



TESIS



TESIS



CENTRO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TESIS

Prácticas alimentarias de universitarios: el rol de las emociones en la socialización de la alimentación saludable.

PRESENTA

Lic. Isis Marlen Rodríguez Reyes

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

COMITÉ TUTORAL

Tutora: Dra. Ma. de los Ángeles Vacio Muro

Co-tutor: Dr. José Carlos Palacios Montoya

Lector externo: Dr. José Luis Lalueza Sazatornil

Aguascalientes, Ags., marzo 2025

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

CARTA DE VOTO APROBATORIO
COMITÉ TUTORAL

MTRA. MARÍA ZAPOPAN TEJADA CALDERA
DECANO (A) DEL CENTRO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

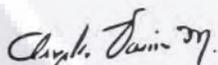
PRESENTE

Por medio del presente como **Miembros del Comité Tutorial** designado del estudiante **ISIS MARLEN RODRIGUEZ REYES** con ID 359022 quien realizó la tesis titulada: **PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE UNIVERSITARIOS: EL ROL DE LAS EMOCIONES EN LA SOCIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, un trabajo propio, innovador, relevante e inédito y con fundamento en el Artículo 175, Apartado II del Reglamento General de Docencia damos nuestro consentimiento de que la versión final del documento ha sido revisada y las correcciones se han incorporado apropiadamente, por lo que nos permitimos emitir el **VOTO APROBATORIO**, para que *ella* pueda proceder a imprimirla así como continuar con el procedimiento administrativo para la obtención del grado.

Ponemos lo anterior a su digna consideración y sin otro particular por el momento, le enviamos un cordial saludo.

ATENTAMENTE
"Se Lumen Proferre"

Aguascalientes, Ags., a 24 de febrero de 2025.



Ma. de los Ángeles Vacio Muro
Tutor de tesis



José Carlos Palacios Montoya
Co-Tutor de tesis

LALUEZA
SAZATORNIL JOSE
LUIS - 36934877M
LUIS - 36934877M

Signat digitalment per
LALUEZA SAZATORNIL JOSE
LUIS - 36934877M
Data: 2025.02.27 18:32:12
+01'00'

José Luis Lalueza Sazatornil
Lector externo

c.c.p.- Interesado
c.c.p.- Secretaría Técnica del Programa de Posgrado

Elaborado por: Depto. Apoyo al Posgrado.
Revisado por: Depto. Control Escolar/Depto. Gestión de Calidad.
Aprobado por: Depto. Control Escolar/ Depto. Apoyo al Posgrado.

Código: DO-SEE-FO-16
Actualización: 00
Emisión: 17/05/19



DICTAMEN DE LIBERACIÓN ACADÉMICA PARA INICIAR LOS TRÁMITES DEL EXAMEN DE GRADO



Fecha de dictaminación dd/mm/aaaa: 03/03/2025

NOMBRE: Isis Marlen Rodriguez Reyes

ID 359022

PROGRAMA: Maestría en Investigación en Psicología LGAC (del posgrado): Comportamientos saludables y adictivos

TIPO DE TRABAJO: (X) Tesis () Trabajo Práctico

TITULO: Prácticas alimentarias de universitarios: el rol de las emociones en la socialización de la alimentación saludable

IMPACTO SOCIAL (señalar el impacto logrado): Generación de un modelo de exploración e intervención en la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones basadas en la recuperación de las experiencias individuales de los participantes así como a la interpretación que hacen sobre ellas

INDICAR	SI	NO	N.A.	(NO APLICA)	SEGÚN CORRESPONDA:
<i>Elementos para la revisión académica del trabajo de tesis o trabajo práctico:</i>					
SI					El trabajo es congruente con las LGAC del programa de posgrado
SI					La problemática fue abordada desde un enfoque multidisciplinario
SI					Existe coherencia, continuidad y orden lógico del tema central con cada apartado
SI					Los resultados del trabajo dan respuesta a las preguntas de investigación o a la problemática que aborda
SI					Los resultados presentados en el trabajo son de gran relevancia científica, tecnológica o profesional según el área
SI					El trabajo demuestra más de una aportación original al conocimiento de su área
SI					Las aportaciones responden a los problemas prioritarios del país
SI					Generó transferencia del conocimiento o tecnológica
SI					Cumple con la ética para la investigación (reporte de la herramienta antiplagio)
<i>El egresado cumple con lo siguiente:</i>					
SI					Cumple con lo señalado por el Reglamento General de Docencia
SI					Cumple con los requisitos señalados en el plan de estudios (créditos curriculares, optativos, actividades complementarias, estancia, predoctoral, etc)
SI					Cuenta con los votos aprobatorios del comité tutorial, en caso de los posgrados profesionales si tiene solo tutor podrá liberar solo el tutor
N.A.					Cuenta con la carta de satisfacción del Usuario
SI					Coincide con el título y objetivo registrado
SI					Tiene congruencia con cuerpos académicos
SI					Tiene el CVU del Conacyt actualizado
N.A.					Tiene el artículo aceptado o publicado y cumple con los requisitos institucionales (en caso que proceda)
<i>En caso de Tesis por artículos científicos publicados</i>					
N.A.					Aceptación o Publicación de los artículos según el nivel del programa
N.A.					El estudiante es el primer autor
N.A.					El autor de correspondencia es el Tutor del Núcleo Académico Básico
N.A.					En los artículos se ven reflejados los objetivos de la tesis, ya que son producto de este trabajo de investigación.
N.A.					Los artículos integran los capítulos de la tesis y se presentan en el idioma en que fueron publicados
N.A.					La aceptación o publicación de los artículos en revistas indexadas de alto impacto

Sí X
No _____

Con base a estos criterios, se autoriza se continúen con los trámites de titulación y programación del examen de grado:

FIRMAS

Elaboró:

* NOMBRE Y FIRMA DEL CONSEJERO SEGÚN LA LGAC DE ADSCRIPCIÓN: Dra. Martha Leticia Salazar Garza

NOMBRE Y FIRMA DEL SECRETARIO TÉCNICO: Dr. Miguel Ángel Sahagún Padilla

* En caso de conflicto de intereses, firmará un revisor miembro del NAB de la LGAC correspondiente distinto al tutor o miembro del comité tutorial, asignado por el Decano

Revisó:

NOMBRE Y FIRMA DEL SECRETARIO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO: Dr. Alfredo López Ferreira

Autorizó:

NOMBRE Y FIRMA DEL DECANO: Mtra. María Zapopan Tejeda Caldera

Nota: procede el trámite para el Depto. de Apoyo al Posgrado
En cumplimiento con el Art. 105C del Reglamento General de Docencia que a la letra señala entre las funciones del Consejo Académico: ... Cuidar la eficiencia terminal del programa de posgrado y el Art. 105F las funciones del Secretario Técnico, llevar el seguimiento de los alumnos.



Isis Rodriguez Reyes <isisr970114@gmail.com>

[RMAC] Envío recibido

1 mensaje

Mario Serrano via Revistas de la UNAM <revistas.unam1@gmail.com>

13 de noviembre de 2024, 15:18

Responder a: Mario Serrano <editorgeneral@smac.org.mx>

Para: Isis Marlen Rodriguez Reyes <isisr970114@gmail.com>

Isis Marlen Rodriguez Reyes:

Gracias por someter su artículo "Estudios experimentales sobre comer emocional. Una revisión sistemática." a la Revista Mexicana de Análisis de la Conducta. El sistema de gestión de revistas en línea que utilizamos le permite seguir el progreso del proceso editorial a través del sitio web de la revista:

URL del manuscrito: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rmac/authorDashboard/submission/90202>

Nombre de usuario/o: isisrodriguez

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactarnos. Muchas gracias por considerar a la Revista Mexicana de Análisis de la Conducta para difundir su trabajo.

Mario Serrano

Revista Mexicana de Análisis

de la Conducta <http://www.journals.unam.mx/index.php/rmac>



TESIS



TESIS



Agradecimientos

Al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCyT) por la beca otorgada para realizar los estudios de posgrado.

A la Universidad Autónoma de Aguascalientes y en especial al Departamento de Psicología por darme la oportunidad de integrarme a su comunidad estudiantil y desarrollar este proyecto.

A la Dra. Ángeles, por su tiempo, paciencia y confianza, por sus valiosas sugerencias y recomendaciones, por convertir este proyecto en un proceso de crecimiento y aprendizaje.

Al Dr. Carlos Palacios, por ser siempre estar dispuesto a intercambiar, por sus ideas y aportaciones para realizar proyecto.

Al Dr. Lalueza, por su asesoría, por brindarme su conocimiento y favorecer mi formación académica.

A la Dra. Leticia y el Dr. Miguel por siempre estar dispuestos a escucharnos, por guiarnos durante este proceso.

A Leo, por su ayuda constante, por facilitarnos tantas veces el camino con su amabilidad y paciencia.

A mi mamá, papá, Gus y tía, por estar cerca pese a la distancia, por hacerme sentir que soy capaz de lograr todo lo que me propongo, por apoyarme y estar siempre para mí.

A Denis, por acompañarme en mis metas y logros, porque hemos crecido juntos y sé que lo seguiremos haciendo.

A Cris, Manolito, Miriam, abue Rosa, abuelo Eduardo, tía Zucel, Gisse, Lila, Medardo, Duniesky y Norys, por preocuparse por mí y estar siempre pendiente.

A Blanca, por tu amistad, por recorrer este proceso junto conmigo, por hacer más fácil la adaptación a este cambio tan grande que vivimos.

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS



TESIS



TESIS



A las piojas, por no permitir que tomar caminos diferentes, nos separara.

A Jesy, por tu cariño desde el primer día, por ser parte de este proceso y no dejar de estar presente.

A los cubanos en Aguascalientes, por siempre estar dispuestos a ayudar.

A los participantes del estudio, por su colaboración en el desarrollo de la investigación.

A todos los que de una forma u otra contribuyeron a este logro.

A todos...gracias.



TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS



TESIS



TESIS



Dedicatoria

A mis padres, porque este logro también es de ustedes.



TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

Contenido

Índice de tablas	4
Índice de figuras.....	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción	7
Capítulo 1.....	8
Marco Teórico.....	8
1.1 Alimentarse: más que una necesidad fisiológica.....	8
1.1.1 Complejidad de la alimentación humana.....	8
1.1.2 La alimentación como práctica social y cultural	10
1.2 Emociones y conducta alimentaria.....	11
1.2.1 Teorías sobre las emociones.....	11
1.2.2 Clasificaciones de las emociones.....	16
1.2.3 Relación bidireccional de las emociones y la alimentación.....	17
1.3 Alimentación emocional: ¿qué es? ¿Existe?	19
1.3.1 Teorías que estudian la alimentación emocional.....	19
1.3.2 Definiciones e investigaciones sobre alimentación emocional.....	20
1.3.3 Investigaciones que niegan la existencia de la alimentación emocional.....	24
1.4 Conducta alimentaria de los jóvenes universitarios.....	25
1.4.1 Prácticas alimentarias de los jóvenes.....	25
1.4.2 Necesidad de una alimentación saludable en la juventud.....	27
1.5 Planteamiento de problema.....	28
Capítulo 2.....	35



TESIS



TESIS



Marco metodológico35

2.1 Enfoque y diseño de investigación.....35

 2.1.1 Investigación cualitativa como enfoque de investigación.35

 2.1.2 Diseño cualitativo Investigación-Acción.....35

2.2 Selección del contexto y los participantes de la investigación.....36

2.3 Estrategias de recogida de información-data.37

2.4 Procedimiento de la intervención38

 2.4.1 Pilotaje a la entrevista focal.....38

 2.4.2 Grupos Focales39

 2.4.3 De los Grupos Focales a la Comunidad Universitaria: promoción radial de la
alimentación saludable40

2.5 Análisis de datos.....41

2.6 Consideraciones éticas de la investigación.44

Capítulo 3.....46

Resultados46

3.1 Pilotaje de la entrevista focal46

 3.1.1 Sesión # 1 de pilotaje.....46

 3.1.2 Sesión # 2 de pilotaje.....49

 3.1.3 Análisis de los sistemas de actividad.....52

3.2 Grupo focal 1.....56

 3.2.1 Análisis de los sistemas de actividad.....58

 3.2.2 Análisis de los videos60

 3.2.3 Análisis del video-debate.....62

3.3 Grupo focal # 2.....63

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS



TESIS



3.3.1	Análisis de los sistemas de actividad.....	65
3.3.2	Análisis de los videos	67
3.3.3	Análisis del videodebate	69
3.4	Grupo focal # 3.....	70
3.4.1	Análisis de los sistemas de actividad.....	72
3.4.2	Análisis de los videos	75
3.4.3	Análisis del video debate	77
3.5	Generalización analítica de los grupos focales	78
Capítulo 4	84
Discusión y Recomendaciones	84
Conclusiones	91
Referencias	93
Anexos	108

Índice de tablas

Tabla 1: Conceptos de la teoría de los sistemas de actividad.42

Tabla 2: Verbalizaciones que sustentan la configuración particular de los componentes.54

Índice de figuras

Figura 1: Componentes y configuración particular del sistema de actividad.52

Figura 2: Similitudes en los sistemas de actividad de los tres grupos focal80

Resumen

La alimentación es una práctica compleja que no solo satisface necesidades fisiológicas, sino que también refleja aspectos culturales, sociales y emocionales. Alimentarse bajo la influencia de emociones constituye un factor de riesgo en la población joven debido a que se asocia al desarrollo de hábitos alimentarios no saludables que promueven las enfermedades crónicas y trastornos de la conducta alimentaria. Este estudio examinó la relación entre las emociones y las prácticas alimentarias en estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, con el propósito de socializar una alimentación saludable. Se utilizó una metodología cualitativa de investigación-acción basada en grupos focales y desde la perspectiva de los sistemas de actividad para analizar las experiencias de los estudiantes sobre cómo las emociones impactan sus prácticas alimentarias y realizar actividades que promovieran la reflexión y concientización de hábitos saludables.

Los resultados obtenidos surgieron que el contexto universitario, las dificultades para organizar el tiempo y las estrategias de regulación emocional en los estudiantes contribuyen a patrones alimentarios poco saludables. Emociones como el estrés, la ansiedad y la tristeza se asocian con episodios de alta o baja ingesta, mientras que la alegría influye en el consumo de alimentos en celebraciones y eventos sociales. No obstante, los comportamientos alimentarios resultantes no implican cambios drásticos en la alimentación habitual, ni ocurren de forma periódica. Asimismo, se evidenció un alto grado de variabilidad en la respuesta emocional a la comida que responde a que la relación entre alimentación y emociones de los jóvenes está influida por una compleja interacción de normas culturales, expectativas sociales y experiencias familiares.

Palabras clave: alimentación emocional, ingesta, juventud, salud.

Abstract

Eating is a complex practice that not only meets physiological needs but also reflects cultural, social, and emotional aspects. Eating under the influence of emotions constitutes a risk factor among young people, as it is associated with the development of unhealthy eating habits that promote chronic diseases and eating disorders. This study examined the relationship between emotions and eating practices among students at the Autonomous University of Aguascalientes, aiming to foster healthy eating through social engagement. A qualitative action-research methodology based on focus groups and the perspective of activity systems was used to analyze students' experiences regarding how emotions impact their eating practices and to carry out activities that promote reflection and awareness of healthy habits.

The results suggest that the university context, time management challenges, and students' emotional regulation strategies contribute to unhealthy eating patterns. Emotions such as stress, anxiety, and sadness are associated with episodes of high or low food intake, while joy influences food consumption during celebrations and social events. However, these resulting eating behaviors do not imply drastic changes in habitual eating nor occur on a regular basis. Likewise, a high degree of variability in emotional responses to food was observed, showing that the relationship between eating and emotions among young people is influenced by a complex interaction of cultural norms, social expectations, and family experiences.

Keywords: emotional eating, intake, youth, health.

Introducción

Reconocer la alimentación humana como una práctica social y cultural compleja requiere entender su carácter multifactorial y no solo biológico. Las emociones constituyen uno de los factores que influyen sobre las prácticas alimentarias. La relación entre ambas, fundamentalmente en jóvenes universitarios, resulta de interés debido a que la etapa juvenil es particularmente vulnerable a la adopción de patrones alimentarios poco saludables. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo: analizar la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones en estudiantes universitarios para la socialización de la alimentación saludable.

La estructura de este documento se organiza a partir de cuatro capítulos principales. El capítulo 1 presenta el marco teórico que sustenta el estudio, abordando conceptos clave sobre la alimentación, las emociones, su relación bidireccional y la juventud como etapa de desarrollo. El capítulo 2 describe el enfoque metodológico de la investigación, incluyendo el diseño, las estrategias empleadas para la recolección y análisis de datos, el contexto y participantes de investigación, así como el procedimiento de la intervención. El capítulo 3 expone los resultados obtenidos en las sesiones de pilotaje y en los grupos focales, y el análisis de las prácticas alimentarias relacionadas con las emociones. Finalmente, el capítulo 4 exhibe la discusión de los hallazgos y ofrece recomendaciones tanto para futuros estudios como para fomentar hábitos alimentarios saludables en la comunidad universitaria.

Capítulo 1

Marco Teórico

1.1 Alimentarse: más que una necesidad fisiológica

1.1.1 Complejidad de la alimentación humana.

Alimentarse proporciona al cuerpo humano las sustancias que le son imprescindibles para conservar la salud y la vida (Membiela & Cid, 1998). No obstante, de conjunto con ser una necesidad vital para la supervivencia, alimentarse es también cultura y placer; está vinculado simbólicamente a los actos de afectos y, recibe la connotación de bienestar y armonía.

La alimentación está presente en todos los contextos y esferas de actuación de los individuos, por lo que diversas disciplinas han centrado su atención en aspectos directa o indirectamente relacionados con la misma (Aguilar, 2014). Por ejemplo, la Bioquímica permite conocer los componentes nutricionales de los alimentos y consecuentemente, saber qué aportarán al organismo y cómo lo harán. La Sociología en cambio, estudia la relación de las sociedades humanas y sus hábitos de consumo de alimentos. La antropología por su parte aborda la alimentación como factor de progreso evolutivo y da cuenta de las consecuencias que ha tenido a lo largo de la historia, sobre la especie humana. Por último, la Psicología investiga la alimentación como un proceso de interacción, que facilita las relaciones individuales con objetos, eventos y otros individuos (Ribes, 2018).

Lo anterior muestra que, estudiar la alimentación humana, requiere de abordajes no exclusivos de ciencias naturales vinculadas directamente a los alimentos, sino también de enfoques sociales, históricos, económicos y geográficos por mencionar algunos, debido a las variadas determinaciones que configuran este fenómeno (Aguilar, 2014). La alimentación humana debe ser entendida como un proceso continuo de producción, distribución y consumo

(Eggan, 1943), condicionado por factores geográficos, climáticos, sociales, económicos, ideológicos y religiosos (Vilaplana, 2003); integrado por dimensiones biomédica, económico-política y sociocultural (Izquierdo *et al.*, 2013).

