

INGESTA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Nora Inés Morales Contreras¹

Universidad Veracruzana

nmorales@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7009-1951>

Claudia Gutiérrez Sida²

Universidad Veracruzana

cguierrez@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5349-3326>

Paulo César Soler Gómez³

Universidad Veracruzana

psoler@uv.mx

<https://orcid.org/0009-0002-9520-4286>

Pamela Pahua Arellano⁴

Universidad Veracruzana

zs21015410@estudiantes.uv.mx

<https://orcid.org/0009-0004-1658-9419>

DOI: 10.37594/saluta.v1i12.1551

Fecha de recepción: 16/12/2024

Fecha de revisión: 29/01/2025

Fecha de aceptación: 01/03/2025

RESUMEN

En la presente investigación se tuvo como principal propósito describir la relación entre las emociones y la conducta de ingesta de 56 estudiantes de licenciatura, desde un enfoque de tipo cualitativo con alcance descriptivo, con un muestreo a conveniencia de 56 estudiantes; a través de la aplicación del cuestionario de comedor emocional de Garaulet (2012) que clasifica a los individuos en función de la relación entre ingesta de alimentos y las emociones y el cuestionario Trait Meta-Mood Scale-(TMMS-24) escala auto informada que mide la inteligencia emocional percibida. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante la utilización del SSPS versión 20.

1 Licenciatura en Psicología. Universidad Veracruzana. Maestría en Psicoterapia Humanista. IU Carl Rogers. Doctorado en Psicología IU Carl Rogers.

2 Licenciatura en Psicología. UNAM, Maestría en Psicología de la Salud, Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UV, Doctorado en Psicología UNAM, Pos Doctorado en el Instituto de Salud Pública de la UV, Docente por horas en la Universidad Veracruzana.

3 Licenciatura en Psicología. Universidad Veracruzana. Maestría en Investigación en Psicología Aplicada a la Educación. Universidad Veracruzana. Doctorado en Investigación Psicológica en Educación Inclusiva. Universidad Veracruzana.

4 Licenciatura en Psicología. Universidad Veracruzana.

Se concluye que el perfil emocional durante la ingesta resultó independiente del género, más de la mitad de los alumnos obtuvieron niveles altos de comedores emocionales o comedores muy emocionales. Evidenciando así que en la población estudiada existe un revelador porcentaje con un nivel alto de riesgo en conductas de ingesta emocional. Los resultados permiten el diseño de programas y acciones de promoción y prevención de problemáticas asociadas a la ingesta, en la población estudiantil, como la obesidad, la malnutrición, sedentarismo, así como el desarrollo de síntomas de trastornos de la conducta alimentaria, entre otros. Este trabajo se enmarca dentro de las acciones del Consejo Estatal de Alimentación Saludable y actividad física para la lucha contra el sobrepeso y la obesidad en el estado de Veracruz. CEASAF.

Palabras clave: ingesta alimentaria, ingesta emocional.

EMOTIONAL EATING IN STUDENTS IN HEALTH SCIENCES AREA AT THE UNIVERSIDAD VERACRUZANA ABSTRACT

The main purpose of this study was to describe the relationship between emotions and eating behavior in 56 undergraduate students, using a qualitative approach with a descriptive scope, with a convenience sampling of 56 students; through the application of Garaulet's (2012) emotional eating questionnaire, which classifies individuals based on the relationship between food intake and emotions, and the Trait Meta-Mood Scale- questionnaire (TMMS-24), a self-reported scale that measures perceived emotional intelligence. The statistical analysis was carried out using the SSPS version 20. Conclusions: The emotional profile during eating was independent of gender, more than half of the students obtained high levels of emotional eaters or very emotional eaters. Thus, evidencing that in the population studied there is a revealing percentage with a high level of risk in emotional eating behaviors. Results allow the design of programs and actions to promote and prevent problems associated with intake, in the student population, such as obesity, malnutrition, sedentary lifestyle, as well as the development of symptoms of eating disorders, among others. This work is part of the actions of the State Council of Healthy Eating and Physical Activity to combat overweight and obesity in the state of Veracruz. CEASAF.

