivos y saludables que la impulsen a tener energía para dar lo mejor de sí y miedo al fracaso y decepcionar a quien esperan algo de ella.

Se puede concluir que la teoría de la pirámide de Maslow fue útil para probar lo que habíamos planteado al inicio del proyecto, la influencia que ejercen los hábitos alimenticios en las estudiantes de los grados octavo y noveno, y en su salud mental y desempeño académico. La salud mental va ligada a todos los aspectos de la teoría y del proyecto, con esta pudimos respaldar la idea de creer que una mala alimentación afecta la mente y desarrolla en esta trastornos, fatiga y pérdida autoestima, necesarios para el desarrollo de las estudiantes.

Por otro lado, analizar la teoría desde el ámbito del desempeño académico, afirmó que sí hay una influencia ejercida sobre este para que disminuya, pero una observación que se logró hacer fue que la preocupación por parte de las estudiantes por el desempeño académico también puede influir en los hábitos alimenticios. Todas las variables pudieron ser respaldadas teóricamente, lo cual permitió que el proyecto se enriqueciera con teorías sólidas y relevantes.

2.3. Marco conceptual

El marco conceptual expone todos aquellos factores fundamentales que se encuentran en el proyecto haciendo una síntesis de estos donde se explique cada variable que aborda la problemática del trabajo de investigación tratando de que se conceptualice al espectador sobre los temas que se están abordando. (Estrada y Pérez, 2023, p. 26)

Como se puede observar en la cita antes mencionada, en el marco conceptual se hallan los criterios o temas expuestos, tienen alto valor de importancia para el entendimiento de las 3 variables que se han analizar e investigar en el presente proyecto y busca que la idea sea concisa y comprensible.

Hábitos alimenticios

Como lo mencionan Maza *et al.* (2022) “Los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos” (p.4).

Esta cita nos habla de cómo los hábitos alimenticios dependen de la región, cultura y en la sociedad de donde se establezca el caso. Los hábitos alimenticios han afectado directa e indirectamente a las estudiantes entre la pubertad y la adolescencia, esto comprende edades entre 12 a 15 años, ya que son las que se ven más expuestas a los medios de comunicación como pueden ser las redes sociales, ya que en dichos espacios se muestran estereotipos o estándares que establecen la belleza en ser delgadas, tener una piel sin imperfecciones, tener una proporción física “ideal”, y facciones delicadas y femeninas. Todo lo antes mencionado no es realista, y no va sujeto a la realidad, esto ha creado toda una imagen difícil de alcanzar ya que cada cuerpo varía con base la genética, su estilo de vida y su alimentación.

Esta idealización de la perfección ha causado que por pretender llegar a encajar en el molde establecido y tratar de cambiar o mejorar su aspecto físico pretendiendo con ello una falsa perfección, las adolescentes incurren a espacios donde se proporciona información errónea que incluye: dietas, ayunos, agotadoras rutinas de ejercicios, una alimentación peligrosa con una escala nutricional escasa de proteínas, grasas naturales, carbohidratos, vitaminas, fibras y minerales.

Todo esto causa consecuencias peligrosas en la salud, como pueden ser la fatiga, anemia, falta de energía, debilidad, desmayos, y desarrollar otro tipo de enfermedades. Esto es riesgoso e incluso llega a influir para el desarrollo de enfermedades mortales, ya que el cuerpo necesita una alimentación balanceada para estar sano y funcionar correctamente. Pero la población no se ve solo afectada por las redes sociales, también se ve reflejado en la familia, sus ambientes, y en el colegio y aulas de clase.

En la familia se ve reflejado con comentarios denigrantes, dietas y rutinas de ejercicios obligatorios, etc. a fin de cuentas llega a afectar de manera grave a la joven. En los ambientes se refleja en anuncios, publicidades y actividades extracurriculares las cuales exigen un estado físico sano y en algunos casos dietas exigentes para mantener una buena figura física. En el colegio y aulas hay dificultades con sus propias compañeras, comparando su cuerpo y belleza con amigas o conocidas, pueden llegar surgir comentarios y críticas ante el aspecto físico solo porque no van dentro del estándar, y todo esto causa obsesión o sentimiento de temor por su peso, llevándolas a cambiar su forma de alimentarse para verse igual que ellas o “encajar”, saltándose comidas o vomitando para “no engordar” y mantenerse lindas.

Se deja más claro según Ruiton (2020) que los hábitos alimentarios son adquiridos en la familia y tienen una influencia muy marcada en la alimentación de los niños y en sus conductas propias de índole alimentario; no obstante, los cambios socioeconómicos actuales han promovido tanto en padres como en sus hijos, alimentarse de una forma inadecuada. Estas situaciones han promovido que se dedique más tiempo a la carga laboral y disminuir el tiempo dedicado al horario disponible para alimentarse o forma de alimentarse, razón por la cual se ha incrementado el consumo de alimentos

procesados, ultra procesados y de comida rápida, lo que termina finalmente en afectar e incidir en cambios de los hábitos alimentarios de los niños y por ende tiene efecto en su estado nutricional. (p. 10)

Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” Esta definición reconoce la salud mental no solo como la ausencia de enfermedades, sino como una condición fundamental para el desarrollo personal, social y académico.

Así mismo, la idea de Castro *et al* (2023) de una comprensión de la salud mental que se centra en el bienestar emocional, la determinación social y las dimensiones psicosociales del ser humano. Esta perspectiva promueve enfoques interdisciplinarios e intersectoriales que consideran el entorno, los vínculos sociales y los factores culturales como factores relevantes para determinar el estado mental de las personas.

La alimentación no solo es fuente de energía, sin que aporta nutrientes necesarios para el buen desarrollo físico y mental. En palabras de Monroy (2023):

Lo que comemos, además de darnos un aporte calórico que se traduce en energía, nos brinda una gran variedad de nutrimentos esenciales para que lleven muchas funciones metabólicas que, para el caso de los niños y niñas en crecimiento, contribuye a que se logre este desarrollo pleno, por ello además de esta función, preservar nuestra salud mental y bienestar se logra con una alimentación adecuada. (p. 4)

En la cita se nos indica que la salud mental y energía se ven afectadas por la alimentación y otros hábitos que las afectan en un plano principal, ya que en las edades de las estudiantes de octavo y noveno se empieza forjar la autoestima, llegan las inseguridades, la inestabilidad mental, entre otros. Los cuales las hacen sensibles y vulnerables a múltiples situaciones en su día a día y proceso de crecimiento.

Hay muchos factores los cuales afectan de manera mental, física y anímica a las adolescentes, ya que estos son aspectos susceptibles a los ambientes en los que las jóvenes se hayan criado y se estén desarrollando. Los estereotipos que se han mencionado anteriormente, las hacen sentir insuficientes con su apariencia física, y recurren a ciertos métodos para cambiar su apariencia; se comienzan a mostrar síntomas de enfermedades mentales como la anorexia, bulimia y dismorfia corporal.

Una salud mental precaria puede afectar todo el cuerpo, llevar al individuo a un estado físico que no es sano, también deficiencias en el sistema inmunológico, y en el descanso y sueño, lo cual puede manifestarse a través de insomnio, problemas digestivos, pero, también puede desencadenar depresión, ansiedad y estrés, afectando de manera peligrosa al individuo. Cuando se escala a estos extremos se debe tratar con especialistas en psicología, nutrición, sociología, y otros (dependiendo de los casos).

Todo lo que se ha hablado de la salud mental y como puede ser afectada por la alimentación que manejan las jóvenes se ve mejor expresada en la cita del mismo artículo anterior, en el cual Monroy (2023) expresa que:

Si se considera la falta de nutrientes como vitaminas y minerales que son necesarios para el correcto funcionamiento cerebral, es más fácil que se presenten trastornos psicológicos

y cognitivos que modifican la calidad de vida hacia un deterioro que se exagera por el aumento en las hormonas de estrés como el cortisol, que genera procesos inflamatorios que descompensan la salud de la persona vulnerándola aún más. (p.7)

Desempeño Académico

Romero *et al.* (2022) sugieren que:

Este rendimiento académico se puede analizar desde dos componentes esenciales: La habilidad y el esfuerzo, en donde solo el esfuerzo no garantiza el éxito, por lo tanto, la habilidad se vuelve más importante. Sin embargo, en el contexto escolar tradicional los docentes valoran más el esfuerzo que la habilidad; es decir, mientras el estudiante espera ser reconocido por su capacidad y habilidad, lo cual es esencial para su autoestima, al final en el aula de clases se reconoce su esfuerzo. (p. .3)

No menos importante el desempeño académico, como se ha estado hablando en todo el marco, tener una mala alimentación tiene graves consecuencias tales como la fatiga, lo cual va a producir que el desempeño escolar sea afectado por faltas o inasistencias esto conllevará a disminuir el desempeño académico provocando con esto pérdida de la motivación al querer estudiar, es decir, un cambio abrupto en los estados mentales, psicológicos, físicos y anímicos. por ende, podríamos afirmar que, si se tiene un gran desbalance por diferentes factores en las estudiantes, también puede existir el riesgo de la pérdida de las habilidades cognitivas o no tener una pronta respuesta por parte de los educadores por el bajo rendimiento de las estudiantes, lo cual genera una gran desmotivación, peso y presión para mejorar y cumplir estándares y expectativas de la familia en el rendimiento académico.