La dimensión biomédica integra los distintos alimentos y nutrientes, así como a las dietas que se realizan mediante la organización y combinación de estos; es decir, hace referencia a lo biológico en la alimentación. En el caso de la dimensión económico-política, esta se vincula al alcance y la disponibilidad de los alimentos, a la alimentación como derecho incuestionable y consecuentemente, a la necesidad de alcanzar la seguridad y soberanía alimentaria de todos. Por último, la dimensión sociocultural comprende lo concerniente a las costumbres, celebraciones, tradiciones e idiosincrasia, y a las formas de alimentarse derivadas de estas (Cordero *et al.*, 2016).

Entender esta multifactorialidad de la alimentación conlleva reconocerla como una práctica social compleja y que no se percibe ni experimenta de igual modo por todos los individuos y las sociedades. La alimentación es símbolo de identidad, forma parte del modo de vida y sentido de bienestar de los individuos. No solo se realiza para cubrir una necesidad básica, sino que lo que se come, la forma, cuándo, con quién, y dónde se circunscriben en costumbres sociales y prácticas culturales de compañía e interacción. La alimentación es pues, tanto de naturaleza social como individual; pues el gusto, como construcción social, posee un carácter dual que induce a que se seleccione lo que de todos modos es obligatorio comer. Desde esta perspectiva, alimentarse es un entramado simbólico que expresa y recrea sentidos y prácticas elaboradas en el seno de una cultura (Cordero *et al.*, 2016); es producto y a la vez, productor de relaciones sociales (Aguirre, 2016).

1.1.2 La alimentación como práctica social y cultural

El auge de las investigaciones sobre la alimentación en México ocurrió a mediados del siglo XX, orientadas principalmente al estudio de las consecuencias de una mala alimentación para la salud, los hábitos y el consumo alimentario. Dicho abordaje condujo a obviar la dimensión sociocultural de la alimentación, desatendiéndose así, factores históricos y tradicionales involucrados (Aguilar, 2014). Reconocer e investigar los aspectos sociales y culturales es necesario, debido a que alimentación, cultura y sociedad tienen vínculos determinantes (Espinoza, 1944).

Comer posee una función de convivencia y no solo se limita a calmar el hambre o garantizar la supervivencia a través de la ingesta de las sustancias necesarias; por lo que la alimentación humana está determinada también por factores vinculados a festejos, tradiciones y conmemoraciones (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). No tomar ello en consideración implicaría perder de vista varios niveles de descripción y análisis, pues al ser el comportamiento alimentario un fenómeno cultural, es de esperarse que el conjunto de los procesos involucrados sea susceptible de significación (Aguilar, 2014).

Todo el proceso de alimentación (adquisición, preparación y degustación) genera una manifestación cultural que influye directamente en la formación de los hábitos alimentarios desde la infancia. A través del lenguaje, las costumbres alimentarias se traspasan generacionalmente y logran mantenerse, aunque pase el tiempo (Wittgenstein, 1953). De esta manera, las prácticas culturales influyen en las circunstancias de consumo: dónde, cuándo y con quiénes (Beagan *et al.*, 2015); así como en lo que rechazamos comer y los tabúes. En tal sentido, comer se convierte en una actividad con sentidos y significados (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021), como mejorar una experiencia emocional (Peña & Reidl, 2015; Rojas & García-Méndez, 2017).

En la alimentación se universaliza y se despliega progresivamente la cultura (Vilaplana, 2003); por tanto, no debe explorarse únicamente como un problema entre la ingesta de alimentos y la nutrición, sino como un constructo multifactorial. El acto de comer está guiado por el gusto al sabor de los alimentos (palatabilidad), por normas de adecuación (comer de forma socialmente aprobada), por las emociones (la cuestión del sabor de los alimentos también genera un estado emocional de bienestar) y no únicamente por el hambre (Juárez, 2022). La alimentación es indudablemente una práctica social y cultural.

1.2 Emociones y conducta alimentaria.

1.2.1 Teorías sobre las emociones.

En la disciplina psicológica, las emociones constituyen una temática ampliamente estudiada. Estos procesos psíquicos han despertado la atención de disímiles investigadores, que se han planteado comprenderlas, definir las y explicar su funcionamiento. No obstante, la complejidad de las emociones ha provocado la existencia de numerosas perspectivas psicológicas para su abordaje; dando lugar al surgimiento de varias teorías de la emoción, debido a la imposibilidad de unificar los postulados. A continuación, se describen algunas de dichas teorías.

a) *Planteamiento Aristotélico.* Fue uno de los primeros pensadores en referirse a las emociones y, aunque no se puede hablar de una teoría de las emociones en sí, son visibles diversas menciones a estos procesos en los tratados aristotélicos. Las reflexiones de este autor sobre las pasiones o emociones (denominadas indistintamente) responden a intereses filosóficos y se vinculan a la solución de problemas específicos. La motivación por esta temática es expresada en “el tratado del alma”, al manifestar su oposición a las definiciones sobre las emociones existentes en su época: las emociones como fenómenos corporales (postura de los físicos) y las emociones como fenómenos dianoéticos o “mentales” (postura

de los dialécticos). El desacuerdo con ambas perspectivas estuvo fundamentado en la consideración limitada y fragmentada de las mismas (Trueba, 2009).

Aristóteles planteó que las emociones se dan conjuntamente con el cuerpo y van de la mano de sensaciones de dolor y /o placer, las cuales implican cierta alteración psicofísica y se vinculan al frío y calor en el cuerpo. En consecuencia, define a las emociones como afecciones acompañadas de placer o dolor y además refiere una relación entre emoción y valores morales; indicando que cuando se produce una conducta moral apropiada, son buenas emociones y por el contrario, cuando el comportamiento no es acorde a los valores aprobados, es una mala emoción (Trueba, 2009). Es decir que, cuando el comportamiento individual se aleja del comportamiento esperado, hay una afección acompañada de dolor y, por tanto, una emoción negativa.

b) *Planteamiento de Charles Darwin.* Su obra “*Expresión de las Emociones en los Animales y en el Hombre*” constituye un referente para los actuales estudios psicológicos sobre las emociones (Velásquez & Rojas, 2009).

Darwin describió tres principios que intervienen en la expresión de las emociones: 1) hábitos útiles asociados: alude a los movimientos y/o gestos que tienen lugar aun cuando no son necesarios, por haber sido útiles en ocasiones anteriores, los cuales pueden estar vinculados a otras acciones y estados de ánimos o haber sido heredados; 2) antítesis: se refiere a que cuando existe un hábito consolidado y tiene lugar un estado de ánimo contrario al que lo origina, ocurrirá una respuesta motora opuesta, aunque no sea necesario y; 3) acción directa del sistema nervioso: plantea que las descargas neurales pueden afectar directamente a la musculatura expresiva asociada con una emoción particular y que su dirección, está determinada en parte, por la estructura del sistema nervioso (Chóliz & Tejero, 1994).

Darwin alude a la expresión de las emociones en los distintos individuos y especies e indica la evolución de las emociones, así como su función adaptativa. Sus ideas y planteamientos originan una tradición de estudios sobre la emoción como respuesta motora, que fue defendida por John Watson (Cano-Vindel, 1995).

c) *Postulado de William James*. Este autor representa a la tradición psicofisiológica en el estudio de las emociones. Su teoría es conocida también como teoría periférica de las emociones y teoría de James-Lange, debido a la formulación de Carl Lange de una hipótesis muy similar. La teoría enuncia que la emoción es la percepción de las reacciones del sistema nervioso ante determinados estímulos, o sea, la emoción como proceso mental es una autopercepción de las respuestas fisiológicas ante determinados estímulos.

Esta orientación psicofisiológica, otorga significación a los cambios periféricos, inervados por el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático (Cano-Vindel, 1995) y propone una consideración realista sobre la función del organismo en la emoción tendente a comprobar la existencia de los cambios autonómicos y neuronales. Igualmente ha contribuido que los individuos se sitúen de manera activa ante el proceso emocional que viven (Garrido, 2000).

d) *Postulado de Walter Cannon*. Este autor planteó una teoría neurológica de las emociones en los años 20, propuesta que fue ampliada en la década de los 30 por el fisiólogo Philip Bard. Cannon propuso que las emociones son fenómenos del sistema nervioso central y no del periférico; por lo que su obra es denominada también “Teoría Central”. Asimismo, los cambios fisiológicos no generan la emoción, solo la acompañan (Cano-Vindel, 1995). Las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro recibe un mensaje sobre

la experiencia emocional y todo ocurre de forma simultánea; es decir las emociones se sienten al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas (Chóliz, 2005).

e) *Enfoque psicoanalítico*. Las emociones constituyen instintos enlazados a ideas inconscientes, son mecanismos psíquicos que ejercen presión sobre la conciencia y su dinamismo da lugar a diversos fenómenos psíquicos. Estas ideas son retomadas por algunas teorías que explican las emociones recurriendo a aparatos electrónicos y computacionales; en las que el aparato psíquico es visto como un computador, y las emociones son concebidas como programas semánticos que se circunscriben en los límites de la sintaxis neuronal (Villamil, 2011).

f) *Enfoque conductista*. Las emociones son parte integrante de los repertorios básicos de personalidad (RBC) (Staats, 1996; 2003). El primer modelo para abordar la emoción humana como resultado de un condicionamiento clásico fue resultado del experimento de los Watson y Rayner (1920), el cual fue la base para la formulación del modelo del condicionamiento clásico de conducta emocional en humanos (Cano-Vindel, 1995).

Los conductistas intentaron explicar la adquisición de cualquier conducta emocional (y, por lo tanto, los trastornos emocionales) como cualquier otra conducta (con base a teorías generales interespecie del aprendizaje), lo que dio lugar a varias críticas debido a la especificidad del condicionamiento humano y a la presencia en la conducta emocional de una serie de fenómenos que no pueden ser explicados por principios generales, sino que han de ser explicados por hipótesis más concretas (Cano-Vindel, 1995).

g) *Enfoque cognitivista*. Sus postulados sobre las emociones tienen como punto de partida la presencia de intencionalidad y cogniciones; es decir que emplean aspectos del pensamiento como centro del concepto de emoción y para distinguir una emoción de otras (Lyons, 1980). De igual forma, los estados emocionales pueden ser considerados una

concatenación de juicios o creencias, en los que, si algún elemento cambia, entonces la emoción se transforma o directamente desaparece (Gil, 2014).

Algunas teorías defienden que los procesos de valoración cognitiva (Lazarus y Folkman, 1986) son los que desencadenan la reacción emocional; otras, resaltan procesos de atribución y etiquetado (Schachter, 1964), como los determinantes de una emoción y; otras más, hacen referencia general a "procesamiento emocional" (Raciman, 1980). Además, estudian los contenidos subjetivos (representaciones cognitivas y afectivas) que se manifiestan en la reacción emocional (experiencia subjetiva), distinguiendo entre procesos y contenidos cognitivos (citado en Cano-Vindel, 1995).

Como puede observarse existen diversas perspectivas teóricas que definen las emociones, lo que ratifica a su vez, la complejidad de estas. Para Cano-Vindel (1997) debe considerarse la interrelación de los siguientes elementos para definir la complejidad de las emociones (p. 341):

- 1) una situación o estímulo, que reúna ciertas características o cierto potencial emocional, como generador de emociones;
- 2) un sujeto capaz de percibir esta situación, procesarla correctamente y reaccionar adecuadamente ante ella;
- 3) el significado que el sujeto concede a dicha situación;
- 4) la experiencia emocional que el sujeto siente en esta situación;
- 5) la reacción corporal; y
- 6) la expresión motora-observable.

En correspondencia con lo anterior, el autor plantea que el concepto de emoción es multidimensional y alude lo siguiente:

Las emociones son reacciones que se vivencian como una fuerte conmoción del estado de ánimo. Esta vivencia suele tener un marcado acento placentero o displacentero y va acompañada por la percepción de cambios orgánicos, a veces intensos. Al mismo tiempo, esta reacción puede reflejarse en expresiones faciales características, así como en otras conductas motoras observables. Por lo general, las emociones surgen como reacción a una situación concreta, aunque también puede provocarlas información interna del propio individuo (Cano-Vindel, 1997, p. 2).

1.2.2 Clasificaciones de las emociones.

Las emociones son un componente fundamental de los seres humanos, condicionan su salud y desempeñan un papel esencial en su comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social, entre otros. (Ortega, 2010). Las emociones se asocian a cambios en el comportamiento de los organismos ante estímulos internos y externos que conducen a respuestas a nivel conductual, fisiológico y cognitivo. Aparecen de forma relativamente brusca e inciden en la actuación del sujeto, organizándolo o desorganizándolo, y activándolo o inhibiéndolo. Pueden surgir ante situaciones que ya ocurrieron u ocurren y se manifiestan también como anticipación a la situación. Ejemplos de emociones son: la alegría ante un éxito, la tristeza ante un fracaso, el disgusto ante situaciones adversas, entre otros.

Las emociones engloban comportamientos primarios como los de ira o miedo, expresiones universales como reír o llorar, reacciones corporales automáticas, como el sonrojo o la piloerección, y estados de ánimo simples, por lo frecuentemente experimentados, como la tristeza o la alegría (Cano-Vindel, 1995). La literatura sobre estas refleja diversas clasificaciones, atendiendo a parámetros como la valencia y su carácter primario o secundario.

Las emociones básicas, también denominadas primarias o universales, son aquellas que, comunes a todas las culturas y sus manifestaciones, tienen patrones de comportamiento semejantes a todos los individuos. En general, quienes defienden la existencia de emociones básicas asumen que se trata de procesos directamente relacionados con la adaptación y la evolución, que tienen un sustrato neural innato, universal y un estado afectivo asociado único.

Izard (1991) expone que las emociones básicas son placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. Por su parte, Ekman, otro de los autores relevantes en el estudio de la emoción, considera que son seis las emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo), a las que añadiría posteriormente el desprecio (Ekman, 1973; 1989; 1993).

Las emociones secundarias surgen como consecuencia de la socialización y son causadas por normas sociales y morales. Ejemplo de estas emociones constituyen los celos, la culpa, el orgullo y la vergüenza. Por otra parte, atendiendo a la polaridad de las emociones, estas pueden ser divididas en positivas, negativas o neutras. Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las experimenta, a diferencia de las negativas. Ejemplo de emociones positivas son la alegría, la satisfacción, la gratitud y de emociones negativas son el miedo y la tristeza. En el caso de las emociones neutras o ambiguas, son aquellas que no son agradables, ni desagradables, por ejemplo: la sorpresa.

1.2.3 Relación bidireccional de las emociones y la alimentación.

Las últimas décadas reflejan el énfasis creciente de los investigadores en el vínculo entre las emociones y la alimentación. Nutriólogos, médicos y psicólogos han estudiado las particularidades de la relación existente entre ambos aspectos con el propósito de esclarecer la influencia recíproca que existe entre estas. No obstante, ha sido complicado identificar como se relacionan debido a las características propias de los afectos (por ejemplo la

intensidad), las variables individuales (biológicas, de aprendizaje y psicológicas) y el contexto (disponibilidad de alimentos) (Macht, 2008; Macht & Simons, 2000).

Macht (2008) propuso un modelo para explicar la relación entre las emociones y la alimentación, el cual plantea que los alimentos pueden inducir emociones, que conducen a deseos o antojos por ciertos alimentos, afectándose la elección de estos. Las emociones de alta intensidad suprimen la alimentación y las de intensidad moderada, pueden afectar la alimentación según la motivación que se tenga para comer; ante la alimentación restringida, las emociones negativas y positivas pueden aumentar la ingesta de alimentos; en los casos de alimentación emocional las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos dulces y ricos en grasas y cuando existe una alimentación normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales).

La modificación de la alimentación debido a las emociones se evidencia tanto en la reducción como en el aumento de la ingesta y este se manifiesta fundamentalmente en la ingesta de los alimentos palatables (gratos al paladar humano). De acuerdo con las consecuencias emocionales y a las condiciones ambientales que ocurren antes, durante y después del consumo, pueden surgir asociaciones que determinarán cómo se alimentará un organismo en futuras ocasiones. Por otra parte, los alimentos pueden emplearse para consolar a las personas, llenar algún vacío emocional, compensar aburrimiento y disminuir el malestar emocional o simplemente fungir como un distractor (Peña & Reidl, 2015; Rojas & García-Méndez, 2017).

En tal sentido, la alimentación es un aspecto importante en el sistema emocional y a su vez este constituye un modulador en el proceso de la alimentación, específicamente en la conducta de consumo. Es así como, alimentación y emociones se rigen por una relación de influencia bidireccional (Rojas & García-Méndez, 2017).

1.3 Alimentación emocional: ¿qué es? ¿Existe?

1.3.1 Teorías que estudian la alimentación emocional.

Alimentación emocional es un concepto reciente, resultante de la relación emociones-alimentación. Las primeras teorías en aludir a dicho término sugirieron que se refería a una sobreingesta que sucede fundamentalmente en personas con sobrepeso, como respuesta a la experimentación de emociones particularmente negativas —entre ellas: la ansiedad, la depresión, la ira así como la soledad— y otras difusas, para evitar, enfrentar o controlar dichos estados emociones desagradables (Ganley, 1988; Kaplan & Kaplan, 1957; Van Strien *et al.*, 1986). Algunas de las teorías que han intentado explicar la alimentación emocional se mencionan a continuación.

a) *La teoría psicósomática de la obesidad.* Esta propone explicar el mantenimiento del sobrepeso a partir de eventos de sobre ingesta alimentaria dirigidos a reducir el malestar generado por emociones negativas. Los individuos con obesidad son más susceptibles a comer emocionalmente frente al distrés (y consecuentemente a mantener el exceso de peso), debido a que presentan mayores dificultades para reconocer el estado hambre-saciedad (Kaplan & Kaplan, 1957). Las problemáticas para distinguir entre el hambre y otras señales fisiológicas -entre ellas las vinculadas a lo emocional-, pueden vincularse a la infancia: si el niño fue alimentado de manera indistinta ante las necesidades tanto fisiológicas de hambre como emocionales tendrá dificultad para distinguir una de las otras (Bruch, 1973). Cabe señalar que esta teoría es la más retomada por las investigaciones actuales sobre alimentación emocional (Vázquez-Vázquez *et al.*, 2019).

b) *La teoría del “punto de ajuste” o “set point” de Richard Nisbett.* Plantea que las personas tienen cierta predisposición a tener un peso corporal más o menos fijo. Si el peso variara del punto establecido, el cuerpo utilizará mecanismos metabólicos para volver a su

punto de ajuste; el cual influirá en la conducta alimentaria. Las personas con obesidad (cuyo punto fijo es superior al promedio), aunque realicen dietas, recuperarán su peso y volverán a su punto de ajuste. Es así, que aumentan las posibilidades de que las personas con sobrepeso presenten conductas restrictivas frecuentes y consecuentemente, se vuelven más susceptibles a la sobreingesta por estados afectivos o por señales del ambiente (Nisbett, 1972).

c) *La teoría del escape.* Hace referencia a la frecuencia con que las personas realizan determinados comportamientos para evitar o huir de malestares psicológicos. Esta teoría explica los atracones alimentarios a partir del deseo de escapar de la autoconciencia de personas que poseen altos estándares y expectativas, y una sensibilidad aguda a las altas demandas (percibidas) de los demás. Las personas que tienen estas características experimentan angustia emocional y para “escapar” de la misma, aumentan la ingesta alimentaria, consiguiendo así centrar la atención en otro estímulo no aversivo (Heatherton & Baumeister, 1991); por lo que la alimentación emocional interviene en el hecho de presentar exceso de peso.