Keywords: dietary intake, emotional intake.

INTRODUCCIÓN

La influencia de las emociones en los hábitos alimentarios y en la elección de los alimentos, es un campo de la psicología de la salud que permite estudiar la capacidad de las personas con obesidad y sobrepeso para gestionar sus emociones en comparación con personas que se encuentren

con un peso adecuado (Sánchez y Pontes, 2012).

Según Palomino (2020) las emociones poseen una relación bidireccional con la conducta alimentaria, ya que emociones instan la calidad y la cantidad de ciertos alimentos, así como alimentos –y su contexto que forjan ciertas emociones.

Para poder abordar este tema, se parte de que el sobrepeso y la obesidad representan problemas de salud pública de primera magnitud en México, ocupando los primeros lugares a nivel mundial en la prevalencia de estos padecimientos. Específicamente Veracruz, es el estado de la República con mayor proporción de individuos con estas problemáticas, que a su vez se relacionan con patologías crónico-degenerativas de origen multifactorial, con efectos físicos y psicosociales en la integridad de la persona que la padece.

Los datos de la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición de 2018 muestran que, en Veracruz, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) fue de 75.6% en mujeres y 80.3% en hombres. Al comparar solamente la prevalencia de obesidad, esta fue 10.8% más alta en mujeres (42.8%) que en hombres (32.0%), mientras que la prevalencia de sobrepeso fue 15.5% mayor en hombres (48.3) que en mujeres (32.8%). En este mismo año, en el ámbito nacional la prevalencia de sobrepeso fue de 39.1 (hombres: 42.5; mujeres: 36.6) y de obesidad de 36.1 (hombres: 30.5; mujeres: 40.2). La suma de ambas categorías de estado de nutrición fue de 75.2 (hombres: 73.0; mujeres: 76.8) (Ensanut, 2018).

Es así, que se considera que tanto el sobrepeso y la obesidad afectan a la población en general, sin distinción de edad, sexo, nivel socioeconómico, ni grupo étnico; lo cual indica que la combinación de una práctica de estilos de vida poco saludables y la presencia de afectaciones médicas producen un aumento en la morbilidad y la mortalidad de las personas.

El sobrepeso y la obesidad son una enfermedad compleja multifactorial y crónica que involucra factores ambientales (sociales y culturales), genéticos, fisiológicos, metabólicos, conductuales y psicológicos. Por lo que es necesario abordar estos fenómenos con equipos multi e interdisciplinarios en donde se visualicen y consideren factores como las creencias; los estados emocionales, el contexto, entre otros (Dávila Torre et al, 2015). En lo que respecta a la psicología, es posible intervenir en la mejora de estos estilos de vida, ya que se ha calculado que dentro de 10 años más del 40% de personas en el planeta padecerán sobrepeso y más de una quinta parte serán obesos y por ende esto deteriorara la calidad de vida (Pajuelo, Torres, Agüero y Bernui, 2019).

Según Santos Morocho (2022). La preocupación por la imagen corporal no es nueva, es verdad que cada época y sociedad han creado sus propios patrones de belleza fundados en torno a la propia imagen. Actualmente esta situación se ha incrementado por la impactante influencia que ejercen los medios de comunicación y las redes sociales en la conformación y divulgación de una imagen “*perfecta*” que para la mayoría de los individuos no es alcanzables; lo que provoca que personas de diferente edad, genero, niveles socioeconómico y cultura generen apreciaciones cognoscitivas, procesamientos emocionales y acciones para hacer frente a tales exigencias a expensas de poner en riesgo su salud e integridad.

Se encuentra que un aspecto de importante influencia para el desarrollo de ciertas pautas alimenticias es la socialización, al respecto Tanofsky y Zeeck (en Delgado y Guillen, 2016) afirman que: Estos métodos adaptativos se corresponden con el aprendizaje y la experiencia; el proceso emocional y las emociones denominadas negativas tienen un rol significativo en el progreso de problemáticas psicológicas y de las conductas relacionadas con la alimentación.