Esto se expresa más claro con siguiente afirmación de Cortés (2021)

En cuanto a la alimentación saludable en los estudiantes, han causado problemas en cuanto al rendimiento escolar y el rendimiento físico para estar plenos y saludables; esto se debe al estrés generado por las responsabilidades de cada alumno, cumpliendo con las obligaciones sobre su aprendizaje, esto hace que el alumnado llegue a un punto de estrés y ansiedad en el cual llegan a excederse con su peso, es importante tener esto en cuenta, ya que nos ayudará a evaluar las características que posee la alimentación en los estudiantes y principalmente conocer las alternativas adecuadas para tratar con este gran problema. (p. 3)

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

3.1. Diseño metodológico:

3.1.1. Enfoque

Con este proyecto se busca conocer la influencia y conexión que tienen los hábitos alimenticios con la salud mental y el desempeño académico de las estudiantes que cursan 8 y 9 en la IEMMM. Por ende, para desarrollar de manera completa y efectiva la investigación del presente proyecto es necesario hacer uso de un enfoque mixto. La mayoría de elementos son cualitativos, desde el grupo pequeño que se va a analizar hasta los instrumentos para lograrlo; pero se encuentra la necesidad de implementar elementos cuantitativos para analizar una variable.

La salud mental y los hábitos alimenticios son categorías que hacen parte del enfoque cualitativo y permite que se analicen los resultados para conocer el cómo y el

porqué de la problemática que se busca resolver. Por consiguiente, para poder recolectar los datos necesarios se hace uso de la entrevista, un instrumento que pertenece al enfoque cualitativo y otorga un análisis profundo de las categorías.

Para que haya existencia del enfoque mixto, también se hace uso de variables y técnicas cuantitativas. El desempeño académico es una variable cuantitativa, la cual se calcula de manera objetiva y exacta, a través de la implementación de instrumento que hacen uso de las estadísticas y de los números, estas son la encuesta y la tabla de probabilidades, permitiendo respaldar sólidamente los datos. Por estas razones es necesario el enfoque mixto, ya que tomamos en cuenta elementos cualitativos y cuantitativos.

Como fue expresado por Albayero et al. (2020):

Es importante resaltar que el propósito de la investigación mixta no es sustituir a ninguno de los enfoques que la componen, sino que, por el contrario, su meta es utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. (p.5)

3.1.2. Alcance

El alcance que consideramos más adecuado a nuestro proyecto fue el descriptivo debido a todas las características que posee, teniendo en cuenta nuestra problemática este alcance es el más apto debido a que la población a la que va dirigida, que en este caso son las estudiantes afectadas por problemas externos los cuales influyen en su alimentación y esto conlleva a consecuencias en su rendimiento académico y en su salud mental.

Como dice Ramos (2020) "En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano." (p.2). El alcance tipo descriptivo, se inicia con una información base para trabajar en el fenómeno a investigar, esto nos ayuda a recolectar la información, llegar al trasfondo de la problemática, y con base a lo concluido poder brindar una respuesta clara, concisa que le dé fin o por lo menos mejore la situación.

Este es el alcance más idóneo para nuestra problemática, ya que se tenía una base no muy estable, lo cual se planteó por medio de un conversatorio entre las integrantes, concluyendo que en ciertas edades o grados se empiezan a generar cambios significativos en la perspectiva de las estudiantes y como ellas observan su cuerpo y otros aspectos de sí mismas, se analizaron las posibles alternativas por las que optan para mejorar o modificar su imagen y cómo podía afectar otras áreas de dicho problema; también se tomó por observación y experiencias personales.

Esto nos ayudó a que la base fuera más estable, nos llevó a indagar más allá cómo un factor podría influir en aspectos académicos y de la cotidianidad, por todo esto en nuestra investigación el alcance descriptivo nos ayuda a obtener la información por medio de la encuesta, entrevista a entidad profesional en el área psicológica y tabla de probabilidad sobre rendimiento académico de la población elegida.

3.1.3. Diseño

El diseño de un proyecto de investigación es de suma importancia, ya que nos explica cómo se dará respuesta a la problemática mediante diversas estrategias, dependiendo el tipo de diseño; es útil para evaluar la relación entre el sujeto con una o más variables.

Expresado por Ramos. (2021):

En un diseño de tipo experimental, la variable independiente se caracteriza por generar los grupos de intervención que se organizan en el estudio. Clásicamente, una variable independiente es la variable causal que genera un impacto sobre una variable dependiente, en tal sentido, los niveles de experimentación de la variable independiente generarán un impacto en la variable que se pretende influir. (p.2).

El diseño experimental, se basa en dos variables o más, la variable independiente, la cual es el inicio de la investigación o sea la causa o punto de partida, luego está la variable dependiente, está como su nombre lo dice, depende de la variable principal, también se considera como las consecuencias a la hora de empezar a investigar el inicio de la problemática.

Este diseño es ideal para nuestro proyecto, ya que como se habló anteriormente se tienen u observan más de dos variables, las cuales serían los hábitos alimenticios, la salud mental y el desempeño académico; también en este diseño se busca manipular o cambiar las variables o factores para mejorar la causa de problema. Se mencionó que hay una variable dependiente e independiente, en este caso la variable independiente son los hábitos alimenticios, debido a que son los tienen una influencia y afectan las variables

dependientes (salud mental y desempeño académico), estas variables por sí solas pueden afectar unas a otras, pero desde el planteamiento del problema en esta investigación, se hizo énfasis en la posibilidad de que los hábitos alimenticios influyen en las otras dos variables. El tener estos datos nos facilitan darle un rumbo al proyecto a la hora de desarrollar las herramientas y poder dar respuestas al por qué unas variables y categorías son dependientes de otras.

3.1.4. Método

En esta investigación, se utilizó el método inductivo, que se basa en observar casos específicos para llegar a conclusiones más generales. Este enfoque es ideal cuando queremos entender fenómenos a partir de la experiencia real de los participantes, sin tener una hipótesis rígida, sino dejando que los datos nos guíen en la interpretación.

La investigación se centró en las estudiantes de 8° y 9° grado de la Institución Educativa Madre María Mazzarello (IEMMM), con el propósito de analizar cómo sus hábitos alimenticios impactan en su salud mental y su rendimiento académico. Para ello, se recogerá información directamente a través de entrevistas, encuestas y tablas de probabilidades. Estas herramientas nos permitirán obtener una visión clara de sus rutinas alimentarias, sus emociones más comunes y sus resultados escolares.

Con los datos recopilados, se buscaron patrones comunes entre las participantes. Por ejemplo, se examinará si las estudiantes que mantienen una alimentación equilibrada y horarios regulares de comida tienen mejores niveles de concentración, menos síntomas de estrés o ansiedad, y un rendimiento académico superior. Asimismo, se explorarán los posibles efectos negativos de una alimentación inadecuada o irregular.

A partir de estas observaciones, se realizó una conclusión general sobre cómo los hábitos alimenticios pueden estar influyendo en el bienestar emocional y el rendimiento escolar de las estudiantes. Este proceso permitirá construir conocimiento desde lo específico hacia una comprensión más amplia del fenómeno.

El método inductivo, por lo tanto, ofrece una forma efectiva de descubrir relaciones significativas entre la alimentación, la salud mental y el rendimiento académico en el contexto real de las estudiantes, favoreciendo un análisis profundo y contextualizado.

3.2. Población y muestra:

La población de este estudio está compuesta por las estudiantes de octavo y noveno grado de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, ubicada en Medellín-Antioquia. Se eligió a este grupo porque se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, donde la adolescencia juega un papel fundamental en la formación de hábitos alimenticios, en el desarrollo de habilidades académicas y en la estabilidad emocional y mental. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico, basado en conveniencia e intencionalidad, eligiendo como criterio principal a aquellas estudiantes que mostraban un bajo rendimiento académico. Esto se hizo para poder analizar de manera más directa cómo los hábitos alimenticios pueden estar relacionados con la salud mental y el desempeño escolar.