De esta manera se evidencia que el interés por el fenómeno de la alimentación emocional encuentra sus orígenes en estudios dirigidos a explicar la obesidad, a través de la desinhibición y sobre ingesta alimentaria.

1.3.2 Definiciones e investigaciones sobre alimentación emocional.

En la actualidad, alimentación emocional es un término que carece de claridad en su conceptualización. La literatura exhibe diversidad de criterios y opiniones en cuanto a los aspectos que la integran. Por un lado, aparecen autores que apuntan que el comer emocional es en respuesta a emociones; mientras otros sugieren que se refiere a comer cuando las emociones negativas se regulan de manera poco saludable y, otros más, conciben la alimentación emocional como un mecanismo de afrontamiento a las emociones.

De esta manera, en la bibliografía sobre el tema aparecen conceptos como “alimentación en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo” (Faith *et al.*, 1997, p. 1) o “estrategia inadecuada que se utiliza para hacer frente a situaciones difíciles en un intento de minimizar, regular y prevenir el desorden emocional que originó la sobreingesta de alimentos” (Trujillo-Hernández *et al.*, 2021, p. 60); mientras que Vázquez-Vázquez (2020, p. 8) define la alimentación emocional como “el empleo de la ingesta alimentaria como mecanismo de afrontamiento ante ciertos afectos que, con un empleo frecuente, puede volverse una estrategia de afrontamiento desadaptativa que impacte en la salud del individuo”.

En las definiciones de alimentación emocional tampoco existe acuerdo sobre la valencia de las emociones intervinientes, pues, aunque las negativas han sido las más estudiadas e incluidas en las conceptualizaciones, algunos autores defienden la necesidad de no obviar las emociones positivas. En tal sentido, autores como Bonguers *et al.* (2013) identificaron que los comedores emocionales también incrementan su consumo durante las emociones agradables. Macht (2008) encontró reportes de mayor nivel de hambre en una muestra no clínica durante estados emocionales de alegría que durante estados de miedo y tristeza. Igualmente, Rojas y García-Méndez (2017) encontraron que el exceso en la ingesta también puede derivarse de emociones positivas, debido a que, el comer, también constituye una forma de celebración, festejo y de manifestación de dicha.

Es válido destacar que pese a que en muchas definiciones del comer emocional no se aborda el tema de las emociones agradables, estas si se han considerado en los reactivos de muchos de los instrumentos diseñados para medirla; por ejemplo, el Cuestionario sobre Conducta Alimentaria Relacionada a Emociones y Estrés (Lazarevich *et al.*, 2015). No

obstante, también existen investigadores que señalan que las emociones positivas no son parte del constructo alimentación emocional, debido a que la sobre ingesta causada por ellas, está más vinculada a motivaciones sociales y por ende externas (Frayn & Knäuper, 2017; Van Strien *et al.*, 2016).

Las investigaciones sobre este constructo no han cesado pese a las confusiones que giran en torno al mismo; por el contrario, la temática ha cobrado auge en los últimos años, permitiendo diversas exploraciones cuyos resultados contribuyen a una mayor comprensión de la alimentación emocional. Los estudios se han realizado tanto en poblaciones clínicas como sanas, observándose presencia de comer emocional en ambas (Spoor *et al.*, 2007), aunque con un mayor grado de motivación por la ingesta en las personas que tienden a mostrar conductas de atracón en comparación con quienes no tienen estos episodios (Macht & Simons, 2000).

Autores como Bourdier *et al.* (2018), Hootman *et al.* (2018), Lazarevich *et al.* (2016) y Sánchez-Ruiz *et al.* (2017) se han interesado en estudiar si la alimentación emocional presenta diferencias según el sexo; encontrando solo una respuesta negativa (Sánchez-Ruiz *et al.*, 2017). Mientras que, investigaciones como las de Macht y Simons (2010), Moon y Berenbaum (2009) y Vázquez-Vázquez (2020) aportan datos sobre el proceso de alimentación emocional bajo los principios de condicionamiento, sobre la asociación del comer emocional con los bajos niveles de atención a las emociones y sobre la relación con otras variables como el peso corporal y factores psicológicos respectivamente.

Bennett *et al.* (2013), Frayn *et al.* (2018) y Hayman *et al.* (2014) han sido los únicos investigadores encontrados hasta el momento que se han interesado en estudiar el comer emocional desde una perspectiva cualitativa. Bennett *et al.* (2013) exploraron las percepciones de la conducta alimentaria emocional en estudiantes universitarios, tomando

como referente los escasos análisis cualitativos del afrontamiento de las emociones al comer. Dichos autores se apoyaron de diarios de alimentos de 3 días, entrevistas en profundidad, de un muestreo intencional y de cuotas proporcionales; detectaron que tanto hombres como mujeres seleccionaban alimentos definidos como poco saludables durante los episodios de alimentación emocional. Por otro lado, encontraron diferencias entre sexos, al revelar las mujeres el estrés, seguido frecuentemente por la culpa, y los hombres el aburrimiento o la ansiedad como desencadenantes principales del comer emocional. Además, los hombres raramente refirieron experimentar culpa después de alimentarse emocionalmente.

En el caso de Frayn *et al.* (2018), la alimentación emocional fue investigada en su relación con la regulación del peso, debido a que muchas personas autoproclamadas comedoras emocionales logran mantener su peso normal, pese a que la alimentación emocional es considerada uno de los principales factores de riesgo para padecer obesidad. En tal sentido, se indagaron los mecanismos por los cuales estos individuos son capaces de regular su peso, a través de entrevistas semiestructuradas individuales de una hora de duración, guiadas por preguntas relacionadas con los comportamientos compensatorios de los participantes utilizados para regular el peso y las preocupaciones con respecto a su alimentación emocional. De esta manera se identificó el uso de actividad física, el control de las conductas alimentarias y la participación en estrategias alternativas de reducción del estrés, debido al reconocimiento del comer emocional, como un comportamiento poco saludable difícil de controlar y a la preocupación por los efectos de este en su peso e imagen.

Por último, Hayman *et al.* (2014) se propusieron explorar las conceptualizaciones de mujeres de bajos ingresos sobre el comer emocional y el estrés; para ello grupos focales o entrevistas semiestructuradas individuales durante las cuales abordaron reflexiones personales sobre los comportamientos alimentarios entre adultos y niños. Los resultados de

esta investigación arrojaron que comer emocionalmente y por estrés, fueron considerados en la población adulta como comportamientos poco comunes, graves, lamentables, estigmatizados y como una falta de autocontrol; mientras que cuando ocurren en niños, fueron resultado de la negligencia e incluso abuso de los padres.

1.3.3 Investigaciones que niegan la existencia de la alimentación emocional.

Al iniciarse los estudios sobre la alimentación emocional, los experimentos realizados comprobaron la hipótesis de que las emociones negativas conducen a la alimentación en todo tipo de poblaciones: comedores emocionales autoproclamados, comedores saludables y población clínica. No obstante, hoy día existen muchos detractores de esta idea, que fundamentan sus argumentos en estudios cuantitativos-experimentales (no se ha encontrado ninguna investigación cualitativa que niegue la existencia de la alimentación emocional). En un primer momento, los resultados aludían a comedores saludables y posteriormente los investigadores se centraron en los comedores emocionales autoproclamados; encontrando que tampoco en esta población, las inducciones de estados de ánimo en laboratorio implicaban consistentemente un aumento de la alimentación (Alzheimer & Urry, 2019).

La investigación de Evers *et al.* (2010) ratifica lo antes expuesto. Se realizaron tres estudios en los que se provocaron emociones negativas y se midió la cantidad de alimentos reconfortantes y no reconfortantes ingeridos. La inducción de emociones estuvo antecedida por la medición de las diferencias individuales en las estrategias de regulación emocional (Estudio 1) o por instrucciones para regular las emociones de manera adaptativa (reevaluación) o desadaptativa (supresión) (Estudio 2) o bien, sin ninguna instrucción de regulación (Estudio 3). El aumento de la alimentación en los participantes no fue consecuencia de las emociones en sí mismas, sino de las estrategias de regulación emocional que utilizaron las personas.

De igual forma, Adriaanse *et al.* (2011) encontraron en dos estudios que el comer emocional no fue un predictor significativo de la ingesta de refrigerios, sino que dependía del hábito de comer snacks poco saludables y de la restricción en la alimentación. Además, un tercer experimento permitió dar a conocer que, en mujeres de peso normal, el concepto de alimentación emocional puede no captar la tendencia a comer en condiciones emocionales, sino que refleja creencias sobre la relación entre las emociones y la alimentación.

Todos estos hallazgos, en palabras de Altheimer y Urry, (2019) incitan a reflexionar en la idea de que el comer emocional puede aprenderse y, por lo tanto, basarse en señales emocionales y no emocionales específicas. Las experiencias previas con la emoción son las que dan forma al comportamiento y no las emociones en sí (Baumeister *et al.*, 2007) y consecuentemente, las personas pudieran comer siguiendo solo las emociones que han aprendido a asociar con la comida en el pasado o inclusive, ni de esta manera. Es por ello que estos autores sugieren que los estudios experimentales solo contribuirán al estudio de la alimentación emocional si tienen en cuenta que comer emocionalmente puede requerir que las personas aprendan a asociar emoción con comer, que comer emocionalmente puede seguir solo emociones discretas específicas, y que comer emocionalmente puede depender del contexto social.

1.4 Conducta alimentaria de los jóvenes universitarios.

1.4.1 Prácticas alimentarias de los jóvenes.

La juventud es un periodo altamente vulnerable para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo (Mantilla-Tolosa *et al.*, 2011). El proceso de desarrollo físico en el que permanecen inmersos desde la adolescencia aumenta en gran medida las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales; no obstante, las respuestas a esta demanda frecuentemente no son las indicadas y surgen conductas alimentarias que afectan la salud

(Brown, 2014). Asimismo, los cambios emocionales y sociales derivados la búsqueda de la identidad conllevan a los jóvenes a la adopción de comportamientos (en los que se incluyen los alimentarios) que aunque no saludables o riesgosos les den prestigio, popularidad, atractivo y sentido de pertenencia a grupos (Mataix, 2007).

En este periodo del desarrollo, inciden sobre las prácticas alimentarias las condiciones de socialización de la alimentación (fundamentalmente en las universidades), desde la oferta y disponibilidad de alimentos hasta los programas de promoción de hábitos sanos. También influyen la dependencia emocional que poseen los jóvenes y su necesidad de seguir al grupo e imitarlo, aunque sean comportamientos perjudiciales para su salud. Por otra parte, la etapa juvenil se asocia a dificultades para el manejo del estrés, la ansiedad y las frustraciones (fundamentalmente en los jóvenes que continúan sus estudios, quienes a su vez carecen de independencia económica), lo cual que puede tener un impacto significativo en las formas de alimentarse (Vázquez-Vázquez *et al.*, 2022).

La investigación de Brown (2014) refleja resultados que aluden a regímenes dietéticos excesivos y al uso de complementos nutricionales y no nutricionales poco convencionales en los jóvenes. Sánchez *et al.* (2019) indica la tendencia en este sector poblacional a una alimentación baja en frutas, verduras, lácteos y carnes, al exceso de azúcares y alcohol, a la omisión de algunas comidas (fundamentalmente el desayuno), al desorden en los horarios y al incremento del consumo de gaseosas, meriendas y comidas rápidas. Además, Mantilla-Tolosa *et al.* (2011) señala las dietas saturadas en grasas y el consumo de tabaco como prácticas también habituales en la juventud.

Estas prácticas tienen en su base creencias que subyacen a la toma de decisiones en la alimentación. En tal sentido, existen creencias conductuales asociadas a las consecuencias negativas de la alimentación sana, como la idea de que esta puede no satisfacer el hambre e

incidir negativamente en el presupuesto monetario; así como creencias de control vinculadas a los aspectos que pueden obstaculizar comer saludablemente, tales como el tiempo insuficiente para preparar los alimentos, el cansancio experimentado al cocinar y la ausencia de la madre en el hogar (Sánchez *et al.*, 2019).

Los comportamientos alimentarios poco saludables influyen negativamente en el estado nutricional de los individuos y constituyen factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en la vida adulta e incluso en edades cada vez más tempranas (Serra & Aranceta, 2001). Por tales razones, es pertinente realizar acciones que promuevan la alimentación sana e impacten en la salud actual y futura de los jóvenes

1.4.2 Necesidad de una alimentación saludable en la juventud.

Una alimentación saludable es imprescindible para lograr y mantener un buen estado de salud en cualquier etapa de desarrollo. La misma debe ser variada, aportar energía y todos los nutrientes esenciales (Pinillos *et al.*, 2007); así como tomar en consideración la edad, peso, talla, sexo y condición física de cada persona. No obstante, cada vez se vuelve más complicado poner en práctica el comer sano, debido a la continua inserción en los mercados de nuevos productos palatales altos en azúcares y calorías, y a las constantes estrategias publicitarias que incitan a su consumo (Piaggio *et al.*, 2011)

Durante la juventud es habitual realizar prácticas alimentarias que son el reflejo de lo observado en los grupos de coetáneos, en el medio familiar y en las redes sociales, aunque frecuentemente los comportamientos imitados no sean los más convenientes para la salud. Autores como Sánchez *et al.* (2019) han hallado en sus estudios que la ingesta de alimentos en los jóvenes dista de ser una alimentación saludable o equilibrada y ello incide en los altos índices de obesidad, desnutrición en jóvenes. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) expuso que entre los principales motivos del padecimiento de enfermedades y

de fallecimientos en la juventud está la anemia por carencia de hierro. Igualmente exteriorizó la notable incidencia en el 2016 de obesidad en jóvenes menores de 20 años y su mayor prevalencia en el continente americano (OMS, 2017).

La juventud como etapa antecedente de la edad adulta es distintiva por la incorporación de hábitos que perduran a lo largo de la vida y en tal sentido, constituye una fase del desarrollo fundamental para la adquisición de costumbres alimentarias saludables. Es así que el diseño y puesta en práctica de programas y actividades para la promoción de la alimentación sana adquiere gran relevancia. Sin embargo, muchas de las estrategias desarrolladas se centran en el vínculo de la alimentación con factores biológicos o con aspectos sociales, quedando relegados los factores psicológicos implicados en la ingesta alimentaria (Sánchez *et al.*, 2019).

La consideración del carácter biopsicosocial de la alimentación saludable en las acciones dirigidas a su promoción; así como la implementación de estas desde edades tempranas, contribuirá a que cada persona ingiera los nutrientes que le son necesarios para mantenerse sana, logre una mejor calidad de vida y prevenga enfermedades, como obesidad, hipertensión y cáncer (Pinillos *et al.*, 2007).

1.5 Planteamiento de problema.

Alimentarse constituye una de las necesidades primarias de los seres humanos. Es un proceso imprescindible para la supervivencia, que aporta las sustancias que el organismo requiere para la ejecución de sus funciones. La alimentación permite incorporar los nutrientes indispensables que están en el mundo exterior (Botías, 2011), tales como carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua indispensables para la existencia de los individuos (Bengochea, 2011).

Sin embargo, la evolución del hombre como ser social ha conducido a que la alimentación deje de ser exclusivamente fisiológica (para saciar el hambre) y se convierta en un proceso influido por factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos (Rodríguez, 2017). De manera tal que, alimentarse es una actividad social y cultural; es un reflejo de la identidad personal y colectiva; y es una forma de expresión de las interacciones humanas (Martín *et al.*, 2011).

Esta complejidad de la alimentación humana ha propiciado que cada día sean más las disciplinas que se sumen a su abordaje. El empleo de enfoques multidisciplinares, interdisciplinares y transdisciplinares constituye la alternativa desarrollada para lograr estudiar la complejidad del comportamiento alimentario, el cual es analizado desde diversas dimensiones que lo integran: nutritiva, gustativa, comunicativa, simbólica, restitutiva, dietética, estética y gastronómica (Álvarez & Odero, 2008); así como en su vínculo con el contexto familiar, los coetáneos, las emociones, entre otros (Rojas & García-Méndez, 2017).

La literatura sobre el tema ha señalado la relación entre emociones y alimentación, la cual en palabras de Gibson (2006) se aleja de la sencillez, al ser bidireccional: los estados emocionales pueden influir en la conducta alimentaria y viceversa. Desde este enfoque, ha surgido el concepto denominado indistintamente comer emocional, ingesta emocional, comer por compensación psicológica o alimentación emocional. El concepto proviene de las teorías psicosomáticas y es empleado para hacer alusión a que los individuos emplean la ingesta de alimentos como mecanismo disfuncional para regular sus emociones negativas (Palomino-Pérez, 2020).

Ahora bien, el propio hecho de referirse a la existencia de una categoría nombrada alimentación emocional, ha dado lugar a la inconformidad y rechazo de muchos. Lo anterior tiene como fundamento en primera instancia, que la conducta alimentaria está influida por

factores afectivos (Herman & Polivy, 1975) y al ser las emociones parte de estos, inciden en todo momento en la alimentación y por tanto, son parte de ella. De esta manera, el comer siempre es emocional y las preguntas serías cómo las emociones influyen en las prácticas alimentarias y si esa influencia representa siempre un riesgo para la alimentación saludable.

En segundo lugar, se han desarrollado estudios experimentales para comprobar la influencia de las emociones en la alimentación (fundamentalmente su incidencia en el aumento de la ingesta) y sus resultados niegan que la emoción en sí sea la causante del exceso de alimentación y más bien, se plantea que el comer en exceso tiene que ver con la forma en que se regulan las emociones (Evers *et al.*, 2010) y los hábitos adquiridos previamente (Adriaanse *et al.*, 2011).

Otro de los principales desconciertos en torno a la conceptualización de esta categoría radica en la valencia de las emociones que pueden desorganizar la alimentación: positivas y/o negativas. El énfasis en estas últimas predomina, pues en los inicios del estudio sobre la alimentación emocional, las emociones negativas eran las únicas de las que se reconocía su influencia en la conducta alimentaria. Asimismo, es pertinente señalar que las mismas eran asociadas al comportamiento alimentario de las personas con sobrepeso; por considerarse que estas afrontan las emociones de manera menos efectivas (Ozier *et al.*, 2008).

No es hasta más avanzadas las investigaciones en este ámbito que se comienzan a distinguir y a defender la influencia de las emociones positivas en el comer (Bonguers *et al.*, 2013; Macht, 2008; Rojas & García-Méndez, 2017). Así pues, la ingesta desordenada puede deberse a la presencia de emociones tanto negativas como positivas. No se hace énfasis en las emociones neutras, debido a que estas son experimentadas de forma menos intensa por los individuos y la intensidad es directamente proporcional a la inhibición del control alimentario (Canetti *et al.*, 2002; Patel & Schlundt, 2001).

Por otro lado, la repercusión de las emociones en la alimentación (aumento o disminución en la cantidad y frecuencia de consumo) ha sido igualmente fuente de discusión. Pese a que prevalecen los estudios e investigadores que solo hacen referencia al incremento de la ingesta, existen quienes aluden a la posibilidad de que las emociones propician la reducción del apetito (Geliebter & Aversa, 2003; Macht, 2008) y, por tanto, de la ingesta de alimentos. En consecuencia, se ha sugerido la existencia de una sobrealimentación y subalimentación emocional (Rojas *et al.*, 2020).