El sobrepeso y la obesidad son un importante problema de salud y en donde la ingesta emocional tiene un papel determinante ya que afecta la salud física y psicológica. Reyes Diaz et al (2024) señalan en su investigación que durante la pandemia del Covid 19, se evidencia un incremento de personas que comían en situaciones de estrés y ansiedad los cuales aumentados en este periodo, las personas no solo buscaban saciar el hambre sin que buscaban cierta satisfacción en la ingesta de alimentos, es decir se incrementó la ingesta emocional y con ello el incremento de peso en las personas.

Considerando los referentes teóricos del tema, se explica que una persona come o deja de comer, así como su imagen corporal, se basan en la imitación de modelos, en el estatus social, las tradiciones culturales, así como a la disponibilidad de alimentos y en respuesta a diversas emociones, tales como la ansiedad, el miedo, el aburrimiento y la depresión. Hilde Bruch (en Zamorano, 2009), menciona que: que las personas que tienen sobrepeso se hallaría problema para identificar sus propias sensaciones y emociones lo cual deriva en dificultades para distinguir el hambre de saciedad al hambre de otras emociones que les invaden cotidianamente. La consecuencia de esto es ingerir alimentos como una alternativa de manejar emociones diversas.

En estas dificultades para identificar emociones no solo se habla de las emociones como tristeza, miedo, fastidio ansiedad, depresiones, enojo, también se incluyen emociones como alegría, diversión, tranquilidad, entre otras. Algunos individuos al no saber identificar adecuadamente sus emociones y sus necesidades, buscan compensarlas con cosas o acciones que dan una falsa

sensación de satisfacción, esto ocurre cuando las personas no consiguen introyectar el control sobre la ingesta alimentaria y la comida es empleada como un objeto transicional desde las primeras etapas del desarrollo, para atenuar el malestar emocional y esto puede contribuir al problema del sobrepeso y la obesidad en edades posteriores (Bershs, 2006).

Es así, que se considera a la ingesta emocional como la conducta de comer en respuesta a estados afectivos; cuando las personas que presentan este tipo de ingesta tienen dificultades a la hora de diferenciar entre la sensación de hambre y otros estados que les ocurren, utilizan la comida para lidiar con emociones incómodas o no deseadas y el alimento se convierte en un regulador emocional y por tanto aparece la ingesta emocional (Bascuas, 2018).

Otro aspecto importante, es que quien realiza la ingesta emocional piensa en la comida cuando se siente ansioso, emotivos o negativos. Para ello, fijar su atención en la comida es un modo de sortear las emociones y evadirlas (Clerget, 2011).

Hoy en día se sabe, que durante la alimentación las personas experimentan con mayor frecuencia emociones como: alivio, alegría, asco, amor, disfrute, arrepentimiento, placer, culpa, remordimiento, ternura y repulsión; las emociones experimentadas eran mayormente agradables; estas emociones llegan a influir en la ingesta alimentaria de las personas, para compensar esos sentimientos negativos y potenciar los positivos (Peña y Reidl, 2015).

Por todo lo anterior, estudiar la ingesta emocional requiere abordar el tema desde una mirada multifactorial, en lo que respecta a la psicología existen ciertos factores psicosociales que pueden desencadenar la ingesta excesiva y esto ocasionado por una inadecuada regulación emocional, además la respuesta resiliente puede ser un factor protector para una adaptación exitosa a diversas situaciones, por ejemplo, la aparición de la obesidad (Alva y Caballero, 2020).

Resulta importante intervenir en esta problemática, debido a que algunas alteraciones psicológicas específicas de las personas que sufren obesidad pueden llegar a interferir u obstaculizar el tratamiento de la enfermedad (Delgado y Guillen, 2016).

Esta influencia de los aspectos emocionales sobre la alimentación ha demostrado ser más fuerte en personas obesas en comparación con personas que presentan un menor índice de masa corporal. Por lo anterior, es que el presente estudio gira en relación con la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan las emociones con la ingesta alimentaria de estudiante de licenciatura del área de ciencias de la salud de la Universidad Veracruzana?

