

Agotamiento emocional como predictor de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Emotional exhaustion as a predictor of eating habits in university students

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1a*}, Judith Annie Bautista-Quispe^{2b}, Jose Luis Coronado-Chalco^{3b}, Gilber Chura-Quispe^{4c}, Ruth Mery Cruz-Huisa^{5b}, Percy Samuel Yabar-Miranda^{6b}, Edgar Octavio Roque-Huanca^{7b}

RESUMEN

Introducción: La etapa universitaria involucra múltiples exigencias académicas, sociales y personales que generan altos niveles de presión y pueden favorecer la aparición de agotamiento emocional. Este problema, además de afectar la salud mental y el rendimiento académico, podría incidir en los hábitos alimentarios, un componente clave del bienestar integral de los estudiantes. **Objetivo:** Determinar si el agotamiento emocional predice los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. **Métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, transversal y predictivo. La muestra estuvo conformada por 271 estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo probabilístico. Se emplearon la Escala de Cansancio Emocional y el

Cuestionario de Hábitos Alimentarios, ambos con propiedades psicométricas adecuadas. Se aplicaron análisis descriptivos, *t* de Student, correlación de Pearson y regresión lineal simple. **Resultados:** Las mujeres reportaron mayores niveles de agotamiento emocional que los hombres. Asimismo, se encontró una correlación negativa y significativa entre el agotamiento emocional y los hábitos alimentarios ($r = -0,388; p < 0,01$). De igual modo, el análisis de regresión lineal indicó que el agotamiento emocional predice negativamente los hábitos alimentarios ($\beta = -0,388; p < 0,01$), explicando el 14,7 % de su variabilidad (R^2 ajustado = 0,147). Finalmente, el estadístico Durbin-Watson (1,959) confirmó la independencia de los residuos. **Conclusiones:** El agotamiento emocional predice significativamente los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Un mayor nivel de agotamiento emocional se asocia con prácticas alimentarias menos saludables, lo que evidencia la necesidad de programas preventivos que integren la atención psicológica y la educación nutricional en el ámbito universitario.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2025.133.4.15>

ORCID: 0000-0003-4159-934X¹
ORCID: 0000-0001-7302-3818²
ORCID: 0000-0002-4024-008X³
ORCID: 0000-0002-3467-2695⁴
ORCID: 0000-0001-7781-0341⁵
ORCID: 0000-0002-3182-9802⁶
ORCID: 0000-0002-9629-7149⁷

Recibido: 26 de septiembre 2025
Aceptado: 3 de octubre 2025

Palabras clave: Agotamiento psicológico, conducta alimentaria, estudiantes, universidades, salud del estudiante.

^aUniversidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

^bUniversidad Nacional del Altiplano, Perú.

^cEscuela de Posgrado Newman, Perú.

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

SUMMARY

Introduction: *University life involves multiple academic, social, and personal demands that generate high levels of pressure and may contribute to the onset of emotional exhaustion. This problem, in addition to affecting mental health and academic performance, could also influence eating habits, a key component of students' overall well-being.* **Objective:** *To determine whether emotional exhaustion predicts eating habits in university students from the Peruvian Amazon.* **Methods:** *Quantitative, non-experimental, cross-sectional, and predictive study. The sample consisted of 271 university students selected through a probabilistic sampling method. The Emotional Exhaustion Scale and the Eating Habits Questionnaire were administered, both of which have adequate psychometric properties. Descriptive statistics, Student's t-test, Pearson's correlation, and simple linear regression were performed.* **Results:** *Women reported higher levels of emotional exhaustion than men. Moreover, a negative and significant correlation was found between emotional exhaustion and eating habits ($r = -0.388$; $p < 0.01$). Similarly, the linear regression analysis indicated that emotional exhaustion negatively predicts eating habits ($\beta = -0.388$; $p < 0.01$), explaining 14.7 % of the variability (adjusted $R^2 = 0.147$). Finally, the Durbin-Watson statistics (1.959) confirmed the independence of residuals.* **Conclusions:** *Emotional exhaustion is a significant predictor of eating habits in university students from the Peruvian Amazon. Higher levels of emotional exhaustion are associated with less healthy eating practices, highlighting the need for preventive programs that integrate psychological care and nutritional education within the university setting.*

Keywords: *Psychological burnout, feeding behavior, students, universities, student health.*