Estas confusiones y contradicciones al definir la alimentación emocional e incluso el cuestionamiento de que exista dicha categoría son un hecho ineludible desde los inicios de su abordaje. No obstante, las investigaciones que afirman la existencia de la alimentación emocional han reportado que es un factor de riesgo para la obesidad (Crockett *et al.*, 2015; Van Strien *et al.*, 2012) y promueve el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia y anorexia (Bourdier *et al.*, 2018; Pink *et al.*, 2018; Saucedo *et al.*, 2015).

La población joven es más susceptible de presentar padecimientos vinculados a la alimentación, dado que, en esta etapa de la vida, predominan estilos de vida no saludables, entre los que se encuentran los patrones alimentarios inadecuados. La autonomía que poseen convierte a los jóvenes en responsables de sus hábitos alimentarios; los cuales en ocasiones se ven afectados al ingerir comidas con alto contenido calórico y de azúcares (Vázquez-Vázquez, 2020). Asimismo, las dificultades para organizar el tiempo y las actividades, y para el manejo de las emociones; así como, el desconocimiento del impacto de estas en la alimentación (Peña & Reidl, 2015), otorgan a la juventud altas probabilidades de alimentarse no saludablemente bajo la influencia de emociones.

El peligro de desarrollar hábitos alimentarios no saludables durante la etapa juvenil radica en su asociación con el aumento de enfermedades crónicas, con las complicaciones en

el funcionamiento social, y con mayores riesgos de trastornos alimentarios en general (García *et al.*, 2015; Salas, 2017). Además, las prácticas alimentarias que se adopten durante la juventud permanecerán en el tiempo y guiarán los hábitos alimentarios en la adultez, contribuyendo a un estado de salud favorable o desfavorable en el futuro (Rodríguez *et al.*, 2017).

Existen antecedentes de estudios en diversas universidades mexicanas que demuestran la vulnerabilidad de la población juvenil. Tal es el caso de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA) quienes reportan altos niveles de ansiedad y depresión y problemas para regularlos (Pineda-Pedraza & González-Flores, 2016; Terrones *et al.*, 2014a; Terrones *et al.*, 2014b), lo que pudiera derivar en el desarrollo de comportamientos no saludables, entre ellos los asociados a la conducta alimentaria. En particular, un estudio realizado bajo una metodología cualitativa, durante la etapa de confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19, reportó que los estudiantes de la UAA presentaron una alimentación desordenada debido a la presencia de estrés (Vacio *et al.*, 2023). Asimismo, en dicho centro educativo se han explorado las barreras para la alimentación saludable identificadas por los alumnos y entre estas se han distinguido las vinculadas a los estados de ánimo (Vacio *et al.*, 2023).

Es por ello por lo que resulta necesario explorar las experiencias de los estudiantes de la UAA en relación al impacto de las emociones en la forma en que se alimentan, a fin de propiciar que los estudiantes se alimenten saludablemente bajo la influencia de emociones. Tomando en consideración lo anterior, las preguntas de investigación que conducen el presente estudio son: ¿De qué forma se alimentan los estudiantes de la UAA? ¿Los estudiantes han experimentado efectos emocionales (positivos y negativos) en la forma de

alimentarse? ¿Es posible propiciar una alimentación saludable a partir del reconocimiento de las emociones y su impacto en la manera en que se alimentan?

Para dar solución a las interrogantes señaladas se formulan como objetivos:

Objetivo general: Analizar la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones en estudiantes universitarios para la socialización de la alimentación saludable.

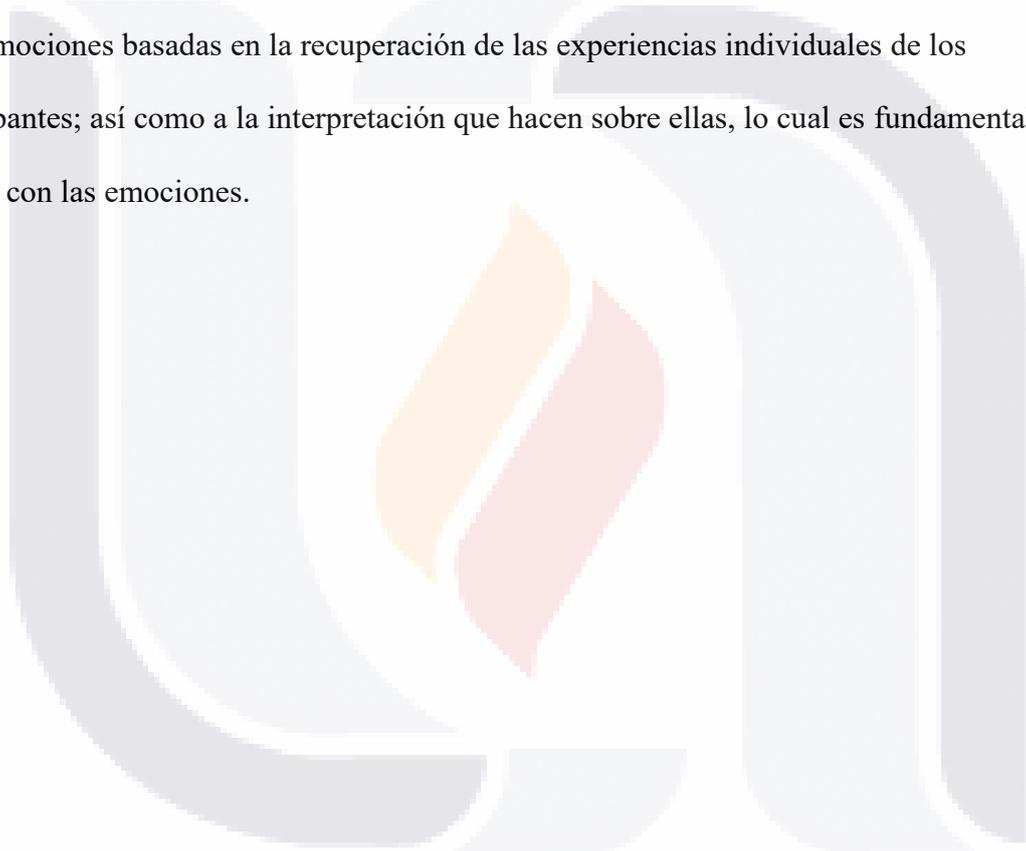
Objetivos Específicos:

1. Explorar las experiencias y nociones de los estudiantes universitarios sobre la relación entre sus prácticas de alimentación y emociones.
2. Caracterizar la relación entre las prácticas de alimentación y emociones en estudiantes universitarios.
3. Diseñar a partir de la caracterización actividades que socialicen la alimentación saludable en universitarios.
4. Aplicar y valorar las actividades que socialicen la alimentación saludable en universitarios.

La pertinencia de la investigación se fundamenta en la vulnerabilidad alimentaria de la población joven (en la cual las emociones son factores importantes) en un ambiente que no favorece las prácticas saludables; así como en la diversidad de opiniones y posturas existentes en torno a la categoría alimentación emocional. Desde el punto de vista científico su valor radica en la presentación de resultados que abonan al campo de una temática que carece de un cuerpo teórico-metodológico robusto y consistente, al abordar la influencia de las emociones en la alimentación, reconociendo su dependencia contextual, dimensión subjetiva e individual; así como su relación dinámica e incluso dialéctica.

En el orden metodológico, resaltan objetivos investigativos enfocados al cómo se relacionan las prácticas de alimentación y las emociones, en un campo donde la teoría no se

ha unificado o alcanzado suficientes concordancias. Además, la investigación cualitativa basada en el diseño y la acción permite conocer tanto la configuración de la práctica como sus posibilidades de mejora. Aborda una mirada de proceso y contextual que apuesta por la observación del fenómeno como una entidad en movimiento y permite comprenderlo más que describirlo únicamente. Por último, desde el punto de vista práctico, sobresale la generación de un modelo de exploración e intervención en la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones basadas en la recuperación de las experiencias individuales de los participantes; así como a la interpretación que hacen sobre ellas, lo cual es fundamental del trabajo con las emociones.



Capítulo 2

Marco metodológico

2.1 Enfoque y diseño de investigación.

2.1.1 Investigación cualitativa como enfoque de investigación.

El paradigma cualitativo de investigación se ha revelado como una posibilidad fundamental para el análisis de la complejidad social. Dicho enfoque estudia al sujeto en la construcción de su realidad; así como los significados que los hechos y sucesos tienen para los individuos (Mejía, 2004); por ello es escogido cuando las investigaciones persiguen explorar especificidades de lo humano, preguntándose por la experiencia, el sentido, y la intencionalidad.

La investigación cualitativa se interesa por la interpretación de los datos y por la transformación de la realidad social; así como por destacar el rol de los individuos y su subjetividad, rescatando siempre sus motivos y reflexiones (Ocampo, 2018). En tal sentido, retoma pensamientos, sentimientos, expresiones, vivencias y juicios de las personas, intentando mantener el sentido dado por ellas mismas (Delgado, 2012). Dichas características de la investigación cualitativa se manifiestan a partir de sus diferentes diseños, que abarcan desde estudios etnográficos y fenomenológicos, hasta el método de investigación-acción (Colmenares & Piñero, 2008).

2.1.2 Diseño cualitativo Investigación-Acción

La investigación-acción es un diseño de la metodología cualitativa que prioriza la interacción de los conocimientos con los cambios sociales y propicia la implicación de los sujetos en los hechos o situaciones problema que se estudian. Asimismo, constituye una modalidad de intervención en la que los investigadores colaboran con entidades que operan

en instituciones o territorios determinados y definen necesidades en los mismos para desarrollar programas que aborden dichas necesidades.

Su importancia se deriva de la valoración que hace del conocimiento de los agentes sociales sobre la práctica antes que las construcciones teóricas académicas, de la contribución a la generación de soluciones concretas, del rol activo que otorga a los participantes (Colmenares & Piñero, 2008) y de la posibilidad que brinda de relacionar la investigación de problemas en contextos concretos con programas de acción social (Vidal & Rivera, 2007). Por tales razones, se consideran como sus características fundamentales el conocimiento, la intervención, la mejora y la colaboración.

2.2 Selección del contexto y los participantes de la investigación.

La selección de estudiantes universitarios como población de estudio tuvo como referente la vulnerabilidad en temas de alimentación de este sector poblacional, la cual se refleja en la experiencia de diferentes investigadores que encontraron conductas alimentarias riesgosas en jóvenes universitarios de diferentes países (Brown, 2014; Mantilla-Tolosa *et al.*, 2011; Sánchez *et al.*, 2019). Por otra parte, la selección de la Universidad Autónoma de Aguascalientes como contexto de investigación tomó en consideración los resultados de Vacío *et al.* (2023) (que reflejan el impacto de las emociones en la alimentación saludable de los estudiantes de dicha institución educativa) y además, respondió a los principios de disponibilidad y conveniencia del lugar (UAA) señalados por Sandoval (1996).

Se informó a las autoridades pertinentes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes las características y objetivos del estudio. Tras obtener el dictamen aprobatorio sin modificaciones del Comité de Bioética (Folio: COB-UAA/104/2023), se procedió a la selección de una entidad de la universidad que estuviera vinculada a la salud de los estudiantes para que se desempeñase como interlocutor institucional del proyecto de

investigación. En consecuencia, se contactó con los responsables del Programa de Universidad Saludable perteneciente al Centro de Ciencias de la Salud, quienes accedieron a colaborar con el proyecto, al reconocer que los objetivos investigativos tributaban a varias de las necesidades identificadas en los universitarios por su personal.

A continuación, se gestionó el lugar para el desarrollo de la investigación, la cual se realizó en el aula B3 del edificio 223, por cumplir con la condición de privacidad, accesibilidad para los estudiantes y presencia de equipamiento necesario para la proyección de videos. Posteriormente, se conformó la muestra del estudio. La selección de los participantes fue por oportunidad y respondió a los siguientes criterios de inclusión: 1) ser estudiante de licenciatura de la UAA; 2) aceptar formar parte de la investigación (participantes voluntarios).

Los veintitrés alumnos que accedieron a participar, luego de conocer los propósitos de la investigación y el modo en que se desarrollaría, firmaron el consentimiento informado (Ver Anexo 1) y se les solicitó alguna vía de contacto (número de teléfono o correo electrónico) para acordar las fechas, horarios y lugares de los encuentros. El número de participantes considerados tuvo que ver, ante todo, con las características de la técnica de recogida de información que se empleó y con las posibilidades reales de garantizar la asistencia a las sesiones.

2.3 Estrategias de recogida de información-data.

Los grupos focales constituyen una técnica de recolección de información que mediante entrevistas semi-estructuradas exploran en los saberes y vivencias de los individuos en un contexto interactivo (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013). Su calificación de focal se debe a su propósito de abordar profundamente tópicos o problemas muy específicos (Sandoval, 1996). Estos se distinguen de las entrevistas grupales por centrarse en la

interacción dentro del grupo, que gira en torno a la temática presentada por el investigador (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009).

Desde el punto de vista metodológico, los grupos focales pueden utilizarse no solo como fuente básica de datos, sino también como medio de intervención, de investigación-acción y de profundización en el análisis. Su planificación conlleva tener en cuenta la cantidad de grupos que se desarrollarán, debido a que cada uno es una unidad de análisis; así como el nivel de involucramiento del investigador como moderador. Igualmente, debe considerarse el tipo de sujetos que serán invitados a participar y qué cantidad. Es pertinente aclarar que no deben ser muchos los participantes en cada grupo, para que no existan dificultades para el diálogo y el entendimiento, ni debe ser tan pequeño el grupo porque puede no proporcionar una cobertura significativamente mayor que la de una entrevista individual (Wong, 2008). De seis a doce participantes es un rango frecuentemente aceptado por los autores (Mella, 2000; Powell & Single, 1996).

Para los propósitos de la presente investigación se realizaron tres sesiones de grupo focal en tres grupos de estudiantes (G1 n=6; G2 n=11; G3 n=6); antecedidas por dos sesiones de pilotaje a la entrevista focal diseñada para la primera sesión.

2.4 Procedimiento de la intervención

2.4.1 Pilotaje a la entrevista focal

El pilotaje de los instrumentos de recogida de información es crucial en una investigación para asegurar que funcionen adecuadamente antes de su aplicación definitiva. En este estudio, se realizaron dos sesiones de pilotaje a la entrevista diseñada para la primera sesión de los grupos focales con estudiantes universitarios que poseían características similares a los participantes del estudio. Se verificó que las preguntas fueran claras y comprensibles para los entrevistados y que estuvieran organizadas adecuadamente. Además, se

buscaba garantizar que las preguntas fueran eficaces para obtener la información deseada y que cumpliera con los objetivos de la investigación.

Las sesiones de pilotaje permitieron identificar aspectos de mejora en la entrevista, por lo que se realizaron los ajustes pertinentes. Fue eliminada una pregunta que no proporcionaba información relevante, al ser respondida por los participantes en interrogantes anteriores. Asimismo, se constató la necesidad de contextualizar dos preguntas (la segunda y la tercera) antes de plantearlas a los participantes, a fin de proporcionar un argumento adicional para evitar su incomprensión y mejorar la calidad de la información recogida. Finalmente, la entrevista empleada en las primeras sesiones de los grupos focales quedó estructurada como se muestra en el anexo 2.

2.4.2 Grupos Focales

Los grupos focales se llevaron a cabo en tres sesiones con diferentes grupos de estudiantes (G1, G2, y G3). La primera sesión fue de aproximación inicial y exploración; es decir, para recolectar información sobre el conocimiento y las experiencias vinculados a la relación entre la alimentación y las emociones en los estudiantes universitarios. La información se recogió a través de la entrevista focal sometida a pilotaje, la cual favoreció la interacción entre los participantes. La investigadora actuó como moderadora para facilitar el diálogo sobre el tema central, guiando las discusiones con preguntas clave sobre los hábitos alimentarios y la influencia de las emociones en la alimentación.

La segunda sesión estuvo dirigida a la profundización en el conocimiento sobre la relación alimentación-emociones y para ello fue dividida en dos momentos. Inicialmente se desarrolló un proceso de retroalimentación, los resultados obtenidos en el primer encuentro fueron devueltos a los participantes para incidir en el conocimiento que poseen sobre la relación alimentación-emociones y facilitar una reflexión más profunda. En un segundo

momento, se solicitó a los participantes dividirse en subgrupos para realizar una actividad creativa, conformar videos cortos (menos de 5 minutos) en los que promovieran la alimentación saludable y su relación con las emociones. Los videos fueron una parte fundamental del proceso de aprendizaje y evaluación en esta investigación. Al pedir a los participantes que los crearan, se buscaba proporcionar una plataforma creativa para que los estudiantes aplicaran lo aprendido de manera práctica.

El último intercambio, se realizó en forma de video-debate con el objetivo de reflexionar de manera crítica sobre la relación alimentación-emociones en las prácticas cotidianas y su influencia en la salud, a partir del debate sobre los videos creados en la sesión anterior. Se proyectaron los videos realizados por los estudiantes y se propició un debate grupal para discutir las ideas plasmadas en los materiales audiovisuales. Esta actividad culminó con un intercambio que fomentó el aprendizaje colaborativo y la concientización sobre el tema. Al concluir, se agradeció a los participantes por su colaboración.

Este procedimiento fue puesto en práctica en los tres grupos de participantes y para propiciar el aprendizaje expansivo (análisis en espiral), los resultados obtenidos con cada grupo fueron tomados en consideración para los intercambios posteriores. En resumen, las sesiones de grupo focales siguieron un enfoque colaborativo, que priorizó la retroalimentación, la creatividad y la reflexión crítica. Este proceso no solo permitió explorar las experiencias individuales de los estudiantes, sino que también fomentó el aprendizaje expansivo a través de la interacción y la construcción del conocimiento.

2.4.3 De los Grupos Focales a la Comunidad Universitaria: promoción radial de la alimentación saludable

Tras finalizar el trabajo con los grupos focales y existir resultados preliminares, de conjunto con el Programa de Universidad Saludable, se coordinó una entrevista radial en el

Programa ADN de la Salud, perteneciente a Radio Universidad de la Universidad Autónoma de Aguascalientes con el objetivo de difundir los datos encontrados en la investigación y contribuir a la promoción de la salud los estudiantes universitarios. Recomendaciones dirigidas a los alumnos y a los docentes para un correcto manejo de las emociones y la alimentación en las aulas, así como los factores que pueden incidir en el comer guiado por emociones y su relación con las actividades académicas fueron algunas de las temáticas abordadas.

Esta iniciativa no solo permitió compartir valiosa información con la comunidad universitaria, sino también fomentar un ambiente educativo más saludable y consciente. Al difundir estos hallazgos a través de un medio accesible como la radio, se buscó alcanzar a un público más amplio, incluyendo a aquellos que quizás no habrían tenido acceso a los resultados de la investigación de otra manera. Además, la entrevista sirvió como plataforma para iniciar un diálogo sobre la importancia de la salud emocional y nutricional en el contexto académico, subrayando la necesidad de integrar estas prácticas en la vida diaria de los estudiantes. En última instancia, esta actividad colaborativa entre el Departamento de Psicología, el Programa de Universidad Saludable, y Radio Universidad reforzó el compromiso de la Universidad Autónoma de Aguascalientes con el bienestar integral de su comunidad, promoviendo hábitos saludables que puedan tener un impacto duradero en la calidad de vida de los estudiantes.