Objetivos

General: Describir la relación entre las emociones y conductas de ingesta alimentaria en estudiantes de licenciatura de programas del área de ciencias de la salud de la Universidad Veracruzana.

Método

Participantes. 56 estudiantes, hombres y mujeres entre 18 y 25 años aproximadamente, inscritos en algún programa de licenciatura del área de ciencias de la salud región Xalapa de la Universidad Veracruzana, que cursaron la experiencia educativa de Investigación e intervención en salud. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia conformada por estudiantes que de forma voluntaria participaron.

Diseño. El estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental ya que no se realizó la manipulación deliberada de alguna de las variables y no se hizo una selección aleatoria de los participantes (Kerlinger, 2001). Es de tipo transversal debido a que la recolección de los datos se realizó en un solo momento con el fin de describir las variables de interés (Hernández, Fernández y Baptista, 2008). Para el análisis de los instrumentos de evaluación, se trabajó con el paquete informático SPSS 20.

Instrumentos

- IEA, el Trait Meta-Mood Scale -TMMS en su versión corta y adaptada la cual consta de 24 ítems, es una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial, permite obtener un índice que valora el conocimiento que cada persona posee acerca de sus propios estados emocionales, brindando una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de la experiencia emocional (González, R., Custodio, J. & Abal, F, 2020).
- TMMS-24 mide las variables de atención, comprensión y regulación emocional, se trabajó con la adaptación para población adolescente mexicana de la TMMS-24 (Ponce, Álvarez & Sánchez-Aragón, 2012).
- El TMMS, en su versión original que consta de 48 ítems, permite diferenciar tres dimensiones para la IEA: a) Atención Emocional, compuesta por 21 ítems (p.e. “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”); b) Claridad Emocional con 15 ítems (p.e. “Frecuentemente me equivoco con mis sentimientos”); y c) Reparación Emocional, constituida por 12 ítems (p.e. “Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista”) (Salovey et al., 1995).
- Escala del Comedor Emocional (Emotional Eating Questionnaire) EEQ (Garulet, 2012), la cual, según Garulet et al., 2012 es un cuestionario de 10 ítems que clasifica a los

individuos en función de la relación entre la ingesta de alimentos y las emociones la cual se aplicó a través de un formulario en versión digital a través de la aplicación Forms en el ambiente virtual de Microsoft, que permita conocer los datos sociodemográficos de los participantes, incluyendo la edad, el estado civil, antecedentes de salud relacionados a la ingesta alimentaria, así como peso y talla. Datos sobre actividad física y hábitos alimentarios.

El cuestionario contiene un formato de respuesta tipo Likert de cuatro posibles respuestas: 0) Nunca, 1) A veces, 2) Generalmente y 3) Siempre, con puntuación de 0 a 3 respectivamente, a más bajo resultado comportamiento más saludable. Puntuación entre 0-5: comedor no emocional. Puntuación entre 6-10: comedor poco emocional. 49 Puntuación entre 11-20: comedor emocional. Puntuación entre 21-30: comedor muy emocional. La escala puede dividirse en tres factores: 1) Desinhibición, que se refiere al descontrol en términos de ingesta, conformado por los ítems: 4, 5, 6, 8, 9 y 10; 2) Tipo de alimento, que son los que las personas consumen más frecuentemente en ciertas situaciones, con los ítems: 2 y 3; y 3) Culpa, sentimiento cuando los individuos miran a la báscula o cuando comen alimentos prohibidos, revisado con los ítems: 1 y 7 (Torresani et al., 2018).

Variables

- Ingesta emocional.- Conducta de comer en respuesta a estados afectivos (Bascuas, 2018).
- Ingesta alimentaria.- Consumo energético de las personas de acuerdo con el aporte nutricional de los alimentos: calórica, proteica, de lípidos, de hidratos de carbono, de minerales y vitaminas.

Recursos humanos

Para la aplicación del cuestionario, así como para el análisis de los datos recabados se contó con la participación de tres estudiantes de licenciatura que realizaban su servicio social con el grupo de Investigación Bienestar y salud integral de la Facultad de Psicología.