En total, la muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes: 10 de octavo grado y 10 de noveno grado. Además, se llevó a cabo una entrevista con una psicóloga, con el objetivo de obtener una perspectiva profesional y experta que complementara los datos

recogidos a través de las encuestas. Esta combinación de participantes permite realizar un análisis más profundo y completo desde diferentes ángulos.

Este enfoque de muestreo es adecuado para estudios exploratorios como el presente, donde se busca profundizar en un fenómeno específico dentro de un contexto particular.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Al hacer uso de un enfoque mixto para llevar a cabo la investigación tuvimos la posibilidad implementar técnicas e instrumentos que nos ayudaron a encontrar respuestas de carácter cualitativo y cuantitativo.

3.3.1 entrevista

Al hacer uso de un enfoque mixto para llevar a cabo la investigación tuvimos la posibilidad implementar técnicas e instrumentos que nos ayudaron a encontrar respuestas de carácter cualitativo y cuantitativo.

Principalmente se aplicó una entrevista (técnica cualitativa) con la ayuda de un guion de preguntas abiertas para identificar desde una perspectiva profesional si hay presencia de la influencia que tienen los hábitos alimenticios de las estudiantes de 8 y 9 de la IEMMM en su salud mental. Para lograr esto, la entrevista se llevó a cabo con la psicóloga de la institución, ya que es quien tiene una percepción real y clara frente al estado psicológico de las estudiantes.

A la psicóloga de la institución se le realizaron 10 preguntas con el fin de poder entender la relación de los hábitos alimenticios y la salud mental, las cuales son:

Observaciones generales

1. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios ha observado con más frecuencia en las estudiantes de octavo y noveno?
2. ¿Cree que en estos grados hay una mayor preocupación por la imagen corporal o el peso?
3. ¿Nota alguna diferencia entre las estudiantes de octavo y noveno en cuanto a su relación con la comida?

Relación con la salud mental

4. ¿Ha identificado casos en los que una mala alimentación esté relacionada con síntomas como tristeza, ansiedad o baja autoestima en estas estudiantes?
5. ¿Cómo cree que los hábitos alimenticios afectan el estado emocional y el comportamiento en el aula de las estudiantes de estos grados?
6. ¿Considera que hay un vínculo directo entre cómo se alimentan y cómo se sienten emocionalmente las estudiantes?

Factores de influencia

7. ¿Qué tanto cree que las redes sociales o los estándares de belleza influyen en las decisiones alimenticias de las estudiantes de octavo y noveno?
8. ¿Qué papel cree que juega el entorno familiar en la forma como estas estudiantes se alimentan?
9. ¿Qué otros factores (presión académica, relaciones sociales, autoestima) podrían estar afectando sus hábitos alimenticios?

Signos de alerta y prevención

10. ¿Qué señales considera de alerta en una estudiante de octavo o noveno que podrían indicar una mala relación con la alimentación?

3.3.2. Tabla de probabilidades

Se hizo un análisis estadístico a través de una tabla de probabilidades, en la cual se registraron las notas del primer periodo de las 20 estudiantes escogidas como muestra para la investigación. Esto se logró con la colaboración de la coordinación académica de la institución, con la cual se llegó a un acuerdo de confidencialidad respecto a la identidad de las 20 estudiantes.

En la tabla se evidencia el desempeño en cada materia, para el grado octavo las 10 materias que vieron en el periodo y para el grado 9 las 11 materias que vieron (contando matemáticas y estadística como una sola). Cada tabla se hizo con los 4 distintos salones de los cuales se tomaron las notas de 5 estudiantes:

Tabla 1:

Estudiante 8A	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.VV	E.FÍS	E.RE	TEC	TOTAL
1	1,9	2,1	3,5	3	2	3,3	4,4	4,5	3,3	4,4	3,2
2	2,9	2,5	3,4	3,3	3	2,5	4,9	4	3,4	3,6	3,4
3	3,7	3,1	3,8	4,5	3,6	3,7	4,2	4,6	3,7	4,6	4,0
4	2,3	2,1	3	3,3	2,6	3,1	4,1	4,1	3,4	3,9	3,2
5	3	3	3,1	3,3	3,2	3	4,7	4,1	3,7	4,2	3,5

Fuente: Desempeño de las estudiantes de 8A, *Elaboración propia*

Tabla 2:

Estudiante 8B	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.YV	E.FÍS	E.RE	TEC	TOTAL
6	1,5	2,6	2,2	2,2	2	2,5	4,3	4,1	2,3	2,2	2,6
7	2,2	3	3	3,1	2,6	2,7	3,7	4,4	3,2	3,2	3,1
8	3,4	3,6	3,3	3,3	4,1	4,1	4,2	4,7	4,2	3,4	3,8
9	3,2	2,6	2,8	2,4	2,6	3,2	4,4	3	2,2	3,9	3,0
10	2,1	3	3	3,3	1,8	3,6	2,5	3,4	2	1,6	2,6

Fuente: Desempeño de las estudiantes de 8B, *Elaboración propia*

Tabla 3:

Estudiante 9A	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.YV	E.FÍS	E.RE	TEC	FIL	TOTAL
11	2,5	3	3,1	4	3	2,5	3,8	3,8	3,7	3	3	3,2
12	3,5	3,1	2,6	3,7	3,4	2,9	3	4,1	3,1	3,6	2,7	3,2
13	2,3	3,3	3,5	3,3	3,1	3	3,7	4,3	3,3	3	2,7	3,2
14	2,9	3,5	3,3	4,3	4,2	3,3	3,9	4,6	3,6	3,4	2,8	3,6
15	2,2	3,4	3,1	4	3,5	3,5	4,1	3,4	3,8	3,1	2,7	3,3

Fuente: Desempeño de las estudiantes de 9A, *Elaboración propia*

Tabla 4:

Estudiante 9B	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.YV	E.FÍS	E.RE	TEC	FIL	TOTAL
16	2,6	2,8	3,2	3,7	3,1	2,6	4	3,9	2,8	3,3	2,2	3,1
17	2,9	3,3	3,2	3,4	3,4	3,6	3	4,3	2,8	3,9	3,5	3,4
18	3	2,6	2,7	3,3	3,2	3,2	3,6	3,9	3,4	2,8	2,8	3,1
19	2,5	2,8	3,7	3,7	3	3,9	4	4,5	3,2	4	3	3,5
20	3,3	3	3,1	4	2,8	3,4	4,1	4,5	2,8	3	2,8	3,3

Fuente: Desempeño de las estudiantes de 9B, *Elaboración propia*

3.3.3. Encuesta

Para obtener datos cuantitativos, una de las técnicas utilizadas fue una encuesta, que facilitó la recolección de información estructurada y medible sobre los hábitos alimenticios, el estado emocional y el rendimiento académico de las estudiantes seleccionadas. Se aplicó un cuestionario estructurado utilizando como instrumento Google Forms que incluía preguntas cerradas y de opción múltiple, diseñado específicamente para estudiantes de educación básica secundaria. Este cuestionario fue elaborado con un lenguaje claro, respetuoso y apropiado para la edad de las encuestadas (entre 12 y 14 años), lo que ayudó a que comprendieran mejor las preguntas y, a su vez, mejoró la validez de las respuestas. La aplicación se realizó de manera individual y anónima, en un ambiente controlado dentro de la institución, respetando siempre los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado. El uso de encuestas permite recoger datos de forma sistemática y eficiente, especialmente en contextos escolares, y es una técnica ampliamente utilizada en estudios que buscan correlaciones entre variables como alimentación, salud mental y rendimiento académico.

Estas fueron las preguntas:

1. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de venir al colegio?
2. ¿Te cuesta concentrarte en clase cuando no has comido bien?
3. ¿Te has sentido triste, sin ganas o estresada últimamente durante el colegio?
4. ¿Has dejado de comer alguna vez a propósito para bajar de peso o cambiar tu cuerpo?
5. ¿Qué tipo de alimentos consumes con más frecuencia durante el recreo?

6. ¿Te preocupa constantemente tu peso o tu figura corporal?
7. ¿Sientes que tu rendimiento académico mejora o empeora según cómo te alimentas?
8. ¿Te has sentido culpable después de comer alguna vez?
9. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo según el tipo de comida que consumes?