2.5 Análisis de datos

Al concluir las sesiones de pilotaje, se realizó la transcripción de las entrevistas mediante el uso de la herramienta TurboScribe y la posterior verificación manual, para evitar errores en el registro. Se realizaron lecturas de familiarización y tomando en consideración las categorías teóricas relevantes en la investigación (“alimentación” y “emociones”), el

formato de entrevista diseñado y la información recabada durante la sesión se definieron temáticas relevantes sobre la relación entre las emociones y la alimentación en los participantes. Las temáticas resultantes fueron: 1) características de los hábitos alimentarios, 2) influencia de las emociones en la alimentación, 3) situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones y, 4) influencia de la relación alimentación-emociones en la vida diaria y en la salud; las cuales permitieron identificar, analizar y reflejar experiencias y percepciones de los participantes.

En un segundo momento, el proceso de análisis se llevó a cabo mediante la propuesta de análisis de sistemas de actividad ASA desarrollada por Yrjö Engeström y Michael Cole, basándose en las ideas de Lev Vygotsky y Alexei Leontiev. Esta teoría propone analizar las prácticas humanas como sistemas complejos e interrelacionados e incluye más de un sistema de actividad que interactúa a la vez, considerando los conceptos de artefactos, objetivo, división de trabajo, comunidad, reglas y sujetos (Ver Tabla 1), para hacer más prácticos los conocimientos de la teoría de la actividad (Yamagata-Lynch, 2010).

Tabla 1

Conceptos de la teoría de los sistemas de actividad.

Conceptos (Engeström, 2015)	
Artefactos	Herramientas o materiales utilizados dentro de la actividad a realizarse que pueden ser modificados dependiendo de la meta que tienen los sujetos - Contestan a las preguntas ¿qué?, ¿por qué?, ¿cómo? y ¿dónde?
Objetivo	Meta de la actividad a realizarse. Situación deseada o imaginada que sucede dentro de la actividad. - Su existencia está implícita en las acciones de todos los participantes. - Interesa como las características del uso del objeto pueden abstraerse y tomarse como guía para realizar las actividades.
División del trabajo	Posiciones o roles de los sujetos en una actividad, así como las relaciones que se van desempeñando.

Comunidad	Grupo de sujetos con identidad compartida que se encuentran dentro un sistema de actividad. Representa el contexto histórico donde se encuentran los sujetos.
Reglas	Elementos organizadores en los sistemas de actividad; implican normas y tradiciones.
Sujetos	Individuos que se desenvuelven dentro del sistema de actividad y logran que se realice. También pueden ser organismos.

Dicho procedimiento de análisis fue llevado a cabo con la sesión inicial de los diferentes grupos. En consecuencia, se obtuvieron narrativas de los participantes en las que se evidenciaron sus vivencias subjetivas (dentro de las cuales se ubicaron sus experiencias afectivas relacionadas con la alimentación) así como aspectos convencionales, sociabilizados y comunitarios referidos a la forma de comer y los afectos implicados. Las narrativas estuvieron influidas por la historia de vida y características personales de los sujetos; así como por el contexto donde tuvo lugar la narración y las relaciones que se establecieron entre los participantes presentes.

Tras concluir la segunda sesión de cada grupo de participantes se analizaron los videos creados. Se valoró la creatividad, originalidad y la aplicación del conocimiento adquirido sobre la relación entre alimentación y emociones. Además, se revisó cómo los participantes habían internalizado los conceptos discutidos y cómo lo expresaron visualmente. Igualmente, durante el análisis, se prestó especial atención a la manera en que los estudiantes utilizaban ejemplos prácticos o casos de estudio para ilustrar los impactos de las emociones en la alimentación, así como las estrategias propuestas para gestionar y mejorar este vínculo en la vida cotidiana. Asimismo, se valoró la inclusión de una perspectiva crítica que fomentara la reflexión y el cuestionamiento sobre los hábitos alimentarios y cómo estos pueden ser influenciados por sus emociones y viceversa.

La tercera sesión de los grupos focales fue analizada considerando las interacciones entre los participantes, las ideas clave emergentes y los aprendizajes compartidos. Fue de gran interés cómo los estudiantes integraban sus experiencias personales en el debate, lo que permitió identificar la evolución en su forma de percibir la relación entre emociones y alimentación. Este análisis también incluyó el nivel de reflexión crítica alcanzado, observando si los participantes mostraban cambios en su comprensión y manejo de las emociones en relación con la alimentación, así como en sus hábitos alimentarios.

Por último, al concluirse todas las sesiones, se desarrollaron comparaciones inter-grupo y se analizó la evolución de los participantes de la investigación a lo largo de las sesiones.

2.6 Consideraciones éticas de la investigación.

Una investigación conserva significación y credibilidad al cumplir ciertos requisitos éticos, que reflejan su rigor desde la formulación del problema hasta la culminación del proceso (Sandoval, 1996). El presente estudio estuvo regido por los principios y normas éticas de los psicólogos y código de conducta de la American Psychological Association (APA) en el año 2017, fundamentalmente por aquellos vinculados a las prácticas investigativas.

Se elaboró un consentimiento informado que reflejó los objetivos y características de la investigación, así como los deberes y derechos de la investigadora y de los participantes durante el desarrollo de las sesiones grupales. En tal sentido, los estudiantes fueron informados acerca del uso de grabaciones en las sesiones para facilitar el análisis, de la posibilidad de abandonar la investigación en cualquier momento y de la existencia de un riesgo potencial mínimo (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2007).



TESIS



TESIS



Por otra parte, se respetó la disposición de no realizar investigaciones sin el conocimiento de las autoridades de la institución donde se desarrolla el estudio, por lo que se solicitó la aprobación de las autoridades pertinentes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y en la fase final de la investigación, durante la confección del informe, se tuvieron en cuenta las exigencias éticas de conservar el carácter anónimo de los sujetos y no falsificar los datos.



TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

Capítulo 3

Resultados

3.1 Pilotaje de la entrevista focal

3.1.1 Sesión # 1 de pilotaje

La sesión tuvo lugar con ocho estudiantes (seis mujeres y dos hombres) de cuarto semestre de Licenciatura en Psicología en una universidad privada de la ciudad de Aguascalientes. Se realizaron lecturas de familiarización y tomando en consideración las categorías teóricas relevantes en la investigación (“alimentación” y “emociones”), el formato de entrevista diseñado y la información recabada durante la sesión se definieron temáticas relevantes sobre la relación entre las emociones y la alimentación en los participantes.

Características de los hábitos alimentarios:

Los participantes expresaron diversidad en la alimentación habitual en aspectos vinculados a la cantidad y frecuencia con que se alimentan. Algunos tienen horarios más definidos y hacen todas las comidas; mientras que para otros, comer es un mero trámite (fundamentalmente entre semana), comen sin hambre o hacen ayunos. Igualmente, en los propios participantes existe variabilidad, pues en ocasiones comen muy poca cantidad y otras se alimentan en exceso.

En relación con los aspectos que influyen en la elección de los alimentos, sobresalieron el sabor, el contenido nutricional y la facilidad de preparación, en ese orden, (aunque estos no son estáticos). Solo dos estudiantes refirieron restricciones médicas, debido a que uno presenta alergia a varias frutas y otro no debe ingerir ningún tipo de lácteo de manera reiterada. Todos los estudiantes reconocieron la incidencia del contexto en sus decisiones alimentarias, resultando la familia el de mayor influencia, pues la alimentación en muchas ocasiones es acorde a los hábitos alimentarios de los padres principalmente.

Influencia de las emociones en la alimentación

El vínculo entre las emociones y la alimentación fue una temática debatida, incluso desde antes de que se enunciaran las preguntas, pues las emociones fueron incluidas entre los factores que intervienen en la elección de alimentos y en la cantidad de consumo. Los participantes comentaron que las emociones pueden afectar la distinción entre el hambre y la saciedad, por lo que en ocasiones conducen al aumento de la ingesta y otras, a la reducción.

Las emociones asociadas a la modificación de la alimentación fueron: tristeza, enfado o enojo, alegría o felicidad, estrés, angustia, ansiedad, asco y aburrimiento. Por su parte, la culpa fue referida como una consecuencia de la alimentación desorganizada.

Ante la tristeza, algunos de los participantes aumentan la ingesta de dulces (como chocolates) y de comida chatarra, mientras otros pierden el apetito. Dentro de estos últimos, existen 1) quienes rechazan totalmente la comida (incluso sus favoritas) y hacen ayunos, 2) los que comen un poco menos de lo habitual, pero se esfuerzan por mantener sus rutinas alimentarias; y 3) los que pueden llegar a vomitar si ingiriesen alimentos. Ante el enfado los participantes prefieren alimentos picosos, crocantes y salados o reducen la ingesta. Por ejemplo, una de las estudiantes comentó que evita el consumo de hamburguesas, pese a que eran su comida favorita, por haber tenido que comer una, cuando se encontraba enojada.

Ante la alegría, algunos participantes refirieron la preferencia por helados y botanas, y de manera general, por alimentos sabrosos. Esto debido a la posibilidad que los alimentos sabrosos tienen de intensificar el estado de placer. Algunos de los estudiantes asociaron la comida con felicidad, con recuerdos familiares positivos, con disfrute e interacción con seres queridos. En contraparte, otros participantes consideraron que comer es una actividad sin importancia que se realizan “*por mero trámite*”. Otros reconocieron que sienten antojos, aunque no de un alimento específico, otros aludieron que esta emoción no incide en su

alimentación y otros indicaron que comen un poco más de lo habitual y posteriormente sienten culpa porque son alimentos con poco contenido nutricional.

Al sentirse angustiados por tener muchas tareas pendientes, los estudiantes manifestaron consumir cacahuete y otros alimentos “pequeños”. Si tienen asco prefieren cheetos y papas picosas; alimentos que coinciden en la ansiedad, aunque ante esta también optan por alimentos ácidos, doritos, caramelos y una estudiante por alimentos que no debe ingerir por cuestiones médicas, pero que lo hace hasta vomitar.

Por otra parte, hicieron referencia a la ingesta de alimentos como postres (muchas veces elaborados por ellos mismos) cuando se encuentran aburridos y explicaron que si la emoción es intensa (sin importar cuál sea la valencia) disminuye el apetito y la ingesta puede provocar náuseas y vómitos. El hecho de que algunos elijan alimentos picosos para el afrontamiento de diversas emociones evidencia la influencia de las costumbres alimentarias del país.

Situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones

Ejemplos de situaciones en las que la alimentación habitual se vio modificada debido a la experimentación de emociones fueron fallecimientos de seres queridos, rupturas amorosas, periodos de exámenes y realización de proyectos, y actividades escolares extensas o acumuladas. En los primeros dos casos, existió una reducción notable de la ingesta que tuvo implicaciones médicas en una de las estudiantes; mientras que, en las últimas situaciones, aumentó el consumo fundamentalmente de alimentos “pequeños” y “que no sacian” como botanas, cacahuates y caramelos. En cuanto a la velocidad de consumo no se informaron cambios significativos.

El incremento en la ingesta, producto de las situaciones vividas, provocaron culpa y enojo en las participantes mujeres que incrementaron la ingesta, debido a la no realización de

otras estrategias más adaptativas o funcionales. Es significativo puntualizar que los estudiantes refirieron que, tras finalizar una emoción que condujo a conductas alimentarias desorganizadas (tanto por aumento como por reducción de la ingesta), ingieren alimentos saludables intentando remediar lo acontecido.

Influencia de la relación alimentación- emociones en la vida diaria y en la salud

Solo una estudiante reconoció atravesar situaciones en las que las emociones modifican su alimentación de manera recurrente e identificó como consecuencias, la inestabilidad en su alimentación y peso corporal, carencia de nutrientes y afectaciones a la concentración y energía. El resto clasificó la frecuencia de estas circunstancias como esporádica, razón por la que le restan importancia y no lo asumen como comportamientos que pueden incidir en la salud. No obstante, si reconocieron la necesidad de prestar mayor atención a la relación entre las emociones y la alimentación, a qué y cuánto comen ante la experimentación de diferentes emociones, a fin de no emplear la alimentación como forma de regular las emociones.

3.1.2 Sesión # 2 de pilotaje

La sesión tuvo lugar con siete estudiantes (seis mujeres y un hombre) de noveno semestre de Licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Características de los hábitos alimentarios

Los participantes refirieron hábitos alimentarios variados, aunque coincidieron en la preferencia por comer en compañía de otros, llegando incluso algunos a afirmar que solo acompañados disfrutaban verdaderamente del acto de comer. No obstante, un aspecto interesante fue que, al comer solos, se concentran en el sabor de los alimentos y no así cuando se alimentan en compañía de seres queridos, pues se centran en el intercambio con los otros.

Los principales aspectos que inciden en la selección de los alimentos fueron el sabor, la practicidad y el aporte nutricional. En relación con la practicidad, se detectó que los participantes generalmente se alimentan con premura o realizando otra actividad a la par como realizar trabajos escolares y ver audiovisuales en la computadora, aunado a que algunos no saben cocinar. Además, se identificó la saciedad, las restricciones personales y las emociones como factores que influyen en las decisiones alimentarias.

La familia resultó el contexto que más incide en la alimentación, fundamentalmente los adultos cercanos, de los cuales han aprendido varias costumbres alimentarias. Asimismo, los amigos fueron considerados como personas por las que “*se dejan llevar*” y comen de más. Finalmente, las clases como actividades que limitan el tiempo para alimentarse, por lo que dentro de la universidad comen más rápido y presionados.

Influencia de las emociones en la alimentación

Todos los estudiantes reconocieron que sus emociones intervienen en sus prácticas alimentarias, aunque no ocurre de igual forma en todos. Las emociones que fueron asociadas a la modificación de la alimentación fueron: tristeza, alegría estrés y ansiedad.

Ante la tristeza se distinguió menor consumo, evitación por completo de la comida, búsqueda de alimentos dulces (pese a la preferencia de comidas saladas) o de comida chatarra, preferencia por comer acompañados y/o aislamiento e ingesta en solitarios. Ante la alegría se identificó un aumento de la cantidad habitual de consumo, aunque la mayor ingesta fue manifestada al sentir estrés o ansiedad, momentos sobre los cuales no se hicieron distinciones de alimentos (solo que fuesen sabrosos), sino que se enfatizó en la cantidad. Algunos participantes aludieron que la única modificación en sus hábitos alimentarios, ante la influencia de emociones, es en el tipo de alimentos, pues no cambia ni la cantidad, velocidad

o frecuencia del consumo. Otros indicaron que en muchas ocasiones no hay siquiera una ingesta inmediata, sino tal solo el deseo por el alimento.

Situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones

La modificación de la alimentación debido a estados emocionales fue referida como recurrente, aunque no siempre implica ingesta en exceso. Por ejemplo, durante la pandemia, los participantes experimentaron tristeza prolongada y aunado a la facilidad para ingerir alimentos al estar todo el tiempo en casa, dio lugar al aumento de la ingesta, principalmente de carbohidratos (hecho que fue reconocido por los familiares). Igualmente, los momentos en que se acumulan tareas pendientes (y el tiempo de trabajo frente a la computadora es largo) les propician estrés y conducen a un consumo elevado (en muchas ocasiones inconsciente) fundamentalmente de papas, cacahuates o cualquier otro alimento para distraerse. Además, las redes sociales fueron catalogadas como espacios generadores de emociones (tanto positivas como negativas) que inciden en su alimentación.

Influencia de la relación alimentación-emociones en la vida diaria y en la salud

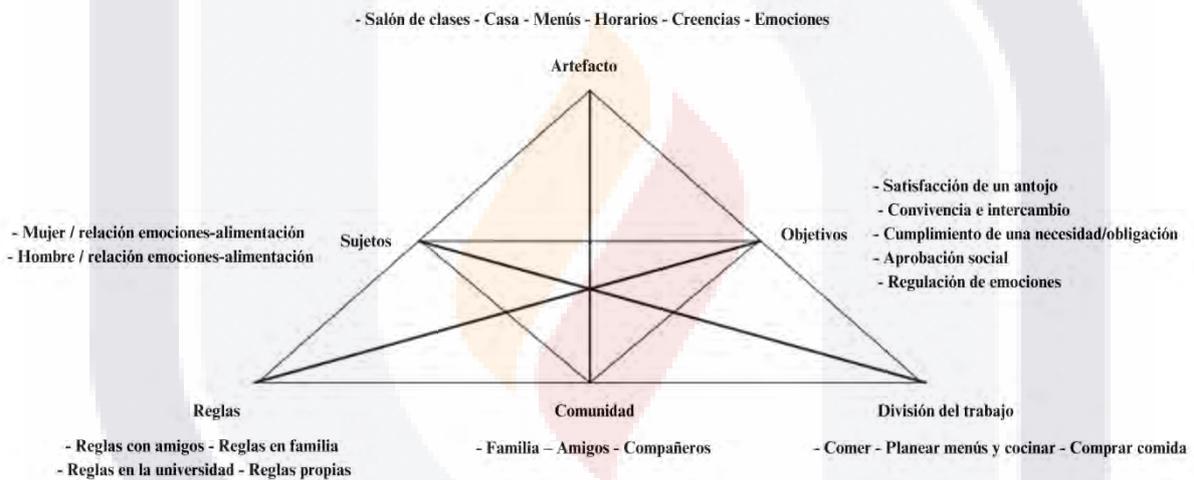
Fueron reconocidas las consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo para la salud de llevar una alimentación guiada por emociones. Se hizo referencia al padecimiento de diabetes como ejemplo y se señaló que esta es producto del consumo excesivo de dulces y comida chatarra. En tal sentido, resulta perjudicial seguir una alimentación basada en emociones, particularmente en aquellas personas que experimentan crisis emocionales de manera frecuente. En correspondencia, se reflexionó sobre la importancia de distinguir entre el hambre fisiológica y emocional, de ver la comida como fuente de energía y no como forma de aliviar el malestar psicológico y consecuentemente, de aprender a regular las emociones de manera funcional.

3.1.3 Análisis de los sistemas de actividad

Los resultados que se exhiben a continuación consideran las categorías alimentación y emociones como un sistema de actividad, cuyos componentes y configuración particular son representados en la Figura 1. De igual forma, en la Tabla 2 se reflejan algunas de las verbalizaciones de los participantes que sustentan la configuración propuesta.

Figura 1

Componentes y configuración particular del sistema de actividad.



Artefactos

Los artefactos vinculados a la alimentación reconocidos en las entrevistas pueden ser divididos en lugares donde realizan la alimentación (salón de clases y casa) y en referentes simbólicos que intervienen en cómo se lleva a cabo el acto de comer (horarios, menús, creencias, emociones). Los participantes pasan varias horas al día recibiendo clases, por lo que la casa ha dejado de ser el único espacio habitual en el que suelen ingerir alimentos. Además, se alimentan teniendo en cuenta las opciones de comidas que tienen a su alcance, los diferentes horarios escolares y laborales que deben cumplir, las creencias que poseen sobre las prácticas alimentarias y los estados emocionales que experimentan.