INTRODUCCIÓN

La educación universitaria constituye una etapa de formación importante, caracterizada por una elevada carga académica y múltiples demandas que ponen a prueba la capacidad de adaptación de los estudiantes (1). Las exigencias propias de esta etapa incluyen la presión por alcanzar un buen rendimiento académico, la competencia entre pares, la adaptación a diversos entornos sociales y, en muchos casos, la necesidad de equilibrar los estudios con responsabilidades laborales o familiares (2). Este conjunto de factores puede generar altos niveles de tensión

y desgaste psicológico que, si se sostienen en el tiempo, comprometen la salud mental y el bienestar integral de los jóvenes (3). Dentro de este panorama, el agotamiento emocional se ha consolidado como una manifestación importante del malestar estudiantil y como un indicador central de riesgo para la población universitaria.

El agotamiento emocional se define como una sensación persistente de cansancio psicológico y pérdida de energía que surge cuando las demandas superan los recursos de afrontamiento disponibles (4). Es considerada la dimensión más representativa del burnout académico, ya que refleja de manera directa el impacto del estrés acumulado sobre el equilibrio emocional (5). En el ámbito universitario, el agotamiento emocional se manifiesta en la falta de motivación, la dificultad para mantener la concentración y la percepción de no contar con fuerzas suficientes para responder a las exigencias diarias (6). Su carácter progresivo lo convierte en un fenómeno de gran relevancia, pues trasciende lo académico y repercute en distintas áreas de la vida de los estudiantes.

Las causas del agotamiento emocional son múltiples y abarcan tanto factores académicos como personales y sociales. La sobrecarga de tareas, los plazos ajustados, la competitividad y las altas expectativas familiares y personales son detonantes frecuentes. A ello se suman la falta de redes de apoyo, los problemas económicos, las dificultades para conciliar los estudios con el trabajo y la ausencia de estrategias de afrontamiento eficaces (7). Estos factores colocan a los estudiantes en un escenario de vulnerabilidad que propicia el desgaste progresivo de sus recursos emocionales y cognitivos, incrementando la probabilidad de experimentar agotamiento emocional de forma intensa y sostenida (8).

En cuanto a las consecuencias, son significativas e involucran diversas dimensiones. En el plano psicológico, se asocia con ansiedad, síntomas depresivos, irritabilidad y sentimientos de ineficacia personal (9). En lo académico, impacta en la concentración, el compromiso con el aprendizaje y la permanencia en los estudios, aumentando el riesgo de bajo rendimiento y abandono (10). En el plano físico, se relaciona con fatiga crónica, insomnio, cefaleas y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no

transmisibles (11). Estas consecuencias hacen del agotamiento emocional un problema de salud pública dentro de la educación superior, con efectos que trascienden al ámbito individual y repercuten en la calidad de la formación profesional.

En este mismo escenario, los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios representan otra dimensión crítica para comprender su bienestar integral. Se entiende por hábitos alimentarios el conjunto de conductas, preferencias y rutinas que determinan la manera en que una persona selecciona, prepara y consume los alimentos (12). En la etapa universitaria, estos hábitos suelen verse afectados por el ritmo acelerado de vida, la disponibilidad de comida rápida, la falta de horarios regulares y la limitada educación nutricional, lo que puede dar lugar a patrones alimentarios poco saludables (13).

Las causas que condicionan los hábitos alimentarios en universitarios son tanto individuales como contextuales. Entre los factores individuales destacan la falta de tiempo para preparar alimentos saludables, el desconocimiento de principios básicos de nutrición y la tendencia a utilizar la alimentación como forma de regular el malestar emocional (14). En el plano contextual, la amplia oferta de productos ultraprocesados, los costos de alimentos nutritivos y la escasa infraestructura universitaria para promover prácticas saludables refuerzan la adopción de patrones de consumo poco adecuados (15). Estas condiciones influyen en la configuración de un estilo de vida que compromete la salud presente y futura de los estudiantes.

Las consecuencias de hábitos alimentarios inadecuados se manifiestan a corto y largo plazo. En el corto plazo, los estudiantes experimentan cansancio, menor capacidad de concentración y reducción del rendimiento académico (16). A largo plazo, una dieta basada en comida rápida, bebidas azucaradas y bajo consumo de frutas y verduras incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiovasculares (17). Además, estos efectos comprometen la salud integral de los estudiantes, afectando su bienestar físico y emocional a lo largo de su formación universitaria (18).