3.4. Análisis de resultados:

3.4.1. Entrevista

Salud mental

Se realizó una entrevista a la psicóloga ya que era la persona más idónea para nuestro proyecto, le realizamos diez preguntas relacionadas con la salud mental, desempeño académico, hábitos alimenticios y cómo pueden afectar o influir entre sí.

Las preguntas ya fueron descritas anteriormente en el 3.3. *Técnicas e instrumentos de recolección de información* y a continuación se realizó un análisis de cada una sintetizando sus respuestas.

Ella comenta que, aunque hay muchos hábitos alimenticios en las estudiantes, los más notables han sido los que se relacionan con tendencias que ven los estudiantes a través de las redes sociales, como por ejemplo las dietas vistas por internet que no son ofrecidas por algún especialista de esta área. También, por ejemplo, saltarse comidas del día, como el desayuno o el almuerzo, reducir cantidades de comida y sacar alimentos de su nutrición diaria; ya sea por alguna creencia o por motivos estéticos como el perder

peso. Nos comentó que sí hay mayor preocupación por la imagen corporal/peso, ya que es una etapa donde apenas están comenzando a desarrollar su identidad personal, en medio de este proceso se encuentra la comparación y más en el ambiente en el que se están desarrollando. Actualmente las estudiantes tienen de referente un estereotipo e idealización que ven en las redes sociales y esto hace que las estudiantes empiecen a tener inseguridades al ver que no se parecen a la imagen idealizada que estas les brindan.

Las redes sociales han hecho que las estudiantes hagan de todo para intentar parecerse a estos estándares para ser consideradas socialmente "atractivas", comparándose con personas famosas e intentado ser como estas. Y esto en parte es responsabilidad de los padres, ya que estos son la principal figura que tienen las estudiantes, ellos determinan la forma en la que se auto perciben y cómo perciben a los demás, y son los que más deberían estar al pendiente del bienestar y la vida de las estudiantes para evitar que les pueda pasar algo. Pero nos aclaró que hay casos en los cuales las familias no tienen los recursos necesarios para ofrecer la nutrición completa que necesitan las estudiantes.

La alimentación de las estudiantes también puede ser afectada por su contexto social, vivencias o la escasez de recursos. Las estudiantes dan señales de que tienen una mala relación con la alimentación, por ejemplo, los cambios físicos, subir o bajar de peso, su vestimenta o el desgaste físico. Debemos estar pendientes de estas señales, por el bienestar de las estudiantes, y para que puedan optimizar su desempeño de la mejor manera.

En la entrevista con la psicóloga de la institución, la cual tiene mayor interacción con relación a las estudiantes, nos ayudó a comprender desde un punto más profesional

porque se causan todas estas consecuencias, nos informó como con una pequeña cosa y como desde un pequeño punto de partida las estudiantes pueden tomar medidas drásticas y extremas que las afectan negativamente.

Ella expresa que, en estas edades y grados, estos cambios hormonales, físicos, emocionales y mentales van completamente de la mano a cómo se perciban, y que cambios drásticos quieran seguir para lograr a esa "perfección" que se les fue implicado por su entorno o ellas mismas; se logró conocer la causa y lo que la origina, también que podríamos aplicar para ayudar a las estudiantes y que medidas de precaución se debe tener a esas edades. Los resultados fueron positivos ya que nos dio razones más específicas, como entornos, influencias, tendencias, las relaciones familiares y sus recursos; todos estos factores sí afectan significativamente la forma de afrontar sus problemáticas internas y externas.

3.4.2. Tabla de probabilidades

Desempeño académico

Se realizaron 4 tablas para analizar los grupos de la siguiente manera:

Tabla 1:

Estudiante 8A	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.VV	E.FÍS	E.RE	TEC	TOTAL
1	1,9	2,1	3,5	3	2	3,3	4,4	4,5	3,3	4,4	3,2
2	2,9	2,5	3,4	3,3	3	2,5	4,9	4	3,4	3,6	3,4
3	3,7	3,1	3,8	4,5	3,6	3,7	4,2	4,6	3,7	4,6	4,0
4	2,3	2,1	3	3,3	2,6	3,1	4,1	4,1	3,4	3,9	3,2
5	3	3	3,1	3,3	3,2	3	4,7	4,1	3,7	4,2	3,5

Desempeño de las estudiantes de 8A

En este salón hubo 3 estudiantes que perdieron materias, las 3 perdieron tres materias y se evidenció que las asignaturas con menos desempeño fueron matemáticas y lengua castellana. Aunque en el total ninguna perdió, es necesario mencionar que la mayoría de las estudiantes tienen notas muy bajas y logrando pasar con un porcentaje y desempeño básico, evidenciando la necesidad de tomar medidas para que las estudiantes puedan llegar a su mayor potencial.

Tabla 2:

Estudiante 8B	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.YV	E.FÍS	E.RE	TEC	TOTAL
6	1,5	2,6	2,2	2,2	2	2,5	4,3	4,1	2,3	2,2	2,6
7	2,2	3	3	3,1	2,6	2,7	3,7	4,4	3,2	3,2	3,1
8	3,4	3,6	3,3	3,3	4,1	4,1	4,2	4,7	4,2	3,4	3,8
9	3,2	2,6	2,8	2,4	2,6	3,2	4,4	3	2,2	3,9	3,0
10	2,1	3	3	3,3	1,8	3,6	2,5	3,4	2	1,6	2,6

Desempeño de las estudiantes de 8B

En este salón se evidencia como solo una de las estudiantes escogidas para la muestra no perdió ninguna asignatura, por otro lado, el resto de sujetos muestran pérdida de 8, 5 y 3 materias. Las materias con menor desempeño fueron inglés (perdieron 4 estudiantes) y matemáticas (perdieron 3 estudiantes), en el resto de materias perdieron una o dos. El resultado en esta tabla es preocupante y nos muestra una gran necesidad de tomar acción en cuanto al desempeño de las estudiantes, el cual en este salón es bajo (dos tienen un porcentaje demasiado bajo) y básico (las otras lograron pasar a medias); aunque el resultado es negativo, le da validez a la problemática de la presente investigación.

Tabla 3:

Estudiante 9A	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.VV	E.FÍS	E.RE	TEC	FIL	TOTAL
11	2,5	3	3,1	4	3	2,5	3,8	3,8	3,7	3	3	3,2
12	3,5	3,1	2,6	3,7	3,4	2,9	3	4,1	3,1	3,6	2,7	3,2
13	2,3	3,3	3,5	3,3	3,1	3	3,7	4,3	3,3	3	2,7	3,2
14	2,9	3,5	3,3	4,3	4,2	3,3	3,9	4,6	3,6	3,4	2,8	3,6
15	2,2	3,4	3,1	4	3,5	3,5	4,1	3,4	3,8	3,1	2,7	3,3

Desempeño de las estudiantes de 9A

En este salón todas las estudiantes escogidas perdieron 3 o 2 materias, y aunque todas tengan un total de 3 o encima de 3, su resultado es de preocupación. En el grado noveno se añade una asignatura a las estudiantes, la cual es filosofía y en la cual se evidencia que todos los sujetos tienen un bajo desempeño en esta. Otras asignaturas donde hay un desempeño bajo son matemáticas (perdieron 4 estudiantes) y artes (perdieron dos estudiantes). En este salón se observa como una nueva asignatura puede generar conflicto con el promedio de las estudiantes y es necesario tomar acción en el desempeño de las estudiantes.

Tabla 4:

Estudiante 9B	MAT	LEN	C.N	C.S	ING	E.ART	E.ETI.VV	E.FÍS	E.RE	TEC	FIL	TOTAL
16	2,6	2,8	3,2	3,7	3,1	2,6	4	3,9	2,8	3,3	2,2	3,1
17	2,9	3,3	3,2	3,4	3,4	3,6	3	4,3	2,8	3,9	3,5	3,4
18	3	2,6	2,7	3,3	3,2	3,2	3,6	3,9	3,4	2,8	2,8	3,1
19	2,5	2,8	3,7	3,7	3	3,9	4	4,5	3,2	4	3	3,5
20	3,3	3	3,1	4	2,8	3,4	4,1	4,5	2,8	3	2,8	3,3

Desempeño de las estudiantes de 9B

En este noveno todas perdieron al menos una materia y aunque ninguna tiene un total de 2.9 para abajo, su promedio es muy básico. Las materias con menos desempeño

fueron matemáticas, lengua castellana, educación religiosa y filosofía, en las cuales 3 de las estudiantes escogidas perdieron las asignaturas. En este salón también se evidencia la dificultad de una nueva materia y es presente la necesidad de mejorar su desempeño académico.