Procedimiento

Fase I. Convocatoria de participantes voluntarios de 3 experiencias educativas

Fase II. Aplicación de cuestionarios mediante Google forms.

Fase II. Análisis e interpretación de datos a través de SSPS-20

Fase IV. Difusión de resultados

Se aplicaron los siguientes instrumentos:

- TMMS-24: este cuestionario está basado en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del

grupo de investigación de Salovey y Mayer. Evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales, es decir las destrezas que posee la persona para ser consciente de sus propias emociones, esto se logra por medio de 24 reactivos, los cuales representan tres dimensiones: Atención emocional (capacidad de atender estados emocionales), claridad emocional (capacidad de comprender los estados emocionales) y reparación emocional (capacidad de regular los estados emocionales),

- Cuestionario de Comedor Emocional Garaulet (CCE): este cuestionario busca determinar la relación que hay entre las emociones de la persona y la ingesta de alimentos, consta de 10 reactivos que abarcan tres dimensiones: desinhibición, control y tipo de alimento y sentimiento de culpa y su relación con la balanza.

Consideraciones éticas

Este estudio se apejó a lo dispuesto en la Ley General de Salud en materia de investigación, Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, Norma Oficial Mexicana NOM012-SSA3-2012, señalando un riesgo mínimo a las participantes. Se protegió la confidencialidad de la información y se recabo consentimiento informado (ANEXO I)

RESULTADOS

El estudio se compuso de la respuesta de 56 personas, de los cuales más del 80% de los participantes pertenecieron a la respuesta de la ingesta emocional (sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas según el género. En cuanto a la aplicación de los dos cuestionarios se obtuvieron los siguientes resultados (ver Figura 1).

Figura 1. Análisis estadístico de las variables: ingestamocional e ingesta alimentaria

Correlaciones			Variable 1 Comedor emocional	Variable 2 Metaconocim iento de estados emocionales	Dimensión 6 Reparación	Dimensión 5 Claridad	Dimensión 4 Atención	Dimensión 3 Sentimiento de culpa y relación balanza	Dimensión 2 Control y tipo de alimento	Dimensión 1 Desinhibición
Rho de Spearman	Variable 1 Comedor emocional	Coefficiente de correlación	1.000	-.152	-.270	-.179	.101	.858**	.880**	.806**
		Sig. (bilateral)	.	.265	.044	.186	.460	.000	.000	.000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Variable 2 Metaconocimiento de estados emocionales	Variable 2 Metaconocimiento de estados emocionales	Coefficiente de correlación	-.152	1.000	.688**	.753**	.705**	-.116	-.170	.041
		Sig. (bilateral)	.265	.	.000	.000	.000	.393	.210	.763
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 6 Reparación	Dimensión 6 Reparación	Coefficiente de correlación	-.270	.688**	1.000	.495**	.155	-.242	-.239	-.125
		Sig. (bilateral)	.044	.000	.	.000	.253	.073	.076	.359
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 5 Claridad	Dimensión 5 Claridad	Coefficiente de correlación	-.179	.753**	.495**	1.000	.488**	-.107	-.208	-.016
		Sig. (bilateral)	.186	.000	.000	.	.000	.433	.124	.906
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 4 Atención	Dimensión 4 Atención	Coefficiente de correlación	.101	.705**	.155	.488**	1.000	.131	.016	.231
		Sig. (bilateral)	.460	.000	.253	.000	.	.337	.909	.086
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 3 Sentimiento de culpa y relación balanza	Dimensión 3 Sentimiento de culpa y relación balanza	Coefficiente de correlación	.858**	-.116	-.242	-.107	.131	1.000	.715**	.646*
		Sig. (bilateral)	.000	.393	.073	.433	.337	.	.000	.000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 2 Control y tipo de alimento	Dimensión 2 Control y tipo de alimento	Coefficiente de correlación	.880**	-.170	-.239	-.208	.016	.715**	1.000	.656**
		Sig. (bilateral)	.000	.210	.076	.124	.909	.000	.	.000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56
Dimensión 1 Desinhibición	Dimensión 1 Desinhibición	Coefficiente de correlación	.806**	.041	-.125	-.016	.231	.646**	.656**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.763	.359	.906	.086	.000	.000	.
		N	56	56	56	56	56	56	56	56