La literatura sobre la influencia del agotamiento emocional en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios aún es limitada; no obstante, algunos estudios recientes aportan evidencia sólida. En un trabajo con población universitaria se comprobó que el agotamiento emocional predice cambios en la conducta alimentaria, aumentando la probabilidad de adoptar patrones poco saludables (19). De igual manera, se ha documentado que el agotamiento emocional y la despersonalización predicen conductas alimentarias inadecuadas, lo que confirma que el cansancio emocional puede anticipar alteraciones en la calidad de la dieta y repercusiones en la salud integral (20).

Este estudio parte de la necesidad de analizar el poder predictivo del agotamiento emocional sobre los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, grupo expuesto a exigencias académicas y personales constantes. La etapa universitaria suele asociarse con altos niveles de estrés y con conductas poco saludables, entre ellas una dieta inadecuada. Evaluar si el desgaste emocional influye en la organización y regulación de la alimentación permite precisar su papel como factor de riesgo. Los resultados son relevantes para orientar programas de prevención y promoción de la salud que integren apoyo psicológico y educación nutricional, con el fin de fortalecer el bienestar y el rendimiento académico de esta población.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si el agotamiento emocional predice los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

MÉTODOS

La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, orientado a la recolección y el análisis de datos numéricos para examinar las variables de manera objetiva. Se empleó un diseño no experimental, pues no se manipuló ninguna variable, sino que se observaron en su contexto natural. El alcance fue predictivo, al proponerse determinar en qué medida el agotamiento emocional funciona como variable explicativa de los hábitos alimentarios.

La muestra estuvo conformada por 271 estudiantes matriculados en el ciclo 2025-I de una universidad privada ubicada en la Amazonía peruana, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %. Del total de participantes, el 57,6 % eran hombres y el 42,4 % eran mujeres. En cuanto a la edad, el 73,8 % de los estudiantes tenía entre 17 y 21 años, mientras que el 26,2 % superaba los 21 años.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante dos instrumentos. El primer instrumento fue la Escala de Cansancio Emocional. Este instrumento fue diseñado para evaluar la sensación de agotamiento emocional derivada de las demandas académicas (21). Se trata de una escala unidimensional compuesta por 10 ítems que indagan distintas manifestaciones del agotamiento emocional. La calificación se realiza a través de una escala tipo Likert de cinco puntos, que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). En un estudio previo, reportaron que esta herramienta presenta una validez de contenido adecuada, con un V de Aiken de 0,902, y una adecuada confiabilidad, reflejada en un alfa de Cronbach de 0,911 (22).

El segundo instrumento fue el Cuestionario de Hábitos Alimentarios. Este instrumento fue elaborado con el objetivo de evaluar la calidad de los comportamientos alimentarios que muestran las personas (23). Es unifactorial y consta de 14 ítems en formato de escala Likert de cinco categorías de respuesta, desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre), lo que permite identificar la frecuencia de prácticas alimentarias saludables o inadecuadas. Respecto a sus propiedades psicométricas, los autores previamente mencionados informaron adecuados niveles de validez de contenido (V de Aiken = 0,840) y una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0,736$).

La recolección de datos se llevó a cabo siguiendo un procedimiento establecido. Primero se obtuvo la autorización de las autoridades universitarias para la realización del estudio. Posteriormente, se invitó a los estudiantes mediante la aplicación WhatsApp, enviándoles un enlace a la encuesta acompañado de una explicación breve sobre los objetivos de la investigación y las instrucciones para completarla. Al alcanzar la participación

prevista de 271 estudiantes, se cerró el formulario y concluyó la fase de recopilación de información.

El procesamiento de los datos se realizó con el software estadístico SPSS, versión 25. En una primera fase se calcularon estadísticos descriptivos de las variables de estudio. Posteriormente, se aplicó la prueba t de *Student* para muestras independientes con el fin de comparar las variables según las características sociodemográficas (sexo y edad). Para complementar estos análisis se estimó el tamaño del efecto mediante el coeficiente d de Cohen, considerando los puntos de corte de 0,20, 0,50 y 0,80 como efectos pequeños, medianos y grandes, respectivamente (24). Seguidamente, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para examinar relaciones estadísticamente significativas entre las variables, con un nivel de significancia de $p < 0,05$. Finalmente, se ejecutó un análisis de regresión lineal simple con el propósito de identificar si el agotamiento emocional constituye un predictor de los hábitos alimentarios.