Como conclusión general en todos los salones se evidencio un desempeño bajo en matemáticas, lo cual nos ayuda a conocer las áreas más débiles de las estudiantes y por donde podemos implementar más ayuda y atención. Esta técnica fue demasiado útil para validar la problemática principal, en donde el desempeño de las estudiantes de 8 y 9 se ve muy afectado.

3.4.3. Encuesta

Hábitos alimenticios

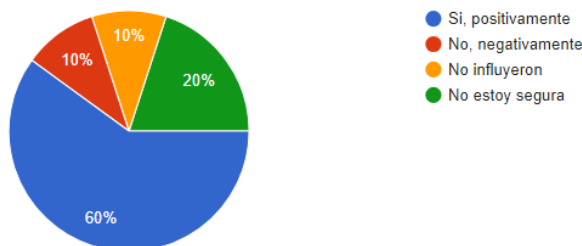
A continuación, un análisis claro y detallado sobre los resultados del cuestionario, donde se evidencia la relación de los hábitos alimenticios con la salud mental y desempeño académico de las estudiantes:

1. ¿Crees que tu alimentación y tu estado emocional influyeron en los resultados del primer período escolar?

Figura 3:

1. ¿Crees que tu alimentación y tu estado emocional influyeron en los resultados académicos del primer período escolar?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

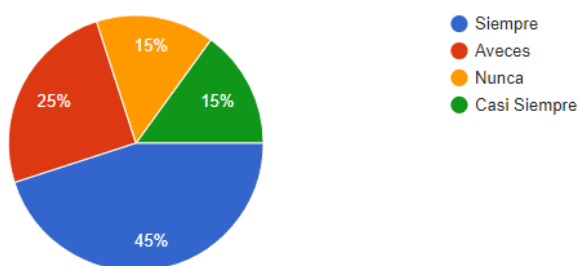
El 60% de las estudiantes piensa que su alimentación y su estado emocional tuvieron un impacto positivo en su rendimiento académico. Este dato muestra que hay una buena conciencia sobre cómo el bienestar personal afecta directamente los resultados escolares. Por otro lado, un 10% opina que estos factores influyeron negativamente, mientras que otro 10% cree que no tuvieron ningún efecto. Un 20% no está segura, lo que podría indicar una falta de reflexión o conocimiento sobre esta relación.

2. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de venir al colegio?

Figura 4:

2. ¿Con qué frecuencia desayunas antes de venir al colegio?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

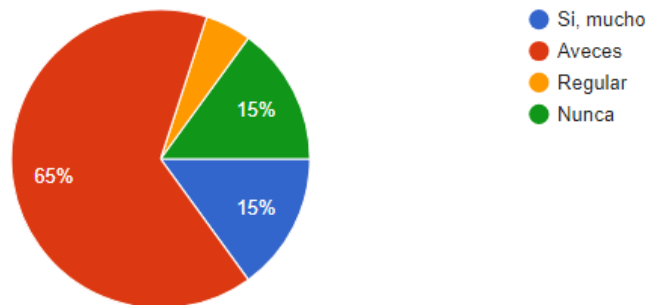
El 45% de las encuestadas dice que siempre desayuna, y un 15% casi siempre. Sin embargo, un 25% lo hace solo a veces y un 15% nunca. Estos datos indican que, aunque la mayoría mantiene este hábito saludable, hay un porcentaje considerable de estudiantes que no desayunan regularmente, lo que podría afectar su energía, atención y rendimiento en clase.

3. ¿Te cuesta concentrarte en clase cuando no has comido bien?

Figura 5:

3. ¿Te cuesta concentrarte en clase cuando no has comido bien?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

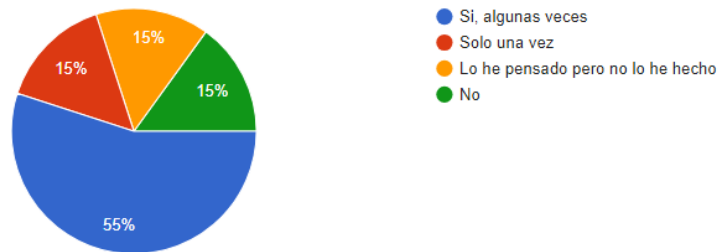
Un 65% de las estudiantes respondió que sí, lo que confirma la fuerte conexión entre una buena alimentación y la capacidad de concentración. Este hallazgo subraya la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables para mejorar el rendimiento académico.

5. ¿Alguna vez has dejado de comer intencionadamente para perder peso o cambiar tu figura?

Figura 6:

5. ¿Has dejado de comer alguna vez a propósito para bajar de peso o cambiar tu cuerpo? [Copiar gráfico](#)

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

El 55% de las personas confiesa que ha dejado de comer en ocasiones por motivos estéticos. Este dato es alarmante, ya que revela que más de la mitad ha adoptado hábitos alimenticios restrictivos con el objetivo de modificar su cuerpo. Además, hay quienes han considerado o incluso llevado a cabo esta práctica al menos una vez, lo que sugiere que existen presiones sociales o una insatisfacción con su imagen corporal.

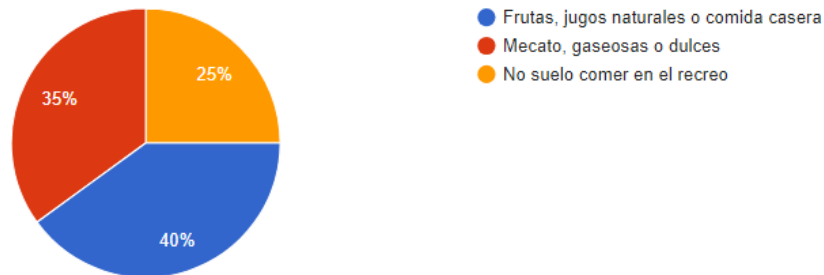
6. ¿Qué tipo de alimentos consumes con más frecuencia durante el recreo?

Figura 7:

6. ¿Qué tipo de alimentos consumes con más frecuencia durante el recreo?

 Copiar gráfico

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

Un 40% de las encuestadas elige frutas, jugos naturales o comida casera, lo que indica que hay un grupo que sigue hábitos saludables. Sin embargo, un 35% prefiere alimentos ultra procesados como mecato y gaseosas, y un 25% no suele comer durante el recreo. Esto resalta la necesidad de promover mejores elecciones alimenticias en las pausas escolares.

Salud mental

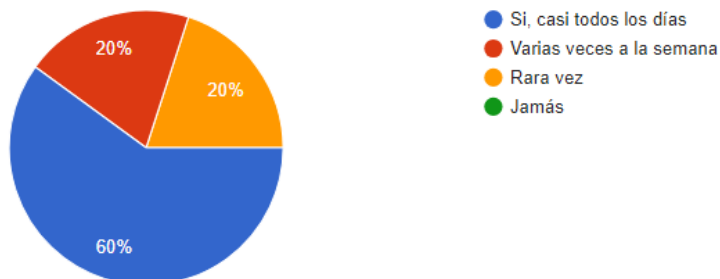
4. ¿Te has sentido triste, sin ganas o estresada últimamente durante el colegio?

Figura 8:

4. ¿Te has sentido triste, sin ganas o estresada últimamente durante el colegio?



20 respuestas



Fuente: elaboración propia

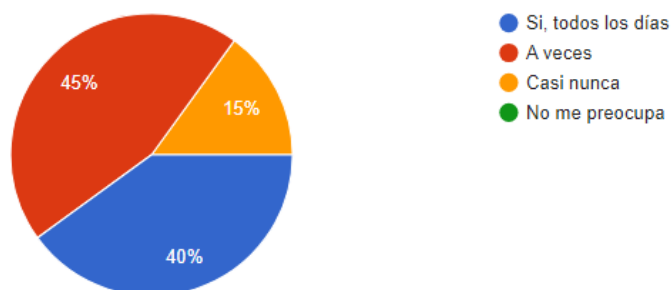
El 60% mencionó que se siente así varias veces a la semana o casi todos los días. Esto revela una alta incidencia de malestar emocional entre las estudiantes, lo que podría estar afectando no solo su bienestar, sino también su motivación y resultados académicos. Las respuestas restantes se distribuyen entre quienes rara vez o nunca han experimentado estas sensaciones.

7. ¿Te preocupa constantemente tu peso o tu figura corporal?