Objetivos

Los objetivos estuvieron vinculados a la satisfacción de un antojo, la convivencia e intercambio, el cumplimiento de una necesidad u obligación, la aprobación social y la regulación de emociones. Lo anterior se debe a que, al recordar o ver un alimento que les gusta, suelen consumirlo para volver a experimentar el sabor y también, a se que asocia el acto de comer con la posibilidad de compartir y pasar tiempo con seres queridos; aunque, otros lo consideran como una actividad sin importancia que realizan “por mero trámite”. Además, en ocasiones modifican su forma de alimentarse para que sea semejante a la de los otros con los que interactúan; de lo que se desprende que existe cierta tensión entre el disfrute y el cumplimiento de expectativas sociales; y, por último, utilizan la comida como distracción ante el estrés y ansiedad, para mejorar el malestar cuando están tristes y para intensificar el estado de placer que sienten al estar muy alegres.

División del trabajo

En cuanto a la división del trabajo, se pudieron constatar como roles desempeñados más frecuentes el de comensal y comprador de comida; mientras que el de cocinero fue inusual. Lo anterior va señalando la posición pasiva de los estudiantes en el proceso de alimentación, no seleccionan los alimentos que van a ingerir y siguen dietas sugeridas por nutricionistas o familiares; lo cual provoca que en muchas ocasiones los alimentos de los que disponen, no son los que realmente necesitan para cubrir sus necesidades, pero son los que tienen al alcance.

Comunidad

Las comunidades estuvieron vinculadas a los contextos interpersonales donde mayormente se desenvuelven los estudiantes: familia, amigos y compañeros de la universidad. Al respecto se pudo constatar la influencia social sobre la alimentación, pues

llegan a modificar sus hábitos y formas de alimentación al interactuar con los miembros de las diferentes comunidades.

Reglas

Las reglas o normas de alimentación demostraron estrecha relación con las comunidades, pues en cada una de estas existen reglas internas que tienen que ver con lo que es apropiado o inapropiado al comer y que es precisamente lo que da lugar a las variaciones en la alimentación de los estudiantes de acuerdo con la compañía. Conjuntamente, están las normas personales que se derivan de las creencias personales mencionadas en los artefactos.

Sujetos

Los sujetos son los mismos estudiantes que participaron en la entrevista, los cuales se clasifican de acuerdo a las emociones predominantes y el sexo, pues pese a no existir grupos equilibrados en cuanto a cantidad de hombres y mujeres que permitan una mejor comparación, si se pudieron constatar diferencias. Por ejemplo, en las mujeres es más frecuente la modificación de la alimentación debido a la tristeza y sentir culpa como consecuencia de la alimentación desorganizada.

Tabla 2

Verbalizaciones que sustentan la configuración particular de los componentes.

Componentes	Configuración particular	Verbalizaciones
Artefactos	Salón de clases Casa Horarios Menús Creencias Emociones	<p>“... en los días normales me levanto en la mañana hago mi lunch y como no me da tiempo comerlo en casa, me lo como llegando a la universidad, en la primera hora de clases y luego como a las 10, 11 me como una barrita o algo así como chiquito y a las 2, 2: 30 como en casa...”</p> <p>“... hay esto y de lo que queda en el refri, hay sopa de fideos para una persona, hay tanto para dos, cada quien arma su menú, pero en base a lo que ya hay...”</p> <p>“...si afecta la salud, también depende del tipo de comida que consumas, si a lo mejor comes algo saludable no te afecta tanto”</p>

		<p><i>“... no importa si tengo hambre, si no tengo hambre, si mi estado de ánimo me dice come, no importa ni la hora, ni el día, ni nada... Puedo haber pasado 3 días sin siquiera haber tocado comida si me siento muy mal o puedo haber acabado con mi refrigerador en una hora...”</i></p>
Objetivos	<p>Satisfacción de antojos Aprobación social Convivencia e intercambio Cumplimiento de una necesidad u obligación Regulación de emociones</p>	<p><i>“... soy muy antojadiza, veo comida y es como okey me quedo aquí...”</i> <i>“...cuando como con mi mamá como menos de lo que comería habitualmente... mi mamá es muy fijona...mi mamá es porque te serviste mucho...”</i> <i>“...me gusta estar comiendo y a la vez como que compartiendo cosas entre todos. Me gusta mucho salir con mis amigos a desayunar o con mi familia, creo que casi nunca he comido yo sola...”</i> <i>“... no le doy tanta importancia a comer como para que sea una actividad individual, siempre lo hago mientras estoy trabajando o haciendo otra cosa en la computadora...”</i> <i>“...cuando estoy triste tiendo a buscar algo dulce...”</i></p>
División del trabajo	<p>Comer Planear menús y cocinar Comprar comida</p>	<p><i>“...cuando estoy sola normalmente no como porque me da flojera, soy una persona que no sabe cocinar, que, si no hay comida en casa no como o como algo fácil como galletas, algo que ya esté empaquetado...”</i> <i>“...si tengo el tiempo de prepararme cosas, me voy a preparar usualmente cosas más sanas, pero si no tengo tiempo voy a comer en la calle...”</i></p>
Comunidad	<p>Familia Amigos Compañeros</p>	<p><i>“...cuando como con mi mamá como menos de lo que comería habitualmente, cuando como con mi papá como más que habitualmente... porque mi mamá es muy fijona y mi papá es avientate lo que quieras, mi mamá es porque te serviste mucho.”</i></p>
Reglas	<p>Reglas con amigos Reglas en familia Reglas en la universidad Reglas propias</p>	<p><i>“... con amigos, si a ellos se les antoja algo y a mí a lo mejor no tanto, bueno pues ellos son mayoría y ya cedo...”</i> <i>“... cuando estoy aquí en la uni siento que como más rápido o con más presión porque por ejemplo antes que teníamos más clases no nos daban suficiente tiempo para comer y entonces comía rápido”</i></p>
Sujetos	<p>Mujer / relación emociones-alimentación Hombre / relación emociones-alimentación</p>	<p><i>“... cuando estoy triste no como nada, ni siquiera mis comidas favoritas...”</i> <i>“... como cosas picantes cuando estoy enojada”</i> <i>“... sentí culpa, yo sabía que había otras cosas que podía hacer...”</i></p>

3.2 Grupo focal 1

La sesión tuvo lugar con seis estudiantes (cinco mujeres y un hombre) de séptimo y octavo semestre de la carrera Químico Farmacéutico Biólogo de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Características de los hábitos alimentarios

Los estudiantes expresaron una clara preferencia por alimentos que les provocan felicidad y satisfacción, como chilaquiles y hamburguesas, debido al placer que les provoca su sabor. Pese a que esta tendencia refleja cómo la elección alimentaria va más allá de la nutrición, también pudo distinguirse este aspecto (aunque en menor grado) junto con el económico y con la facilidad de preparación, como factores intervinientes en la selección de sus comidas diarias. Fue evidenciado cómo el contexto social modifica las prácticas alimentarias habituales de los sujetos. Tal es el caso del contexto universitario (con las actividades académicas, horarios y compañeros de clases) que influye en los comportamientos alimentarios.

Influencia de las emociones en la alimentación

Las emociones sobresalieron por desempeñar un papel fundamental en las decisiones alimentarias de los estudiantes. Periodos de estrés o tristeza pueden llevar a elecciones alimentarias que buscan equilibrar esos estados emocionales, dando lugar a variaciones en sus hábitos alimentarios. Los participantes describieron cómo algunas emociones influyen directamente en su apetito y preferencias alimentarias, alterando su conducta alimentaria cotidiana y llevándolos a optar por comidas que les generan una sensación de bienestar emocional, aunque estas no siempre sean las más saludables. Sin embargo, no solo se reconoció la influencia de las emociones en la ingesta, sino que se indicó la existencia de una

relación bidireccional, pues existieron referencias a cómo la alimentación también puede influir en el estado emocional, creándose de esta manera un ciclo.

Las emociones de estrés y tristeza sobresalieron por su conducción a cambios en los hábitos alimentarios como comer en exceso alimentos altamente calóricos o por el contrario, perder el apetito; evidenciándose así, que las emociones no solo afectan el tipo de comida consumida sino también la cantidad. En relación con esto, sobresalió la experimentación de culpa y arrepentimiento tras la realización de comportamientos alimentarios perjudiciales para la salud, fundamentalmente los referidos a la ingesta excesiva de comida chatarra y dulces.

Situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones

Las situaciones de presión académica (exámenes, proyectos y tareas), conflictos interpersonales o incluso eventos sociales como la pandemia, se identificaron como generadoras de alteraciones en los patrones de alimentación habituales de los estudiantes, al abandonar la dieta y optar por alimentos que les proporcionan distracción o consuelo y en algunos casos, evitar comer, debido a la inapetencia experimentada en conjunto con emociones negativas.

Influencia de la relación alimentación-emociones en la vida diaria y en la salud

Se reconoció que la influencia de las emociones en la alimentación puede tener consecuencias significativas en la salud física; por ejemplo, conducir a problemas de peso o al desarrollo de diabetes por el consumo excesivo de dulces. Por otra parte, fue referido que la restricción alimentaria en respuesta a emociones negativas puede desencadenar deficiencias nutricionales, afectando el bienestar general y la capacidad para manejar eficazmente las demandas académicas y sociales. Asimismo, fue significativa la reflexión

colectiva realizada sobre el desconocimiento del impacto que tienen las emociones en la alimentación y las consecuencias asociadas.

3.2.1 Análisis de los sistemas de actividad

Sujetos

Los sujetos activos fueron los participantes de las entrevistas. Son jóvenes estudiantes universitarios con distintas experiencias, creencias y hábitos alimentarios, que están marcados por experiencias personales como la infancia, el entorno familiar, las relaciones sociales, y las circunstancias emocionales actuales.

Objetivos

Los participantes demostraron estar orientados por objetivos diversos al alimentarse. En tal sentido, aludieron que emplean la alimentación para satisfacer tanto sus necesidades nutricionales como emocionales, pues esta les proporciona confort emocional; es decir, la comida es usada como una herramienta para regular emociones, fundamentalmente negativas. Algunos participantes mencionaron la importancia de equilibrar la alimentación para mantener una buena salud, con la elección de alimentos saludables y la práctica de ejercicio físico para compensar los excesos. Asimismo, los participantes refirieron que compartir comidas con amigos y familiares es un objetivo importante, pues permite fortalecer los lazos sociales y disfrutar de la compañía durante las comidas.

Reglas

Las reglas, ya sean normas culturales, sociales o personales, se evidenciaron como guías o limitantes para la selección de alimentos, así como para cuánto, cuándo y cómo comer. En tal sentido, aparecieron consideraciones económicas, nutricionales, y restricciones dietéticas personales que intervienen en las decisiones alimentarias de los participantes. Se evidenció que las reglas no son inalterables, sino que se adaptan y se rompen según el

contexto emocional y situacional de los participantes y que pueden cambiar con el tiempo y las experiencias personales. Por ejemplo, después de experimentar un casi desmayo por no comer, una participante decidió no saltarse comidas en el futuro, demostrando una transformación en sus reglas personales sobre la alimentación. De igual forma, se manifestaron comportamientos compensatorios, como hacer más ejercicio después de comer en exceso, lo cual refleja una regla autoimpuesta para equilibrar la ingesta calórica.

Comunidad

La comunidad, que es el entorno social de los sujetos (familia, amigos y compañeros de universidad) se destacó por influir en las normas y expectativas alimentarias, ofreciendo soporte o presión en las decisiones y comportamientos alimentarios, al apoyar o desafiar los hábitos y reglas personales de los participantes. Los sujetos refirieron que la selección de alimentos y la cantidad consumida a menudo están influenciadas por el entorno social; por ejemplo, cuando comen en familia durante los fines de semana o en compañía de amigos en la universidad. Además, dependiendo de si comen solos o acompañados cambian sus estados emocionales y la atención que le prestan a la comida.

Artefactos

En relación a los artefactos, sobresalieron los dispositivos tecnológicos como aparatos empleados como actividad paralela mientras comen, lo cual es reconocido por los propios sujetos como una distracción que evita que realmente se concentren en la comida e incluso, rompan sus propias reglas y objetivos alimentarios. Se mencionaron lugares donde los participantes suelen comer, como la casa, restaurantes y cafeterías, que también actúan como artefactos mediadores. Estos establecimientos están cargados de connotaciones emocionales, pues se asocian a recuerdos con seres queridos.

División del trabajo

La división del trabajo, que determina la organización de tareas relacionadas con la alimentación, como la compra, preparación de alimentos y planificación de comidas, mostró cómo los roles están distribuidos entre los individuos y la comunidad, y cómo estas responsabilidades afectan en ocasiones, los hábitos alimentarios por cuestiones de facilidad y comodidad. Algunos participantes mencionaron la preparación de sus propios alimentos, aunque sin llegar a existir una autogestión de la propia alimentación según preferencias y circunstancias diarias.

En contextos como la universidad, las responsabilidades y decisiones sobre las comidas son compartidas generalmente con otros compañeros, como elegir juntos dónde y qué comer. Por otro lado, la división del trabajo se adapta según el estado emocional y el contexto situacional de los sujetos; pues cuando están estresados o tristes, algunos delegan la preparación de alimentos y buscan soluciones rápidas y accesibles.

3.2.2 Análisis de los videos

En el video 1 los estudiantes compartieron los conocimientos adquiridos en el grupo focal y sus opiniones resultantes sobre la relación entre las emociones y la alimentación, utilizando de apoyo imágenes ilustrativas del tema y en forma de diálogo. Dicho formato facilitó una exploración más dinámica y personalizada del tema. En términos de ejemplos prácticos, se utilizaron casos personales y observaciones generales sobre comportamientos alimentarios durante emociones como la tristeza, los cuales sirvieron para ilustrar cómo las emociones pueden llevar a comer en exceso o a evitar la comida, subrayando las diferencias individuales en estas respuestas.

Además, se ofrecieron estrategias concretas para manejar la relación entre alimentación y emociones, como ser conscientes de las emociones al momento de comer y buscar alternativas para canalizar las emociones sin recurrir a la comida. En tal sentido, el

video no solo se centró en la identificación del problema, sino también en la acción y búsqueda de soluciones. De igual forma, se debatió sobre la culpa y el arrepentimiento asociados con comer por emociones (enfocándose especialmente en aspectos físicos y no vinculados a la salud).

El video 2 tuvo una dinámica diferente al primero. Se realizó una dramatización sobre la influencia de las emociones en la alimentación en estudiantes universitarios, abordando dos situaciones relevantes en este periodo de vida: las relaciones de pareja y las actividades escolares. Esta dinámica permitió un abordaje de la temática de forma más espontánea, lo que la hace atractiva y accesible para otros estudiantes que se enfrentan a desafíos similares.

Los estudiantes demostraron la internalización del conocimiento adquirido en la entrevista focal, y enfatizaron en cómo las emociones como el estrés y la tristeza pueden alterar los patrones alimentarios. Se abordó la importancia de ser conscientes sobre cómo las emociones afectan la alimentación, ya sea por comer en exceso o perder el apetito debido a un conflicto emocional. Asimismo, el video invita a una reflexión sobre cómo gestionar las emociones sin que afecten negativamente la alimentación y se sugiere la necesidad de desarrollar estrategias saludables y adaptativas.

Finalmente, el video cerró con mensajes promovedores de la alimentación saludable, pues se recordó la importancia de una dieta saludable para el bienestar físico y emocional. Cabe señalar que solo fueron reflejadas emociones negativas en los escenarios representados, lo cual concuerda con el énfasis otorgado a estas durante la sesión de grupo focal, en la cual los estudiantes identificaron mayor influencia sobre su alimentación de las emociones de valencia negativas que de las positivas.

3.2.3 Análisis del video-debate

El video-debate y discusión grupal retomó el énfasis en la influencia de emociones específicas sobre los hábitos alimentarios y cómo puede variar de acuerdo a la emoción en sí o al individuo que la experimenta. Por ejemplo, se reafirmó que el estrés puede llevar a comer excesivamente como una forma de saciedad, mientras que la tristeza puede resultar en la pérdida del apetito, aunque solo para algunas personas, porque en otras tiende a ocurrir lo contrario.

Asimismo, el vínculo de las emociones con la alimentación fue abordado reconociendo la influencia bidireccional que existe entre ambas variables y que da lugar a un ciclo relacional difícil de romper. De esta manera, se indicó que las emociones negativas pueden promover patrones de alimentación poco saludables, que a su vez pueden exacerbar o perpetuar más estados emocionales negativos, tras la experimentación de culpa o frustración consigo mismo. Por estas razones, un aspecto clave discutido fue la importancia de ser conscientes de las emociones que se vivencian y cómo estas influyen en las decisiones alimentarias.

Se sugirió que conocerse a sí mismo puede ayudar a regular las emociones de manera saludable, como haciendo ejercicio o participando en actividades relajantes, en lugar de recurrir a la comida. En relación a ello, es válido destacar que los participantes reconocieron dificultades para identificar las emociones que experimentan en diferentes situaciones, lo que da lugar a la confusión y por tanto, complica la decisión sobre qué hacer para canalizarlo.

Por último, es significativo el hecho de que los estudiantes reflexionaron sobre cómo los encuentros contribuyeron a modificar su percepción sobre la alimentación y la influencia que tienen las emociones. Se reflexionó sobre los propios hábitos alimentarios y sobre cómo mejorarlos en respuesta a las emociones. Pese a que los cambios no llegan a ser en el plano

comportamental, constituyó un logro de las sesiones el hecho de lograr incidir sobre el conocimiento de la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones.

3.3 Grupo focal # 2

La sesión tuvo lugar con once estudiantes (siete mujeres y 4 hombres) de sexto y octavo semestre de la carrera Biología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Características de los hábitos alimentarios

Los estudiantes mostraron una amplia variedad en sus preferencias alimentarias, las cuales están fuertemente influenciadas por experiencias personales y emocionales asociadas con la comida. Se mencionaron comidas favoritas como carne asada, enchiladas, nopales, mole, y snacks como “papas chips (morados)”. Estas preferencias, además de reflejar sus necesidades nutricionales, son una expresión de cultura, tradición, y conexiones emocionales personales, al estar vinculadas a recuerdos familiares, celebraciones, o simplemente al placer personal.

Por otra parte, en situaciones sociales, la presencia de otros demostró influir en la cantidad de comida que se consume. La dinámica grupal estimula a los estudiantes a comer más de lo habitual o, por el contrario, a inhibir la ingesta debido a las normas de alimentación percibidas. Asimismo, fue frecuente la omisión del desayuno y la rapidez al comer, ambos derivados del horario de la universidad.

Influencia de las emociones en la alimentación

La alimentación de los estudiantes está significativamente influenciada por sus emociones. Algunos participantes reportaron aumento o disminución de la ingesta dependiendo de estados emocionales, como estrés, ansiedad, tristeza y felicidad. Por ejemplo, se identificó la incidencia del estrés en la pérdida del apetito de algunos sujetos, mientras que otros encontraron en la comida una forma de afrontar dichos estados negativos y

consecuentemente comieron en exceso. Las emociones positivas, como la felicidad al socializar, también llevaron a un mayor consumo de alimentos, a menudo snacks o comidas compartidas en grupo.