La investigación se realizó conforme a los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Los estudiantes fueron informados sobre el objetivo y las características del estudio y otorgaron su consentimiento de forma voluntaria, con la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Además, se adoptaron medidas para resguardar la privacidad y la confidencialidad de la información, garantizando el anonimato de los participantes y una gestión segura de los datos recogidos.

RESULTADOS

El Cuadro 1 muestra los estadísticos descriptivos de las variables de estudio. El agotamiento emocional presentó una media de 26,74 (DE= 7,297) y los hábitos alimentarios una media de 45,56 (DE= 5,826). Los coeficientes de asimetría y curtosis en ambas variables se encuentran dentro del rango de -0,030 a 1,336, lo que indica que la distribución de los datos puede considerarse aproximadamente normal (25). Este resultado justifica el uso de análisis estadísticos paramétricos en la investigación.

Cuadro 1. Resultados descriptivos de las variables de estudio

Variabes	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Agotamiento emocional	271	11	50	26,74	7,297	0,475	-0,030
Hábitos alimentarios	271	21	70	45,56	5,826	-0,291	1,336

El Cuadro 2 presenta los resultados comparativos de las variables de estudio según el sexo. En el agotamiento emocional, las mujeres obtuvieron una media superior ($M= 28,06$; $DE= 7,512$) en relación con los hombres ($M= 25,65$; $DE= 8,394$), diferencia que resultó estadísticamente significativa ($t= 2,425$; $p<0,05$) y con un tamaño del efecto pequeño ($d= 0,303$). Respecto a los hábitos alimentarios, los hombres

alcanzaron una media ligeramente mayor ($M= 46,78$; $DE= 5,835$) frente a las mujeres ($M= 46,78$; $DE= 7,201$); sin embargo, esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t=-1,483$; $p>0,05$) y el tamaño del efecto también se ubicó en el rango pequeño ($d= 0,180$), lo que indica que no existen diferencias relevantes entre los grupos.

Cuadro 2. Resultados comparativos de las variables de estudio según el sexo

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Agotamiento emocional	25,65	8,394	28,06	7,512	2,425	0,016	0,303
Hábitos alimentarios	46,78	5,835	46,28	7,201	-1,483	0,139	0,180

El Cuadro 3 muestra los resultados comparativos de las variables según la edad. En el agotamiento emocional, los estudiantes de 17 a 21 años ($M= 26,28$; $DE= 8,169$) y los de más de 21 años ($M= 26,18$; $DE= 7,750$) obtuvieron medias prácticamente iguales; esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t= 0,083$; $p>0,05$) y el tamaño del efecto fue muy pequeño ($d=$

0,012). Respecto a los hábitos alimentarios, los estudiantes de menor edad registraron una media ligeramente mayor ($M= 46,52$; $DE= 6,695$) que aquellos de mayor edad ($M= 45,59$; $DE= 5,751$); sin embargo, la diferencia no fue estadísticamente significativa ($t= 1,040$; $p>0,05$) y el tamaño del efecto se ubicó en el rango pequeño ($d= 0,149$).

Cuadro 3. Resultados comparativos de las variables de estudio según la edad

Variable y dimensiones	Entre 17 y 21 años		Más de 21 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Agotamiento emocional	26,28	8,169	26,18	7,750	0,083	0,934	0,012
Hábitos alimentarios	46,52	6,695	45,59	5,751	1,040	0,299	0,149

AGOTAMIENTO EMOCIONAL COMO PREDICTOR DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El Cuadro 4 presenta la relación entre el agotamiento emocional y los hábitos alimentarios. Los resultados muestran una correlación negativa y significativa ($r = -0,388$; $p < 0,01$), lo que indica que mayores niveles de agotamiento emocional se asocian con hábitos alimentarios de menor calidad. Este hallazgo evidencia que, a medida

que aumenta la sensación de desgaste emocional en los estudiantes, tienden a disminuir las prácticas alimentarias saludables, lo que resalta la importancia de considerar el impacto de la salud emocional en los comportamientos relacionados con la alimentación.