Figura 9:

7. ¿Te preocupa constantemente tu peso o tu figura corporal?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

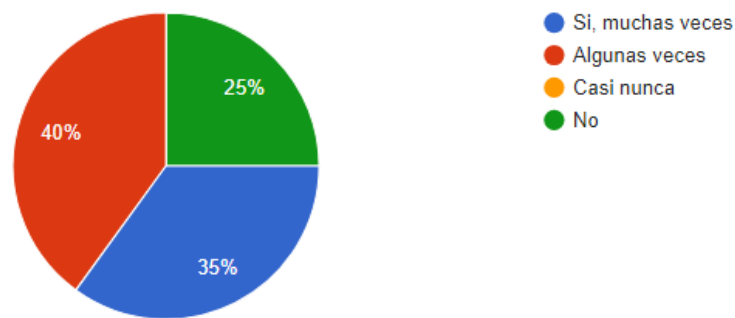
Un 40% de las estudiantes dice que se preocupa a diario por su peso o figura, lo que muestra una gran presión relacionada con la imagen corporal. Este tipo de pensamientos puede afectar la autoestima y llevar a hábitos alimentarios poco saludables.

8. ¿Te has sentido culpable después de comer alguna vez?

Figura 10:

8. ¿Te has sentido culpable después de comer alguna vez?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

El 40% ha experimentado culpa en varias ocasiones después de comer, lo que podría señalar una relación emocional complicada con la comida. Este tipo de sentimientos puede estar vinculado a conflictos internos sobre la imagen corporal o los hábitos alimenticios, y es un tema que merece atención desde una perspectiva emocional y educativa.

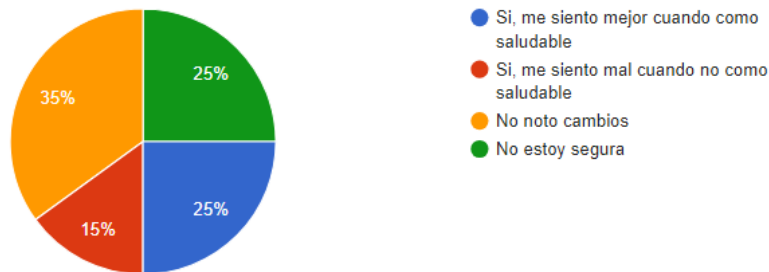
9. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo según el tipo de comida que consumes?

Figura 11:

9. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo según el tipo de comida que consumes?

 Copiar gráfico

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

El 25% de las estudiantes ha notado cambios positivos cuando comen saludable, pero otro 25% ha podido evidenciar el impacto negativo de comer saludable, afectando negativamente su estado de ánimo y como se sienten. El 35% no nota cambios y no percibe la diferencia de tener hábitos alimenticios saludables, por esto es necesario guiarlas y mostrarles la mejor estrategia para que sus hábitos les aporten y no les resten emocionalmente.

Concluimos que los resultados de esta encuesta evidencian que las estudiantes reconocen una conexión entre su alimentación, estado emocional y desempeño académico. También muestran una necesidad urgente de fortalecer el acompañamiento emocional y nutricional en el ámbito escolar. Se recomienda que la institución implemente estrategias como charlas, talleres y apoyo psicológico que promuevan el bienestar integral de sus estudiantes y también permite que nosotras podamos aplicar una solución para resolver la problemática.

Capítulo 4: Informe final.

4.1. Producto

Como producto se decidió hacer una página web, la cual cuenta con página de Instagram, blog, foro y formulario. En cada una de estas secciones de la página web las estudiantes pueden recurrir a consejos, tips o recomendaciones para mejorar sus hábitos alimenticios, su salud mental y su rendimiento académico. La página de Instagram sirve para que la página web llegue a las estudiantes, ya que es una red social muy usada por ellas y las mantiene al tanto de la página principal. Los foros que se abrieron se dividieron en las 3 categorías de la investigación y en cada uno hay conversaciones y oportunidad de hacer preguntas y respuestas, lo cual nos ayudará a conocer mejor lo que ellas necesitan. Los blogs también se dividieron entre desempeño académico, salud mental y hábitos alimenticios, donde se encuentran videos explicativos que son de ayuda para motivar y guiar a las estudiantes, reforzando cada punto mencionado. Como opción de ayuda directa, la página cuenta con un formulario por el cual las estudiantes nos pueden hacer preguntas o hablar sobre su proceso con la página, pueden responder con sus nombres o de forma anónima si desean.

El propósito de estos servicios que se ofrecen es concientizar a las estudiantes sobre una buena alimentación y lo que esto puede conllevar en los aspectos positivos de la vida estudiantil, se trata de conectar con aquellas personas las cuales estén interesadas en cómo ir cambiando pequeños aspectos de la vida cotidiana estos pueden tener un gran impacto tanto como estudiantes y personas.

El nombre por el cual se caracteriza es NutriMente, con esto se busca asociar la alimentación a la función cerebral de las estudiantes y como las afecta, el logo busca ser agradable a la vista para generar confianza suficiente y que tengan en cuenta que es un contenido beneficioso para la vida académica cotidiana.

Por medio de las redes sociales e internet se puede acceder de una manera rápida a este contenido tan valioso. Al ser pensada para las mismas estudiantes se encuentra más fácil crear un vínculo de confianza y en el cual se puede interactuar entre sí. La información que se da está resumida en palabras claves, las cuales hacen más fácil entender la importancia e impacto que pueden tener en la vida cotidiana.

Enlace para la página web: <https://nutrimente.odoo.com/>

Enlace para la página de Instagram:

https://www.instagram.com/nutrimente_25?igsh=cWVsaG4yaTU0eXJh

4.2. Resultados

Ya que contamos con el producto y logramos aplicarlo con las estudiantes de la investigación, fue necesario conocer que tan eficiente y satisfactorio fue el producto, así que se hizo uso de una encuesta para comprobar su efectividad. La encuesta se compuso por 10 preguntas las cuales fueron las siguientes:

1. ¿La información de la página te ha ayudado a reflexionar sobre tus hábitos alimenticios?
2. ¿Los tips y consejos sobre hábitos alimenticios te parecen útiles para aplicarlos en tu vida diaria?

3. ¿Los recursos y publicaciones sobre salud mental te han brindado apoyo o motivación?
4. ¿Consideras que este espacio es un lugar seguro para compartir pensamientos y experiencias sobre salud mental?
5. ¿Los métodos de estudio y consejos que encuentras en la página te han ayudado a mejorar tu organización y rendimiento académico?
6. ¿Recomendarías a una compañera usar esta página para mejorar su desempeño académico?
7. ¿Qué tanto sientes que la página ha cumplido con ayudarte en tu bienestar integral (alimentación, mente y estudio)?
8. ¿Qué tan fácil fue navegar y participar en los foros, blogs y secciones de la página?
9. ¿Te parece útil que la página web cuente con una página de Instagram?
10. En general, ¿Cómo calificarías tu experiencia con esta página web?

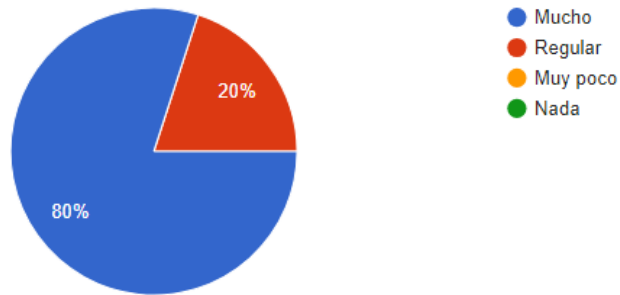
Para analizar con detalle el producto se realizaron dos preguntas por cada categoría, o sea, 6 preguntas enfocadas en cada una (hábitos alimenticios, salud mental y desempeño académico) de manera individual, y 4 preguntas generales que nos permitieran evaluar el producto en su totalidad.

4.2.1. Hábitos alimenticios:

Figura 12:

1. ¿La información de la página te ha ayudado a reflexionar sobre tus hábitos alimenticios?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

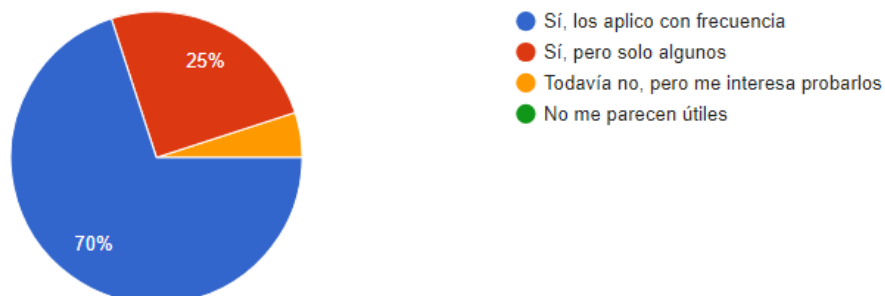
En cuanto a generar reflexión en las estudiantes sobre sus hábitos alimenticios se evidencia un resultado positivo. El 80% afirmó haber recibido gran ayuda en cuanto a los hábitos alimenticios, lo cual nos permite saber que sí cumplimos a la hora de concientizar a las estudiantes. Y el 20% experimentó una reflexión regular, lo cual nos invita a incrementar el material y el contenido sobre hábitos alimenticios en el producto.