Esta alimentación guiada por emociones en los estudiantes demostró cómo los aspectos psicológicos están incidiendo en las decisiones alimentarias, a menudo llevando a elecciones menos saludables, como el consumo excesivo de alimentos específicos (por ejemplo aquellos ricos en azúcares, carbohidratos o grasas), debido al placer inmediato que ofrecen o por estar asociados con recuerdos positivos.

Situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones

Las situaciones de cambios y pérdidas como la salida de casa para iniciar estudios universitarios, dejar de practicar deportes debido a una lesión, aislamiento social debido a la pandemia o el fallecimiento de un ser querido, destacaron por incidir en la alteración de los hábitos alimentarios. Atravesar estos eventos provocó emociones como tristeza, estrés y ansiedad, que llevaron a muchos a experimentar cambios en su forma de comer. En tal sentido, se refirió la supresión del apetito y consecuentemente una sub-ingesta de alimentos en aquellos que experimentaron duelo por la pérdida de un ser querido; mientras que las situaciones que rompieron con las rutinas e introdujeron un conjunto de desafíos emocionales y prácticos, condujeron a un consumo excesivo como mecanismo para manejar las emociones.

Estas modificaciones en los hábitos alimentarios debido a emociones variaron en cuanto a la temporalidad, siendo efímeras o permanentes, dependiendo de la duración de la emoción y la intensidad con que fueron experimentadas por cada estudiante.

Influencia de la relación alimentación-emociones en la vida diaria y en la salud

Los participantes reconocieron que sus comportamientos alimentarios en respuesta a necesidades emocionales, en lugar de necesidades nutricionales, los pueden llevar a adoptar patrones de alimentación desequilibrados e impactar significativamente en su salud física y mental. Se hizo alusión a la incidencia en problemas de peso, trastornos alimentarios y enfermedades crónicas; así como la afectación al bienestar emocional y la autoestima, debido a la experimentación de culpa y preocupación por comer de forma no saludable, perpetuándose de esta manera un ciclo de emociones negativas y alimentación desordenada.

3.3.1 Análisis de los sistemas de actividad

Sujetos

Los alumnos participantes de la entrevista representaron sujetos activos en este sistema de actividad, lo cuales dieron a conocer sus experiencias, memorias, y preferencias en su relación con la alimentación. La diversidad de sus historias y percepciones subrayó la naturaleza individual y subjetiva de los hábitos alimentarios, mostrando cómo las elecciones alimentarias están profundamente arraigadas en las vivencias personales y las emociones.

Artefactos

Todo lo concerniente a la preparación y consumo de los alimentos fue reconocido como artefactos dentro del sistema de actividad. Esto abarca desde los medios utilizados para alimentarse hasta los lugares donde realizan las prácticas culinarias, los cuales no solo son espacios en los que se provee comida, sino también experiencias y significados emocionales y sociales significativos.

Las recetas también aparecieron como artefactos mediadores de la alimentación de los participantes, dado su papel implícito en las preferencias alimentarias de los mismos. En tal sentido, las mencionadas enchiladas verdes que hace una madre o el mole de la abuela fueron ejemplos de recetas familiares que conectan la alimentación con las emociones y la

historia personal de los sujetos. Por tanto, algunos platillos no solo son una fuente de alimento, sino que también actúan como mediadores de la tradición y la conexión emocional con la familia.

Objetivos

Los propósitos de la actividad alimentaria, en muchos casos, abarcaron más que la mera saciedad. Las motivaciones para elegir ciertos alimentos estuvieron fuertemente vinculadas a emociones y recuerdos, demostrándose así que el objetivo de la actividad alimentaria no solo era la nutrición, sino también la conexión emocional, el placer e incluso o el cumplimiento de normas culturales. Además, los objetivos no fueron estáticos; sino que fluctuaban según el contexto emocional, social, y físico de cada participante, demostrando la complejidad de motivaciones que guían la alimentación y el carácter multifacético de la actividad alimentaria.

Comunidad

La comunidad incluyó a la familia, los amigos, y otros grupos significativos, como el entorno académico. Estos grupos jugaron un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios, al ofrecer soporte, imponer presiones, o se referente de normas alimentarias. La influencia de la comunidad demostró cómo los hábitos alimentarios están incrustados dentro de redes sociales más amplias, afectando y siendo afectados por las dinámicas grupales. Los aspectos más sobresalientes en este sentido fueron la presión de comer más o menos dependiendo de con quién se esté, o de no comer ciertos alimentos en situaciones sociales específicas; así como las restricciones temporales para alimentarse dentro de la universidad.

Reglas

Se identificaron como reglas que rigen los comportamientos alimentarios, las normativas sociales y culturales, además de las personales. Esto incluyó desde tradiciones

familiares, normas dietéticas, el sabor de los alimentos, cuestiones de salud y restricciones específicas. De esta manera, evitar ciertos alimentos no saludables o cocinar sin grasa, son ejemplos de reglas autoimpuestas que guían su comportamiento alimentario diario, mientras que comer juntos en ciertos momentos o consumir alimentos específicos en determinadas situaciones, aparecen como reglas implícitas dentro de muchas de las familias de los participantes.

División del trabajo

En cuanto a la división del trabajo se encontró que las tareas y responsabilidades de alimentarse estaban repartidas entre diferentes actores del entorno de los estudiantes. Algunos participantes mencionaron preparar sus propios alimentos, lo cual implica una responsabilidad directa en la selección y preparación de lo que comen. Dicha responsabilidad estuvo influenciada por el deseo de comer de manera saludable, por restricciones dietéticas personales (como evitar grasas o carnes) o porque viven solos. Otros participantes dependen de comidas preparadas por familiares como madres/abuelas o de las ofertas de las cafeterías de la universidad, es decir, sus elecciones alimentarias están influidas por las preferencias de otras personas en los contextos sociales en que se desenvuelven. Con respecto a lo anterior, es válido mencionar que el entorno universitario, con sus horarios y estructuración del día escolar, controla indirectamente cuándo y cómo los estudiantes pueden alimentarse.

3.3.2 Análisis de los videos

El primer video mostró un enfoque reflexivo sobre cómo las emociones influyen en la alimentación, al integrar el conocimiento adquirido en la sesión anterior y utilizar este aprendizaje para profundizar en la relación entre las emociones y la alimentación. El formato del audiovisual fue dinámico, lo cual es atractivo y favorable para el abordaje de este tema

carente de atención entre la población joven. En tal sentido, los participantes se esforzaron por hacer una presentación cercana y comprensible para el resto de los miembros del grupo.

Se logró una integración de los datos obtenidos en el grupo focal con los del grupo focal anterior, lo cual favoreció el reconocimiento de los estudiantes de la presencia de hábitos, experiencias y problemáticas alimentarias comunes en la comunidad universitaria. Asimismo, se subrayó la necesidad de una mayor conciencia sobre la relación de las emociones con la alimentación para lograr gestionarla de forma adecuada y la experimentación de culpa, especialmente entre las mujeres, por cuestiones relacionadas con la apariencia física. Esto último, reafirma cómo las normas sociales y de género pueden impactar la salud emocional y alimentaria.

El segundo video ofreció una exploración más personal sobre cómo las emociones y situaciones de vida afectan directamente los hábitos alimentarios. Los estudiantes compartieron sus experiencias individuales, proporcionando una mirada introspectiva a cómo los hábitos alimentarios pueden ser, tanto causa como efecto, de las emociones. La comprensión de lo abordado en la primera sesión se reflejó en la reflexión que realizaron los participantes sobre las diferentes fuentes de estrés y ansiedad y su incidencia en la alimentación diaria. Este material, sobresalió por su formato de testimonio personal y contenido genuino.

Los estudiantes expusieron sus propias vivencias para reflejar como las emociones pueden impactar la alimentación; pero no solo compartieron sus experiencias, sino también los aprendizajes, cambios y medidas que han iniciado para mejorar su alimentación y formas de regular las emociones como resultado de las reflexiones derivadas de la primera sesión. Dicho enfoque particular y directo, aporta gran originalidad y autenticidad a la presentación, diferenciándola de las típicas exposiciones más estructuradas o teóricas. A través de su

sinceridad y exposición de sus propias problemáticas, no solo promueven la necesidad de considerar el aspecto emocional para mantener una alimentación saludable, sino que pueden servir de ejemplo a otros para auto examinarse y mejorar sus hábitos alimentarios.

El tercer y último video se centró fundamentalmente en el relato de los principales aprendizajes que tuvieron en cuanto a la relación de las emociones con la alimentación. Las principales ideas abordadas fueron las comidas favoritas, las emociones experimentadas en diferentes contextos y las estrategias de gestión emocional relacionadas con la alimentación. Al compartir sus alimentos favoritos y las emociones asociadas, demostraron comprensión sobre cómo la comida puede ser vinculada no sólo a preferencias gustativas, sino también a recuerdos y emociones.

Dicho entendimiento es un paso significativo en el reconocimiento de cómo las emociones pueden influir directamente en las decisiones alimentarias, afectando el patrón alimentario. Además, al identificar sentimientos de culpa asociados con el consumo de alimentos chatarra, especialmente entre las mujeres del grupo, plantean cuestiones importantes sobre normas de género y autoimagen. Por otra parte, el abordaje sobre estrategias de mejora personal, como la iniciación de hábitos alimentarios más equilibrados, mostró proactividad hacia la mejora de la salud y el bienestar general.

3.3.3 Análisis del videodebate

El debate grupal sobre los videos reflejó un proceso de aprendizaje colectivo, donde los participantes no solo reflexionaron sobre sus propias experiencias, sino que también aprendieron de las perspectivas de los demás. En tal sentido, pudo apreciarse cómo algunos participantes reconsideraron sus propias ideas a la luz de los comentarios de otros.

Los participantes reconocieron que sus hábitos alimentarios están fuertemente influenciados por sus emociones; existiendo una tendencia a comer de manera poco saludable

cuando experimentan emociones negativas, como el estrés. Asimismo, identificaron que las emociones positivas pueden llevar a comportamientos alimentarios indulgentes, como premiarse con dulces; y que el género constituye un factor diferenciador en la experiencia de sentir culpa por comer.

La necesidad de identificar y aceptar las emociones fue un tema recurrente durante todo el intercambio. Reconocer qué emoción están sintiendo, así como su origen y auto aceptarse, fueron considerados pasos cruciales para lograr regular las emociones de forma positiva y desarrollar hábitos alimentarios saludables de manera más consciente. Las estrategias sugeridas para manejar las emociones incluyeron la práctica de deporte, la lectura, la reflexión sobre situaciones que provocan emociones negativas y la búsqueda de apoyo en personas que sepan escuchar. No obstante, se destacó la necesidad de un enfoque personalizado, ya que estas alternativas no son aplicables universalmente.

Los participantes refirieron no presentar cambios prácticos significativos en su alimentación. Sin embargo; sí mencionaron un cambio en su manera de pensar sobre la alimentación, reconociendo la influencia constante de las emociones y la necesidad de manejar esta influencia de manera consciente. De esta manera, fue apreciada una mayor conciencia de los estudiantes sobre la relación entre sus emociones y la alimentación, que les permitió identificar problemáticas vinculadas y proponer estrategias para mejorar su bienestar emocional y nutricional.

3.4 Grupo focal # 3

La sesión tuvo lugar con seis estudiantes (cuatro mujeres y dos hombres) de sexto semestre de la carrera Bioquímica de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Características de los hábitos alimentarios

Los participantes describieron hábitos alimentarios influenciados por su ritmo de vida, especialmente por el contexto académico. Predominó el comer rápido, en solitario, realizando actividades en paralelo como ver series y sin una estructura fija de horarios para las comidas. Asimismo, fue frecuente que se refirieran variaciones de los hábitos alimentarios en periodos de clases y en vacaciones, siendo más equilibrados y estructurados en el segundo caso debido a la mayor disposición de tiempo. En tal sentido, fue identificado que la falta de tiempo referida por los estudiantes (pero que en muchas ocasiones realmente es dificultades para organizar el tiempo) afecta la calidad y cantidad de sus comidas, optando por "comidas rápidas" e incluso por no ingerir alimentos.

Influencia de las emociones en la alimentación

Las emociones juegan un papel significativo en la alimentación de los participantes. Cuando están felices, tienden a elegir y disfrutar de comidas cuyos sabores les gusten mucho o que tengan un significado especial. Por otro lado, el estrés, la ansiedad, y la tristeza pueden llevar a los participantes a cambios en los hábitos alimentarios y conducirlos a consumir más alimentos dulces (como palomitas acarameladas y chocolates) o comidas que les recuerden momentos felices. En relación a esto, los participantes identificaron una necesidad de mayor ingesta de alimentos para intentar serenarse o sentirse mejor cuando están ansiosos o estresados.

Situaciones en las que la alimentación habitual es modificada por las emociones

Los participantes relataron varias situaciones en las que sus hábitos alimentarios fueron modificados debido a sus emociones. Uno de ellos explicó que durante un año difícil, utilizó la comida chatarra como un refugio, lo que le llevó a un consumo excesivo de este tipo de alimentos. Otro recordó que, tras la muerte de un ser querido, perdió completamente el apetito, lo que llevó a su familia a preocuparse y ser más estrictos con su alimentación.

Además, la presión académica, especialmente durante los exámenes, provoca que algunos participantes elijan comidas rápidas o snacks para sobrellevar las largas jornadas de estudio.

Influencia de la relación alimentación-emociones en la vida diaria y en la salud

Los participantes reconocen que la relación entre alimentación y emociones tiene un impacto significativo en su vida diaria y en su salud. A nivel físico, mencionan que el consumo regular de comida chatarra y hábitos alimentarios irregulares pueden tener repercusiones negativas a largo plazo. A nivel mental, las emociones no gestionadas adecuadamente pueden llevar a patrones alimentarios poco saludables, afectando su bienestar general. Algunos de los participantes reflexionaron sobre la importancia de los hábitos diarios y cómo estos influyen en su futuro, reconociendo que comportamientos alimentarios influenciados por las emociones pueden ser perjudiciales si se mantienen en el tiempo.

3.4.1 Análisis de los sistemas de actividad

Sujetos

Los sujetos activos fueron los participantes de la entrevista focal, jóvenes estudiantes universitarios, que discutieron y reflexionaron sobre la relación entre la alimentación y las emociones en sus prácticas cotidianas. Los mismos manifestaron experiencias y percepciones sobre cómo sus hábitos alimentarios están influenciados por sus emociones y circunstancias de vida.

Objetivos

Los estudiantes se alimentan siguiendo varios objetivos que se modifican dependiendo de las circunstancias y emociones experimentadas. Uno de los principales objetivos fue calmar el hambre con comidas rápidas o chucherías. Fue reiterado el hecho de que, en muchas ocasiones, comen lo que esté disponible que sea fácil de preparar o adquirir, especialmente durante periodos de clases o estrés académico. También, constituyó un

objetivo el control de la ansiedad o el estrés, fundamentalmente académico, pues recurren a la comida como una forma de aliviar estos estados eligiendo alimentos reconfortantes. Por otra parte, sobresalieron propósitos vinculados al placer, la preferencia personal y el disfrutar de la compañía de seres queridos. En relación a ello, algunos estudiantes priorizan comer alimentos que les gustan y que encuentran sabrosos o mencionan que prefieren comer en compañía de amigos o familiares.

Artefactos

Los artefactos incluyeron tanto los objetos físicos como simbólicos que median las prácticas alimentarias de los sujetos. Entre los artefactos físicos están los alimentos en sí, como la comida chatarra, dulces o comidas caseras. Estas últimas fueron aludidas en varias ocasiones por el significado emocional que tienen determinados platillos al recordarles momentos familiares del pasado. Además se incluyeron los establecimientos y espacios donde se consume la comida, los cuales revisten significados emocionales y sociales. Por ejemplo, un participante refiere al hogar como un lugar donde la comida es más tranquila y balanceada en comparación con el estrés de comer en la universidad.

Los artefactos simbólicos abarcaron las creencias sobre la alimentación (por ejemplo, la idea de que comer en familia es importante) y las percepciones sobre alimentos saludables o no saludables. También se consideraron artefactos las estrategias que los participantes utilizan para gestionar su alimentación bajo estrés o emociones intensas (como comer más rápido, saltarse comidas, o elegir ciertos tipos de alimentos).

Reglas

Las reglas no solo abarcaron normas explícitas, como la restricción de ciertos alimentos por razones médicas como la intolerancia a lactosa, sino también a las reglas implícitas que guían la conducta alimentaria, como las normas sociales y culturales

interiorizadas sobre lo que se considera una dieta adecuada, cómo y cuándo se debe comer.

Los participantes refirieron la presión familiar para mantener hábitos alimentarios saludables, así como el incumplimiento de sus propias reglas de alimentación en ciertos momentos emocionales intensos como los de estrés académico.

De gran interés resultó la reflexión de los participantes sobre cómo han aprendido a gestionar mejor sus hábitos alimentarios con el tiempo, estableciendo nuevas normas personales sobre el consumo de alimentos, basadas en un mayor conocimiento de las necesidades del cuerpo y el impacto de las emociones en la alimentación.

Comunidad

La comunidad está compuesta por los grupos de apoyo de los sujetos, que incluyen a sus familias, amigos y compañeros de universidad. La interacción con estos influye en los hábitos alimentarios de los sujetos. Por ejemplo, la presión académica de la universidad y las dinámicas familiares pueden impactar significativamente en cómo, cuánto y qué comen los estudiantes. Asimismo, fue reiterada la importancia de comer con la familia durante las vacaciones o en ciertos contextos específicos, y cómo estas comidas suelen ser más balanceadas y tranquilas. La familia actúa como un marco comunitario que da sentido y estructura a los hábitos alimentarios, y que está cargado de significados emocionales, como el sentido de pertenencia y cuidado.

Los participantes también mencionaron cómo las comidas compartidas con amigos o parejas tienen un impacto emocional diferente. Estas comidas están mediadas por la sociabilidad y la convivencia, donde el acto de comer va más allá de la simple nutrición, convirtiéndose en un evento social que fortalece vínculos y genera recuerdos compartidos. Estos actos están cargados de símbolos comunitarios y emocionales, desde la elección del lugar hasta las dinámicas de pedido y consumo de alimentos.

División del trabajo

En el contexto familiar, los responsables de preparar las comidas y planificar la dieta de los sujetos a menudo son los padres; mientras que en la universidad, aunque pudiera parecer que existe una mayor auto-gestión de la alimentación, también se evidencia un papel pasivo, pues los sujetos optan por comprar comida ofertada por las cafeterías y si llevan de casa, eligen alimentos que les sean fáciles y rápidos de preparar para llevar a clases. Esto último influido no únicamente por no saber cocinar, sino también por las dificultades para organizar su tiempo y recursos para alimentarse adecuadamente, en un contexto de alta demanda académica y estrés.