Cuadro 4. Correlación entre el agotamiento emocional y los hábitos alimentarios

		Agotamiento emocional	Hábitos alimentarios
	Correlación de Pearson	1	-0,388**
	Sig. (bilateral)		0,0001
Agotamiento emocional	N	271	271
	Correlación de Pearson	-0,388**	1
Hábitos alimentarios	Sig. (bilateral)	0,0001	
	N	271	271

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

El Cuadro 5 muestra los resultados del análisis de regresión lineal realizado para examinar el efecto del agotamiento emocional sobre los hábitos alimentarios. En primer lugar, el modelo resultó significativo ($F = 47,627$; $p < 0,01$), lo que indica que existe una relación estadísticamente relevante entre ambas variables. Asimismo, el R^2 ajustado fue de 0,147, lo que señala que el agotamiento emocional explica el 14,7 % de la varianza en los hábitos alimentarios.

Por otro lado, el coeficiente estandarizado reveló que el agotamiento emocional predice de manera negativa los hábitos alimentarios ($\beta = -0,388$; $p < 0,01$), de modo que un incremento en los niveles de agotamiento emocional se asocia con una disminución en la calidad de la dieta. Finalmente, el estadístico de Durbin-Watson (1,959) evidenció que no se presentan problemas de autocorrelación en los residuos, lo que respalda la validez del modelo obtenido.

Cuadro 5. Análisis de regresión lineal

Predictor	B	DE	β	t	p
(Constante)	54,454	1,239		43,944	0,0001
Agotamiento emocional	-0,312	0,045	-0,388	-6,901	0,0001
R ²			0,159		
R ² ajustado			0,147		
F			47,627 ($p < 0,01$)		
Durbin-Watson			1,959		

Nota: Variable dependiente= Hábitos alimentarios.

DISCUSIÓN

En la actualidad, los estudiantes universitarios enfrentan múltiples exigencias académicas, sociales y personales que generan altos niveles de presión. Estas demandas favorecen la aparición del agotamiento emocional, dimensión central del burnout académico, que no solo afecta la salud mental y el rendimiento académico, sino que también puede incidir en conductas relacionadas con el estilo de vida, como la alimentación. Los hábitos alimentarios en esta etapa suelen verse alterados por la falta de tiempo y la búsqueda de gratificación inmediata, lo que incrementa la probabilidad de adoptar patrones poco saludables. En este contexto, la presente investigación se centró en determinar si el agotamiento emocional predice los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Los resultados preliminares muestran que las mujeres presentan niveles más altos de agotamiento emocional en comparación con los hombres. Esta diferencia puede estar relacionada con la forma en que se percibe y maneja el estrés académico, así como con las expectativas sociales y la presión derivada de asumir múltiples roles, lo que incrementa la vulnerabilidad a la sobrecarga. Estudios realizados en población universitaria han evidenciado que las mujeres reportan con mayor frecuencia síntomas de agotamiento emocional vinculados a las exigencias académicas y a la dificultad para equilibrar demandas personales y formativas (26). También se ha señalado que el género femenino representa un factor de riesgo para el burnout académico, pues las estudiantes enfrentan presiones adicionales relacionadas con el rendimiento, además de factores psicosociales y culturales que refuerzan dicha vulnerabilidad (27).

En relación con los hábitos alimentarios, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ni por sexo ni por edad. Esto sugiere que las condiciones académicas y sociales compartidas en la vida universitaria tienden a homogeneizar las prácticas alimentarias, reduciendo la influencia de variables sociodemográficas en la dieta. Este hallazgo coincide con lo reportado en estudiantes europeos, donde tampoco se observaron diferencias relevantes en los patrones dietéticos según género

o edad (28). De manera concordante, un estudio realizado en Perú mostró resultados similares al señalar que los hábitos alimentarios de los universitarios no variaban significativamente entre grupos etarios (29).

Este estudio confirma que el agotamiento emocional predice los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Este resultado evidencia que el malestar psicológico no se limita al ámbito académico o afectivo, sino que también influye en conductas básicas como la alimentación. Los estudiantes con mayor nivel de agotamiento muestran menor disposición para organizar y mantener rutinas saludables, lo que se traduce en un consumo más frecuente de comidas rápidas, ultraprocesadas o con alto contenido calórico. Aunque estas elecciones pueden brindar una sensación inmediata de alivio, a largo plazo contribuyen al deterioro de la salud física. En este sentido, el agotamiento emocional afecta tanto la estabilidad emocional como el estilo de vida, lo que refuerza la necesidad de abordarlo desde una perspectiva integral.