Figura 13:

2. ¿Los tips y consejos sobre hábitos alimenticios te parecen útiles para aplicarlos en tu vida diaria?

20 respuestas

 [Copiar gráfico](#)



Fuente: elaboración propia

Para saber si la ayuda que ofrecemos en cuando a los hábitos alimenticios es útil para las estudiantes, analizamos que el para el 70% sí lo es y lo aplican con frecuencia, para el 25% es útil, pero solo en algunos casos y para un 5% es tentativo aplicarlos; confirmando la validez del material en la página.

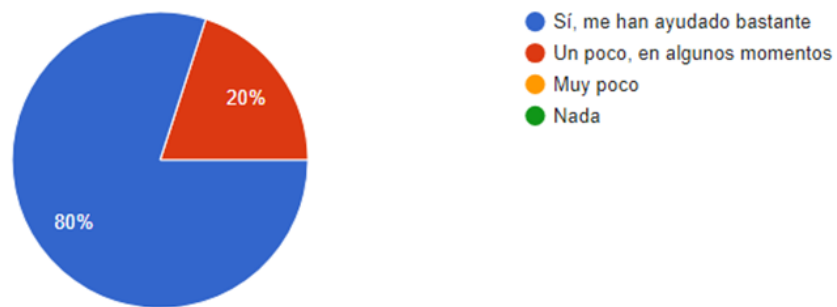
4.2.2. Salud mental:

Figura 14:

3. ¿Los recursos y publicaciones sobre salud mental te han brindado apoyo o motivación?

 Copiar

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

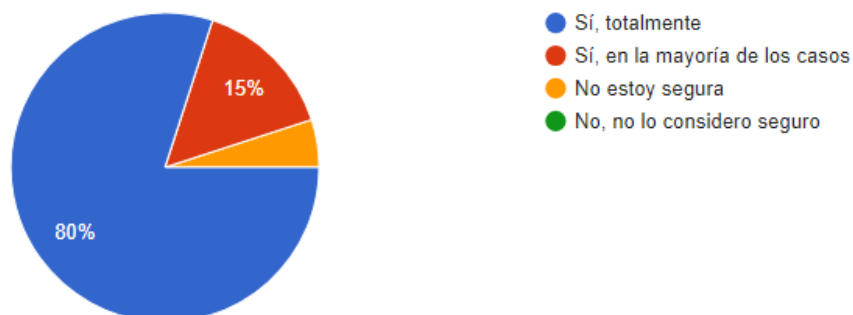
Se evidencia que nuestro producto sí es de ayuda y brinda apoyo para las estudiantes y su salud mental, ya que el 80% dice que ha sido de bastante ayuda y el 20% afirma su efectividad en algunos casos, pero de igual manera les es de ayuda.

Figura 15:

4. ¿Consideras que este espacio es un lugar seguro para compartir pensamientos y experiencias sobre salud mental?

 Copiar gráfico

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

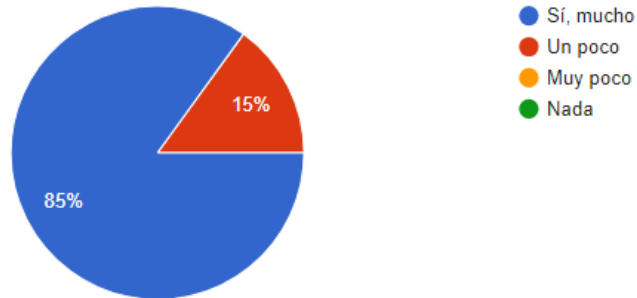
Consideramos que es muy necesario que las estudiantes se sientan seguras al navegar nuestra página, y fue diseñada para que ellas aparte de recibir consejos, puedan desahogarse y expresarse, entonces consideramos que el producto cumple con los requisitos, pero se puede mejorar muchos más. 80% de las estudiantes se sienten seguras, 15% de ellas en muchos casos se sienten seguras, pero el 5%(1 estudiante) no está segura sobre cómo se siente en la página. Lo que nos invita a reforzar este campo.

4.2.3. Desempeño académico:

Figura 16:

5. ¿Los métodos de estudio y consejos que encuentras en la página te han ayudado a mejorar tu organización y rendimiento académico?

20 respuestas



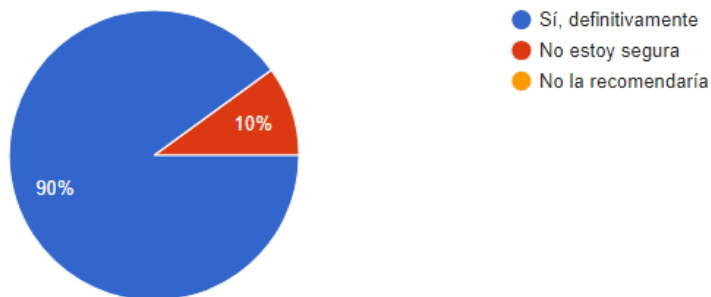
Fuente: elaboración propia

Se puede afirmar que la página si tiene un efecto positivo en el desempeño académico de las estudiantes. 85% afirma totalidad de efectividad y el 15% evidencia de alguna manera su efectividad.

Figura 17:

6. ¿Recomendarías a una compañera usar esta página para mejorar su desempeño académico?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

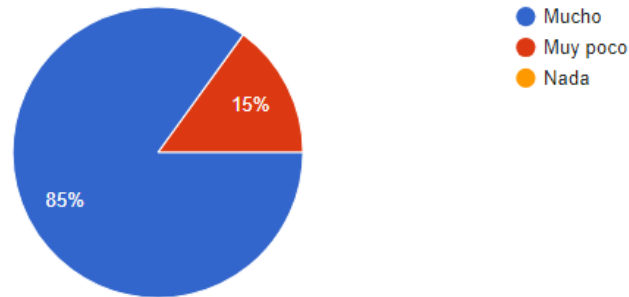
El 90% de las estudiantes recomendaría la página para mejorar el desempeño académico, lo cual es un resultado muy satisfactorio que nos indica la validez y efectividad del producto.

4.2.4. Resultados generales:

Figura 18:

7. ¿Qué tanto sientes que la página ha cumplido con ayudarte en tu bienestar integral (alimentación, mente y estudio)?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

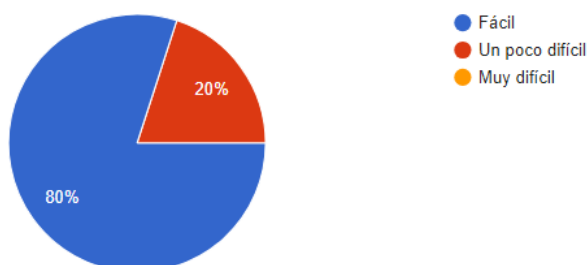
Por separado, cada categoría obtuvo un resultado positivo, pero es necesario que en sí las 3 se relacionen y sean mejoradas para las estudiantes y 85% de las estudiantes sienten que la página cumple sí cumple con esto, confirmando los resultados positivos anteriores.

Figura 19:

8. ¿Qué tan fácil fue navegar y participar en los foros, blogs y secciones de la página?

 Copiar gráfico

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

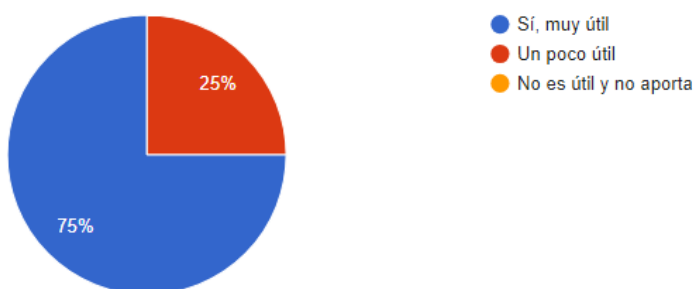
80% de las estudiantes consideran que la página es apta para navegar y participar y el 20% considera que es un poco difícil, siendo este un resultado positivo, nos lleva a buscar estrategias para hacerlo apto a lo que ellas necesiten.