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).
 **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el análisis estadístico se realizó la prueba de correlación de Spearman para muestras no paramétricas, no se encontró correlación significativa entre las dos variables que miden cada uno de los cuestionarios, “*comedor emocional*” y “*metacognición de estados emocionales*”, sin embargo, sí existe una correlación negativa de $-.270$ entre la dimensión “reparación” del cuestionario TMMS-24 y la variable de comedor emocional, es decir que ante menor presencia de la capacidad de “reparación” en la persona aumenta su probabilidad de ser un comedor emocional.

Figura 2.

Resultados de la aplicación del Cuestionario de Comedor Emocional Garaulet (CCE)

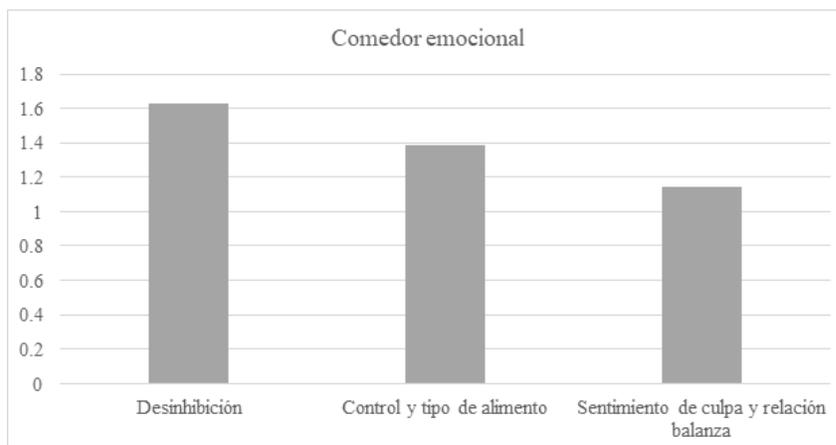


Figura 3.

Resultados de la aplicación del Trait Meta-Mood Scale (TMMS)

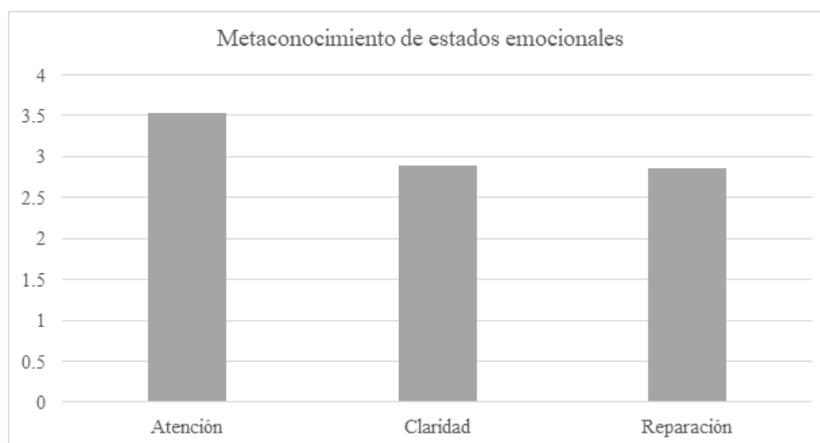


Tabla 1.
 Relación de datos obtenidos de ambos instrumentos

Comedor emocional (MAX: 3)			Metaconocimiento de estados emocionales (MAX: 5)		
Desinhibición	Control y tipo de alimento	Sentimiento de culpa y relación balanza	Atención	Claridad	Reparación
1.63	1.39	1.14	3.53	2.89	2.85

En cuanto a las dimensiones de la escala CCE (Comedor emocional), donde la respuesta máxima es tres, se obtuvo un promedio de 1.63 en la dimensión de desinhibición, 1.39 en control y tipo de alimento, y 1.14 en el sentimiento de culpa y relación con la balanza, en esta escala mientras mayor sea el puntaje indica mayores síntomas de ser un comedor emocional, por lo tanto, la dimensión con mayor puntaje es la más preocupante, en este caso es la desinhibición.