El hallazgo descrito se respalda en el Modelo de Conservación de Recursos, que sostiene que la pérdida de recursos personales lleva a adoptar conductas de bajo esfuerzo y gratificación inmediata, como el consumo de alimentos ultraprocesados (30,31). A ello se suma la Teoría del Estrés y Afrontamiento, la cual plantea que el agotamiento generado por la exposición prolongada a estresores debilita la capacidad de afrontamiento, favoreciendo estrategias desadaptativas como una alimentación poco saludable (32). Bajo estas perspectivas, el agotamiento emocional antecede y condiciona la adopción de hábitos alimentarios inadecuados.

La evidencia disponible sobre la influencia del agotamiento emocional sobre los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios aún es reducida, aunque algunos estudios recientes respaldan lo observado en esta investigación. En Turquía, un trabajo con población universitaria mostró que el agotamiento emocional predice cambios en la alimentación y aumenta la probabilidad de adoptar patrones poco saludables (19). En otro estudio realizado en el mismo país se reportó que tanto el agotamiento emocional como la despersonalización predicen conductas alimentarias inadecuadas, lo que

demuestra que el deterioro emocional puede afectar la calidad de la dieta y la salud en general (20). Estos antecedentes refuerzan los resultados de este estudio, al evidenciar que el poder predictivo del agotamiento emocional sobre la alimentación se presenta en diferentes contextos académicos.

Una fortaleza de este estudio es que aborda un tema poco investigado en el ámbito universitario: el agotamiento emocional como predictor de los hábitos alimentarios. Al integrar una variable psicológica y otra conductual, ofrece un enfoque que amplía la comprensión de cómo el agotamiento emocional influye en la adopción de patrones alimentarios en los estudiantes. Este planteamiento permite superar la visión centrada únicamente en el rendimiento académico y resalta la necesidad de considerar la relación entre salud mental y estilos de vida. En esa línea, los hallazgos aportan evidencia útil para el diseño de intervenciones preventivas y programas destinados a la promoción de hábitos saludables en la población universitaria.

Finalmente, es importante señalar algunas limitaciones al interpretar los resultados. El estudio se realizó en una sola universidad, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos o poblaciones con características distintas. El uso de cuestionarios autoinformados pudo haber estado influido por sesgos en las respuestas, en particular por la deseabilidad social. Además, al tratarse de un diseño transversal, los resultados reflejan relaciones en un momento específico y no permiten observar cambios a lo largo del tiempo. Para futuros estudios se recomienda trabajar con muestras más amplias y heterogéneas, emplear diseños longitudinales y complementar la recolección de información con otros métodos, a fin de obtener un panorama más objetivo.

CONCLUSIONES

Los resultados indican que el agotamiento emocional predice los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Su impacto no se limita al ámbito psicológico y académico, sino que alcanza la organización de la alimentación.

Quienes presentan niveles altos de agotamiento muestran mayor consumo de productos ultraprocesados y comidas rápidas, además de poca regularidad en los horarios. Cuando estas conductas se mantienen, comprometen la salud nutricional, disminuyen el bienestar general y aumentan el riesgo de problemas físicos, emocionales y académicos.

Ante este panorama, las universidades deberían desarrollar estrategias que vinculen la atención a la salud mental con la promoción de una alimentación equilibrada. Algunas acciones posibles son los programas de orientación psicoeducativa, talleres de manejo del estrés, actividades de educación nutricional adaptadas al entorno estudiantil y la disponibilidad de servicios de apoyo psicológico y nutricional. También es importante que las políticas educativas reconozcan la relación entre bienestar emocional y estilo de vida, con el fin de favorecer tanto el rendimiento académico como la calidad de vida de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Fasanando-Puyo T, Yalta-Flores B. Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Rev Cient Episteme Tekne*. 2025;4(1):e778.
2. Duche AB, Paredes FM, Gutiérrez OA, Carcausto LC. Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Rev Cienc Soc*. 2020;26(3):244-258.
3. Peñarrieta LG, Pineda JS, Quintanilla ML, Rodríguez LH. Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *Eur Public Soc Innov Rev*. 2025;10:1-17.
4. Ala S, Campos FR, Relva IC. Emotional Exhaustion Scale (ECE): Psychometric properties in a sample of Portuguese university students. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2024;14(4):1044-1054.
5. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016;15(2):103-111.
6. Prada-Chapoñan R, Navarro-Loli JS, Domínguez-Lara S. Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: un estudio predictivo. *Rev Digit Investig Docencia Univ*. 2020;14(2):e1227.
7. Estrada-Araoz EG, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Quispe-Aquise J, Lavilla-Condori ML,