Figura 20:

9. ¿Te parece útil que la página web cuente con una página de Instagram?



20 respuestas



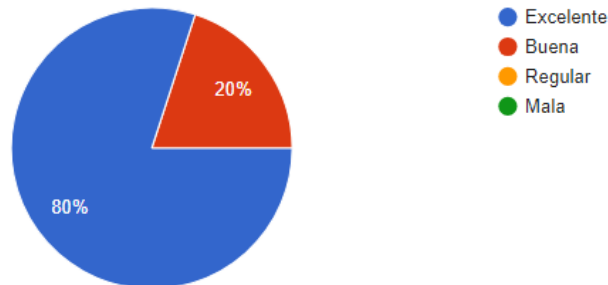
Fuente: elaboración propia

Como herramienta para que el producto llegara a las estudiantes creamos una cuenta de Instagram, la cual consideramos necesario evaluar también. 75% de las estudiantes consideran que es útil y el 25% un poco útil, significando que fue una buena elección implementar su uso para respaldar la página web como producto.

Figura 21:

10. En general, ¿Cómo calificarías tu experiencia con esta página web?

20 respuestas



Fuente: elaboración propia

En general, el producto fue un suceso, ya que 80% de las estudiantes tuvieron una experiencia excelente y el 20% tuvo una buena experiencia en la página web, lo cual nos permite obtener resultados positivos que prueban la efectividad de la página.

Como lo expresó Monroy (2023) preservar nuestra salud mental y bienestar se logra con una alimentación adecuada. A través de esta encuesta se evidencia la conexión e influencia de cómo se alimentan las estudiantes en su día a día.

4.3. Conclusiones

Los resultados obtenidos indican que hábitos alimenticios poco saludables como el consumo excesivo de productos ultra procesados, comidas rápidas y poca ingesta de alimentos naturales o ricos en proteínas afecta directamente la estabilidad emocional de las estudiantes, siendo esto la razón de un bajo rendimiento escolar. Confirmado por Jibrin (2023) que argumenta que el consumo excesivo de productos ultra procesados afecta negativamente el estado de ánimo y las funciones cognitivas. Por lo tanto, tener hábitos alimenticios más saludables da el beneficio de tener un mayor nivel de energía,

más motivación, una mejor disposición hacia las actividades académicas y un mayor control emocional.

4.3.1. Objetivo específico indagatorio

Los hallazgos revelan una conexión clara entre los hábitos alimenticios y la salud mental, lo que impacta directamente en el rendimiento académico, teniendo importancia cuando Fishbein y Ajzen (1975) destacan que las actitudes y comportamientos, como los hábitos alimenticios, influyen directamente en resultados como el aprendizaje y la motivación.

4.3.2. Objetivo específico metodológico

UNICEF (2021) indica que la nutrición en la escuela es clave para el desarrollo integral de los estudiantes, por esta razón le damos importancia a los hábitos alimenticios que tienen las estudiantes. Este objetivo permitió evidenciar que las estudiantes necesitan más orientación en temas de nutrición y salud mental; las estudiantes reconocieron y se interesaron en la importancia de una buena alimentación, todavía enfrentando desafíos que impactan su rendimiento académico y salud mental.

4.3.3. Objetivo específico metodológico

Estrada & Pérez (2023) indican que las redes sociales pueden ser herramientas educativas efectivas si se usan de manera estratégica y visual. La página web llamada Nutrimente se ha convertido en un recurso pedagógico que, a través de publicaciones visuales, consejos prácticos, contenido dinámico y además nuestros blog y foro, que aportan para que las estudiantes cuiden sus hábitos alimenticios y así, su salud mental y rendimiento académico.

Referencias.

Albayero, M., Tejada, M., & Juana de Jesús, C. (2020). *Una aproximación teórica para la aplicación de la metodología del enfoque mixto en la investigación en enfermería.*

Revista entorno, Universidad Tecnológica de El Salvador.

<https://camjol.info/index.php/entorno/article/view/9562>

Angulo De Los Ríos, A. (2023). *Aplicación de la Pirámide de Maslow a la actualidad.*

Universitas Miguel Hernández.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29766/1/TFGAngulo%20de%20los%20Rios%2c%20Antonio.pdf>

Antolín, R. (2014). *Motivación y rendimiento escolar en Educación Primaria.*

Benítez, M., & Gómez, A. (2019). *La motivación y el rendimiento académico en la Educación Primaria.* Universidad de La Laguna. Repositorio institucional ULL.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28750/La%20motivacion%20y%20el%20rendimiento%20academico%20en%20la%20Educacion%20Primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barragán, E. (2025). *Proyecto de investigación salud y educación mental.* Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

<https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/61854/1/effonsecab.pdf>

Bernal, A. (2009). *El concepto de «autorrealización» como identidad personal una revisión crítica.* Universidad de Sevilla.

<https://revistascientificas.us.es/index.php/CuestionesPedagogicas/article/view/10100/890>

Castro, A., Morales, N., Matute, G., & Zambrano, P. (2023). *Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica*. Polo de conocimiento.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152588>

Cava, M. J. (2003). Comunicación familiar y bienestar psicosocial en adolescentes. Universidad de Valencia.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35412848/comunic_familiar_y_bienestar_psicosocial_en_adolesc-libre.pdf

Cortés, L. (2021). *La alimentación saludable en los alumnos*. Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>

Daros, W. R. (2002). *¿Qué es un marco teórico? Enfoques*. Universidad Adventista del Plata.

<https://www.redalyc.org/pdf/259/25914108.pdf>

Esparza, O. A., Quiñones, J., Gutiérrez, M., Gurrola, G. M., Balcázar, P., Ruvalcaba, N. A., Samaniego, R. A., García, M. D. & Ochoa, S. G. (2017). *Estructura factorial de una escala de actividad física basada en la teoría del comportamiento planificado*. Enseñanza e Investigación en Psicología.

http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.11845/965/1/11.%20Estructura%20factorial%20de%20una%20escala_CNEIP_2017.pdf

Estrada, M., & Pérez, I. (2023). La desinformación en las redes sociales. Repositorio IEMM.

<https://iemmm.netboard.me/repositorioiemmm/?tab=803508&link=c28I0p03eQIjneub-cpToELxj>

- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison Wesley.
- García, J. A. (2015). *Pirámide de necesidades de Maslow*. Adoptado de Psicología y mente <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Jibrin, J. (2023). *Los alimentos ultra procesados también son malos para tu cerebro y tu estado de ánimo*. Universidad de Sao Paulo. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/11/alimentos-ultraprocesados-peligros-cerebro-salud-mental>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maza, F. J., Caneda, M. C., & Vivas, A. C. (2022) *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. Universidad de Cartagena. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
- Monroy, R. (2023). *La nutrición como la determinante para la salud mental*. Universidad de Guanajuato. <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/10716>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Nutrición en la adolescencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-nutrition>
- Ossa, M. (2025). *Redes sociales, dismorfia corporal y procedimientos estéticos*. Universidad de Antioquía. <https://hdl.handle.net/10495/38292>
- Ramos, C. (2020). *Los alcances de una investigación*. Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>

Ramos, C. (2021). *Diseños de investigación experimental*. Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336>

Romero, S., Hernández, I., Barrera, R., & Mendoza, A. (2022) Inteligencia emocional y desempeño académico en el área de las matemáticas durante la pandemia. *Revista de Ciencias Sociales* vol. 28, núm. 2.

<https://www.redalyc.org/journal/280/28070565008/28070565008.pdf>

Ruiton, R. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Federico Villarreal Repositorio Institucional – UNFV.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_d38e5609e7c081e114d6c15b25a5bbd9/Details

Sánchez, M., & Mogollón, L. (2024). Rompiendo el silencio: estrategias de resistencia mediática para la promoción de la aceptación corporal en adolescentes. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/57610>

Sotomayor, A. (2023). *Determinantes en la Elección de Carreras Universitarias por Estudiantes: Una revisión sobre los Factores que Inciden en la Toma de Decisiones Vocacionales*. Revista científica ANFIBIOS. <https://doi.org/10.37979/afb.2023v6n1.131>

Taylor, S. E. (2003). *Psicología de la salud*. México: McGraw-Hill.

UNICEF. (2021). *La nutrición en la escuela: clave para el desarrollo de la niñez*.

<https://www.unicef.org/es/informes/nutricion-escolar>