Pasando a la escala TMMS-24, donde el puntaje máximo por reactivo es cinco, se encuentran las dimensiones de: atención, claridad y reparación, con 3.53, 2.89 y 2.85 respectivamente, en esta escala ante mayor puntaje obtenido indica mayor metaconocimiento de los estados emocionales, por lo tanto, la dimensión a la que se debería prestar mayor interés es la de puntaje más bajo, en este caso la reparación.

Cabe mencionar que como antes se mencionaba la dimensión de reparación se relaciona con la variable de “comedor emocional”, por lo que se puede concluir que la población presentada es una población en riesgo de caer en esta conducta.

CONCLUSIONES

Retomando la pregunta de investigación que desarrolla este artículo ¿Cómo se relacionan las emociones con la ingesta alimentaria de estudiante de licenciatura? Una vez aplicados los distintos instrumentos a la población estudiantil, no se encuentra una correlación significativa entre las dos variables aplicadas en este estudio, es decir, no hay una relación entre el comedor y el metaconocimiento emocionales, sin embargo, es importante resaltar la probabilidad de la población con menor nivel de reparación que propician el desarrollo de conductas de comedor emocional. Por lo que a la vez es un factor de riesgo a desarrollar algún tipo de afección a la salud como lo es el sobrepeso y la obesidad, trastornos alimentarios, entre otros , afectando así su calidad de vida física y emocional.

Aunado a lo anterior se obtuvo que más de la mitad de los alumnos obtuvieron niveles altos de comedores emocionales o comedores muy emocionales. Evidenciando así que en la población estudiada existe un alto porcentaje con un nivel alto de riesgo en conductas de ingesta emocional.

Aunque ambas variables no se encontraron en correlación entre las variables en el metaconocimiento emocional del TMSS-14, los niveles de ingesta emocional indican que si existen factores emocionales como estados afectivos que modifican de la ingesta alimentaria a la ingesta emocional, dificultando así la distinción entre la sensación de hambre y otros estados. siendo un factor de riesgo en la salud de los estudiantes.

No se encontró una relación significativa dentro del rubro de género probablemente a la diferencia de población femenina en comparación con la masculina.

RECOMENDACIONES

Es sustancial la creación de proyectos de promoción y prevención multidisciplinarios, dentro de los espacios de la Universidad Veracruzana, que aborden temas como la identificación de la ingesta emocional, desarrollo de habilidades que les ayuden a desarrollar competencias para reconocer sus emociones, gestionarlas y desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés y así impactar en la disminución de problemáticas como la ingesta emocional, estrés crónico, presencia de síntomas de depresión y ansiedad, problemas de conductas alimentarias y riesgo de generar enfermedades crónicas degenerativas, entre otros.

Dar alternativas para que los estudiantes puedan alimentarse adecuadamente y generar trabajo de grupo enfocados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva, L., G., & Caballero, D. G. (2020). Superación de adversidades (Resiliencia) y su relación con la ingesta alimentaria emocional. Una revisión Teórica. UPIICSA. Investigación Interdisciplinaria, 6(2), 1-12. Downloads/81-Textodelarticulo-289-1-10-20200820.pdf
- Bascuas, M. (2018). Especialistas en Salud Mental. Obtenido de Hambre fisiológica y hambre emocional ¿Cómo se diferencian?: Recuperado de: <https://itasaludmental.com/blog/link/67>
- Bersh, S. (2006). La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. Revista Colombiana de Psiquiatría, [en línea] 35, no. 4. (Consultado el 8 septiembre del 2017) Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/806/80635407.pdf>
- Clerget, S. (2011). Sobrepeso Emocional. México: Urano.