- Mamani-Roque M. Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gac Méd Caracas*. 2024;132(1):57-67.
8. Cruz-Soto M, Baeza-Torres ES, Castañeda L, Rojas J, Palacios-Delgado J. Trajectories of emotional exhaustion and their contribution to depression: Optimism as a buffer in young people. *Brain Sci*. 2025;15(6):656.
9. Menacho-Rivera J, Castro-Ramírez L, Yarasca-Berrocal E, Huamani-Echaccaya J, Hernández-Vergara C, Ladera-Castañeda M, et al. Academic burnout syndrome associated with anxiety, stress, depression, and quality of life in Peruvian dentistry students: An analysis using a multivariable regression model. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):998.
10. Liu Z, Xie Y, Sun Z, Liu D, Yin H, Shi L. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Med Educ*. 2023;23(1):317.
11. Coelho J, Taillard J, Bernard A, Lopez R, Fond G, Boyer L, et al. Emotional exhaustion, a proxy for burnout, is associated with sleep health in French healthcare workers without anxiety or depressive symptoms: A cross-sectional study. *J Clin Med*. 2023;12(5):1895.
12. Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, González-Gil EM. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*. 2021;13(4):1138.
13. Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-amoudi AH. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutr Res Rev*. 2025;38(1):53-68.
14. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823.
15. Yun TC, Ahmad SR, Quee DKS. Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *Malays J Med Sci*. 2018;25(3):56-66.
16. Bayomy HE, Alruwaili SM, Alsayer RI, Alanazi NK, Albalawi DA, Al Shammari KH, et al. Eating habits of students at health colleges and non-health colleges at the Northern Border University in the Kingdom of Saudi Arabia. *PLoS One*. 2024;19(10):e0312750.
17. Srouf B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ*. 2019;365:l1451.
18. Solomou S, Robinson H, Perez-Algorta G. The association of diet quality with the mental health of students during their transition to university. *PLoS One*. 2024;19(10):e0312123.
19. Adıgüzel E. Emotional appetite is associated with chronotype and burnout in senior undergraduate students. *Ethiop J Health Dev*. 2024;38(2):1-9.
20. Ateş B, Uslu B, Okudan B, Alphan ME. Evaluation of the relationships between burnout, eating behavior and quality of life in academicians. *Prog Nutr*. 2021;23(2):e2021077.
21. González M, Landero R. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *An Psicol*. 2007;23(2):253-257.
22. Estrada EG, Gallegos NA, Huamaní MI, Malaga Y, Quispe J. Psychological distress as a predictor of emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. *Sapienza Int J Interdiscip Stud*. 2024;5(3):e24053.
23. Vidal FG, Vidal M, Huilca H, Gutiérrez E, Castro M, Gómez Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima, Perú. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2021;41(4):90-97.
24. Domínguez S. Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educ Med*. 2018;19(4):251-254.
25. Gravetter F, Wallnau L. Essentials of statistics for the behavioral sciences. 8th edition. Belmont (CA): Wadsworth; 2014.
26. Fiorilli C, Barni D, Russo C, Marchetti V, Angelini G, Romano L. Students' burnout at university: The role of gender and worker status. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(18):11341.
27. Briggs LG, Riew GJ, Kim NH, Aharon S, Klickstein JA, Cao AQ, et al. Racial and gender differences in medical student burnout: A 2021 national survey. *Mayo Clin Proc*. 2023;98(5):723-735.
28. Jacob JS, Panwar N. Effect of age and gender on dietary patterns, mindful eating, body image and confidence. *BMC Psychol*. 2023;11(1):264.
29. Estrada-Araoz EG, Yana-Salluca M, Bautista-Quispe JA, Churayra-Chura JE, Quispe-Loaiza MY, Ticona-Arapa HC, et al. ¿El cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? Un estudio desde la perspectiva de la salud y el bienestar. *Retos*. 2025;71:59-71.
30. Hobfoll SE. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol*. 1989;44(3):513-524.
31. Hobfoll SE. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Appl Psychol*. 2001;50(3):337-370.
32. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.