- Dávila Torre, González Izquierdo, Barrera Cruz (2015, septiembre) Panorama de la obesidad en México. Revista Médica. [en línea], no. 53. (Consultado el 22 de mayo del 2017): <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>
- Delgado J., y Guillen R. (2016. abril-junio) Como, luego existo. Revisión de las emociones de enojo y tristeza y el índice de masa corporal. Recuperado de: http://condor.zaragoza.unam.mx/portal/wp-content/Portal2015/publicaciones/boletines/psicobesidad/Psic-obesidad_6-22.pdf
- Encuesta Estatal de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/Resultado_Entidad_Veracruz.pdf
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D.. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651. Recuperado en 27 de agosto de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000200043&lng=es&tlng=en.
- González, R., Custodio, J. & Abal, F. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente* 23(44), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, L. (2008). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2001). Investigación del comportamiento: métodos de investigación en las ciencias sociales (4a ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Pajuelo Ramírez, Jaime, Torres Aparcana, Lizardo, Agüero Zamora, Rosa, & Bernui Leo, Ivonne. (2019). El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1), 21-27. Recuperado <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>
- Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Reyes Diaz R., Blasco López G., Baizabal Sánchez G., Martínez Juárez L., (2024) Influencia emocional sobre la conducta alimentaria y su relación con el aumento de peso durante la pandemia COVID-19. *Revista de Investigación en Ciencias de la Salud* . Vol 19 No.1 abril 2024. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=118813>
- Sánchez Benito, J. L., & Pontes Torrado, Y. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2148-2150. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.6061>
- Santos Morocho (2022) Psicopatología de la imagen corporal. CID - Centro de Investigación

y Desarrollo. Ciencia latina. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/
<https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2023/05/Psicopatologia-de-la-imagen-corporal.pdf>

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Torresani M.E. , Garrido M. , Mosna SainzaY. , Pedernera A. , Simonet L. E., (2018) . Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. *Revista Actualización en Nutrición* Vol. 19 N° 4 Octubre-Diciembre de 2018: 104-112 ISSN 1667-8052 (impresa) ISSN 2250-7183 (en línea). https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/02/970200/rsan_19_4_104.pdf
- Zamorano G. A. (2009) *Imagen Corporal en adolescentes con obesidad evaluada a través del Dibujo de la Figura Humana y la Escala de Evaluación de Insatisfacción Corporal (EEICA)*. (Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Autónoma de Santiago de Chile). Disponible en: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cs-zamorano_a/pdfAmont/cs-zamorano_a.pdf

ANEXO 1

Consentimiento informado
UNIVERSIDAD VERACRUZANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Proyecto: Ingesta emocional en estudiantes de licenciatura del área de ciencias de la salud de la Universidad Veracruzana

El grupo de investigación “*Bienestar y salud integral*” de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, junto con la Academia de Salud presenta el presente proyecto, desde el cual, se invita a estudiantes de Licenciatura del Área Académica de ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana a participar en el estudio, a cargo de los docentes Dra. Nora Inés Morales Contreras, Mtro. Paulo César Soler Gómez y Dra. Claudia Gutiérrez Sida.

El estudio objetivo es describir la relación entre las emociones y conducta de ingesta alimentaria en estudiantes de licenciatura de programas del área de ciencias de la salud de la Universidad Veracruzana.

Se requiere participación activa y compromiso de los estudiantes y de los involucrados en este estudio, la cual contempla las siguientes acciones:

- Responder un cuestionario sobre ingesta emocional y una escala sobre metacogniciones emocionales en Google forms.

Participación: Tu participación es completamente voluntaria. Puedes negarte a participar, o abandonar el estudio en cualquier momento que lo desees. Tu decisión de participar o de no participar no te afectará de ninguna forma en tu espacio de formación ni en tu calificación escolar. Si alguna de las preguntas te incomodase, tienes el derecho de no responderla.

Confidencialidad: Toda información que proporciones será estrictamente confidencial y será utilizada únicamente por el equipo de investigación del proyecto y no será disponible para ningún otro propósito. Se le identificará con un número de serie y no con su nombre. Los resultados de este estudio serán publicados con fines científicos, pero se presentarán de tal forma que no se le pueda identificar. Si tú lo quisieras, podrás solicitar copia de la información obtenida de tu persona.

Si decides participar por favor marca la palabra **acepto**