3.4.2 Análisis de los videos

El primer video reflejó la integración de conocimientos teóricos previos sobre alimentación con los conocimientos adquiridos durante las sesiones de grupo focal, pues conceptos básicos vinculados a la alimentación fueron asociados a la salud emocional. Se explicó cómo una dieta equilibrada no solo es crucial para la salud física, sino también para el bienestar mental, demostrándose así una internalización de la conexión entre alimentación y emociones. Además, los estudiantes aplicaron estos conceptos al contexto universitario, relacionando emociones como la depresión, la ansiedad y el estrés con el ámbito académico. Esto sugiere que han reflexionado sobre cómo sus propias experiencias emocionales cotidianas están influenciadas por sus hábitos alimentarios y viceversa, mostrando una aplicación práctica del conocimiento adquirido.

El contenido es informativo y bien estructurado, pero la creatividad en la presentación es más funcional que innovadora. El enfoque del video se centra en exponer información de manera clara y didáctica, pero no parece haber un esfuerzo significativo por introducir elementos novedosos o creativos en la forma de comunicar estas ideas. No

obstante, la claridad y la organización lógica del contenido son puntos fuertes que facilitan la comprensión del tema, lo cual es positivo desde una perspectiva educativa.

El video incluye ejemplos prácticos de cómo la alimentación puede influir en las emociones, mencionando casos específicos como la alegría vinculada a buenos recuerdos asociados a la comida y el impacto negativo de una mala alimentación en el estado emocional, particularmente en situaciones de estrés académico. Estos ejemplos ayudan a ilustrar de manera concreta cómo la teoría se aplica en la vida cotidiana. Asimismo, los estudiantes propusieron varias estrategias prácticas para mejorar la relación entre alimentación y emociones, como la planificación de comidas, la hidratación adecuada, la variedad en la dieta, y la incorporación del ejercicio regular. Estas recomendaciones son útiles y reflejan una comprensión aplicada de cómo gestionar una vida saludable. Además, la sugerencia de buscar información adicional a través de libros, cursos en línea, y asesoramiento profesional, muestra un enfoque integral hacia la mejora de los hábitos alimentarios, lo cual es una señal de que los estudiantes han adoptado una perspectiva proactiva y educativa.

El segundo video evidenció un buen nivel de comprensión de los estudiantes sobre cómo las emociones pueden influir en los hábitos alimentarios. La historia de "Hola Amigo" ilustró cómo la tristeza puede llevar a una elección alimentaria poco saludable, como optar por el consumo de comida chatarra en un intento por mejorar el estado emocional. Los estudiantes aplicaron el conocimiento adquirido al sugerir que, una alimentación equilibrada y el apoyo de seres cercanos, pueden ayudar a romper el ciclo de alimentación emocional negativa. Además, la intervención de alimentos personificados como verduras y frutas refuerza la importancia de una dieta equilibrada, lo que refleja una aplicación concreta del conocimiento nutricional en un contexto emocional.

La presentación del contenido a través de una historia animada fue altamente creativa y original. Utilizar personajes de alimentos para representar las elecciones alimentarias y sus consecuencias emocionales fue una manera ingeniosa de hacer que el tema sea accesible y memorable. La narrativa es simple pero efectiva, lo que demuestra una buena capacidad para traducir conceptos complejos en una forma entretenida y comprensible. La decisión de usar un formato de historia permitió presentar el contenido de manera que pueda resonar emocionalmente con la audiencia, especialmente con aquellos que podrían haberse encontrado en situaciones similares. Esta creatividad en la presentación es un punto fuerte que facilita la internalización del mensaje.

A través de los personajes se propusieron varias estrategias para romper el ciclo de la alimentación guiada por emociones, como optar por comidas saludables, apoyarse en amigos y participar en actividades recreativas para lidiar con la tristeza. La historia también abordó la idea de que el consumo de comida chatarra no debe eliminarse por completo, sino que debe disfrutarse con moderación. Las estrategias propuestas fueron prácticas y equilibradas, promoviendo hábitos saludables sin caer en extremismos; es decir se logró un enfoque balanceado y realista que refuerza la idea de que no hay alimentos completamente prohibidos, sino que se trata de la frecuencia y la cantidad, lo cual es una perspectiva saludable y sostenible.

3.4.3 Análisis del video debate

Los estudiantes reconocieron la relación bidireccional entre alimentación y emociones, destacando cómo no solo las emociones afectan las prácticas alimentarias, sino también cómo la alimentación puede influir en el estado emocional. Este reconocimiento es significativo, pues la temática del grupo focal no enfatizaba en esta dirección de la relación alimentación-emociones. Durante la sesión, los estudiantes discutieron la complejidad de

identificar y diferenciar entre diversas emociones negativas (tristeza, enojo, ansiedad), cuestión que es crucial en la regulación emocional y que a su vez, influye en las conductas alimentarias. Asimismo, fue detectada la dificultad para identificar el origen de los diferentes estados emocionales.

La discusión también abordó el concepto de comer emocional, donde los estudiantes reconocieron que utilizan la comida como una estrategia para regular sus emociones, a pesar de ser una estrategia desadaptativa. Aunque también se reconoció que no se realiza siempre, ni de forma extrema o intensa. Por otra parte, los participantes propusieron varias estrategias para mejorar sus hábitos alimentarios, como la planificación de comidas y la búsqueda de alternativas más saludables. También mencionaron la importancia de la regulación del sueño y la identificación de las emociones como métodos para mejorar, tanto la alimentación como el bienestar emocional. Estos puntos sugieren que los estudiantes están comenzando a desarrollar una comprensión más holística de cómo múltiples factores interrelacionados (sueño, emociones, alimentación) afectan su bienestar general, lo cual es coherente con un enfoque psicológico integrador de la salud.

Un tema recurrente fue el estrés académico y su impacto en las emociones y la alimentación. Los estudiantes mencionaron la falta de tiempo y la presión constante como factores que complican el mantenimiento de una alimentación saludable. Al final del taller, los estudiantes manifestaron cambios en su percepción sobre la relación entre emociones y alimentación, mayor conciencia de sus emociones y de cómo estas afectan su alimentación. Esta conciencia es el primer paso hacia la autorregulación efectiva, lo que puede llevar a una mejora en la salud mental y en los hábitos alimentarios.

3.5 Generalización analítica de los grupos focales

Prácticas alimentarias de los estudiantes como sistema de actividad

El análisis de los sistemas de actividad reflejó los elementos interactivos y dinámicos que configuran las prácticas alimentarias de los estudiantes, considerando cómo se entrelazan las motivaciones personales, las influencias externas y las emociones en el contexto de la alimentación. Desde la perspectiva de esta teoría, se pudo observar que la relación entre la alimentación y las emociones está mediada por una red compleja de interacciones entre sujetos, objetivos, artefactos, reglas, comunidad y división del trabajo. Los sujetos intentan alcanzar el objetivo de mantener un equilibrio entre su alimentación y su bienestar emocional, pero enfrentan desafíos debido a las reglas implícitas y explícitas, las expectativas de la comunidad, y las demandas que surgen de la división del trabajo, especialmente en el contexto académico. Este análisis permitió entender cómo estos diferentes elementos se interrelacionan y afectan la experiencia cotidiana de los participantes en relación con su alimentación y emociones

Semejanzas entre los grupos

En todos los grupos, se observó una clara influencia de las emociones en la alimentación de los estudiantes. El estrés, la ansiedad y la tristeza fueron identificados como las emociones más frecuentes que llevan a cambios en la conducta alimentaria, ya sea a través de la ingesta excesiva de alimentos no saludables o la supresión del apetito. Los participantes de los tres grupos también compartieron experiencias sobre cómo el entorno social (familia y amigos) y el contexto académico modifican sus hábitos alimentarios, señalando que situaciones de presión académica (como exámenes y proyectos) impactan en la calidad y cantidad de su alimentación.

Asimismo, en los tres grupos hubo un reconocimiento sobre la bidireccionalidad entre emociones y alimentación, es decir, cómo las emociones afectan lo que se come, pero también cómo lo que se come puede afectar las emociones. Los participantes, especialmente

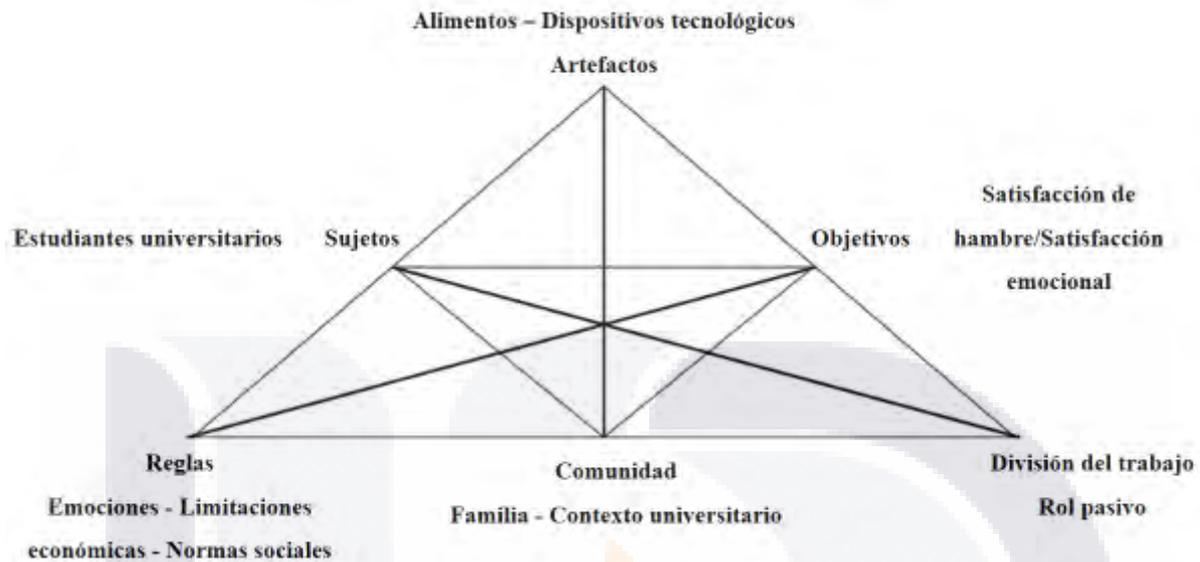
en los debates finales, manifestaron que esta toma de conciencia sobre la relación entre emociones y alimentación fue uno de los principales aprendizajes del ejercicio.

En relación a los conceptos de la teoría de los sistemas de actividad, las similitudes entre los tres grupos (ver Figura 2) giraron en torno a artefactos como los alimentos como tales, particularmente los de fácil acceso (comida rápida, sándwiches, frituras) y los dispositivos tecnológicos (computadoras y celulares) que se usan durante la comida. La satisfacción del hambre, pero también la satisfacción emocional constituyó objetivos comunes de las prácticas alimentarias, pues comer les brinda la posibilidad de aliviar emociones negativas o incrementar las positivas. Dentro de la comunidad, sobresalió la familia por su influencia en los hábitos alimentarios; seguida del contexto universitario, por las demandas académicas que genera y por la posibilidad de socialización con los amigos.

Por otra parte, la división del trabajo reflejó un predominio de sujetos con rol pasivo en las actividades dirigidas a la preparación de sus alimentos. Los estudiantes se caracterizaron por preferir la comida elaborada por sus familiares u ofertada en las cafeterías de la universidad. En el caso de las reglas, estuvieron influenciadas por estados emocionales, limitaciones económicas y normas sociales. Las emociones alteran los hábitos alimentarios y rompen ciclos de alimentación saludable; el aspecto monetario limita las opciones de alimentos, empujando a elegir opciones baratas; mientras que la sociedad y la convivencia, inciden tanto en la cantidad como en el tipo de alimento consumido.

Figura 2

Similitudes en los sistemas de actividad de los tres grupos focales



Diferencias entre los grupos

Cada grupo presentó variaciones en términos de su relación específica con la alimentación y las emociones. El primer grupo de participantes, compuesto por estudiantes de la carrera de Químico Farmacéutico Biólogo, mostró un enfoque más centrado en la satisfacción emocional a corto plazo, a través de la comida. Además, refirieron con mayor énfasis la experimentación de culpa y arrepentimiento tras comportamientos alimentarios perjudiciales, lo cual resalta la lucha interna entre el placer de comer y la percepción de una alimentación no saludable.

El segundo grupo, conformado por estudiantes de Biología, surgió una mayor diversidad en las experiencias alimentarias, fuertemente ligadas a tradiciones culturales y familiares. El aspecto emocional estuvo más ligado a la nostalgia y a los recuerdos familiares, y aunque también se observó la influencia de las emociones negativas, el peso de las emociones positivas, como la felicidad al socializar, fue más notable. Este grupo mostró

mayor interés por los lazos sociales que se fortalecen a través de la comida compartida en comunidad.

El tercer grupo, formado por estudiantes de Bioquímica, destacó por enfatizar la desorganización alimentaria debido al contexto académico y la falta de tiempo. Aunque las emociones también influyeron en sus elecciones alimentarias, fue el contexto universitario y la falta de estructura en sus horarios los factores que más impactaron sus hábitos. Además, este grupo fue el que más resaltó la importancia de aprender a gestionar las emociones para evitar el uso de la comida como refugio.

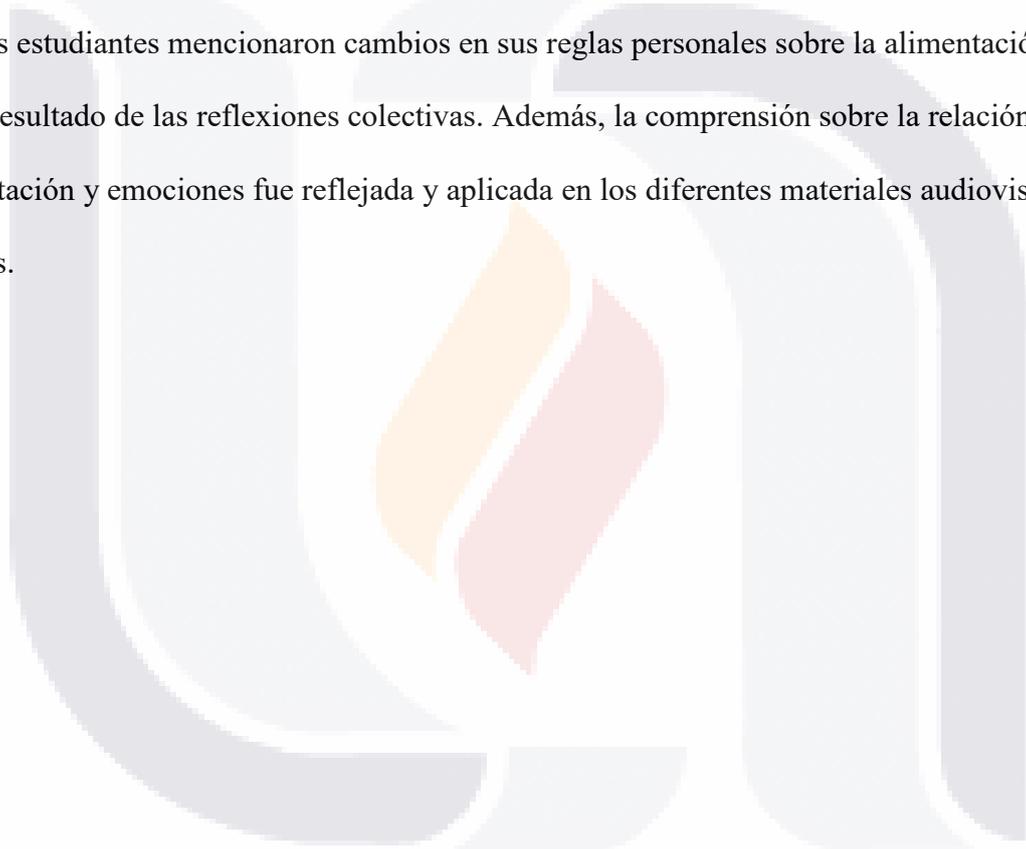
Evolución de los participantes dentro de los grupos

A lo largo de las sesiones, los participantes mostraron una mayor conciencia sobre la influencia de sus emociones en la alimentación. En la primera sesión exhibían una comprensión básica de sus hábitos alimentarios y la influencia del contexto social; así como de las dificultades para identificar las emociones y el desconocimiento del impacto de las emociones en la alimentación y las consecuencias asociadas. En la segunda sesión, ya se podía apreciar una reflexión más profunda sobre sus propios hábitos alimentarios; así como mayor conocimiento sobre la relación alimentación-emociones, que llevaron a la práctica, creando contenido educativo y reflexionando sobre estrategias para manejar sus emociones de forma saludable. Por ejemplo, en el segundo y tercer grupo, los participantes destacaron la importancia de equilibrar la dieta y de encontrar formas alternativas para regular las emociones, como el ejercicio o la reflexión consciente.

Por último, en la tercera sesión se manifestaron cambios en la forma de percibir la relación entre emociones y alimentación, logrando enfatizar el carácter bidireccional de la misma. También, se evidenció un reconocimiento de las diferencias individuales en las respuestas emocionales y la forma de alimentarse. Se reflexionó sobre la imposibilidad de

lograr una alimentación saludable, si se obvia el rol desempeñado por las emociones. De esta manera, en las sesiones finales de los grupos focales, los diferentes participantes mostraron una internalización de conocimiento y autoconciencia sobre la relación entre emociones y alimentación, lo cual representa un primer paso hacia una gestión más saludable tanto de las emociones como de los hábitos alimentarios.

Pese a que los cambios comportamentales no son inmediatos, en el primer grupo, algunos estudiantes mencionaron cambios en sus reglas personales sobre la alimentación como resultado de las reflexiones colectivas. Además, la comprensión sobre la relación entre alimentación y emociones fue reflejada y aplicada en los diferentes materiales audiovisuales creados.



Capítulo 4

Discusión y Recomendaciones

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre las prácticas alimentarias y las emociones en estudiantes universitarios, y cómo estas influyen en la socialización de la alimentación saludable. Los resultados obtenidos en las sesiones con los grupos focales revelan una influencia de las emociones en las elecciones alimentarias de los estudiantes, así como la naturaleza bidireccional de la relación alimentación - emociones; aspecto que fue reconocido por los participantes y destaca como aprendizaje de estos.

Los participantes reportaron que, tanto las emociones negativas como las positivas, alteran su conducta alimentaria, lo que refleja una vulnerabilidad especial en este grupo etario, tal como lo han señalado otros autores (Rojas & García-Méndez, 2017; Vázquez-Vázquez, 2020). Las circunstancias académicas, como la sobrecarga de trabajo, la presión de los exámenes y la falta de tiempo para una correcta planificación de las comidas, son factores que contribuyen a las prácticas alimentarias desordenadas. Los estudiantes universitarios, debido a la exigencia de su entorno, recurren a la comida como una forma rápida de alivio emocional ante el estrés académico; por ello, la necesidad de intervenciones que tomen en cuenta, tanto los aspectos emocionales como los culturales y normativos de la alimentación, particularmente en el contexto universitario.

Asimismo, los hallazgos se alinean con investigaciones previas que destacan la influencia de emociones negativas, como el estrés, la ansiedad y la tristeza, tanto en el aumento de la ingesta alimentaria especialmente de alimentos ricos en azúcar y grasas, como en la supresión del apetito (Ganley, 1988; Kaplan & Kaplan, 1957; Peña & Reidl, 2015). Sin embargo, un resultado relevante fue el aumento del consumo de alimentos considerados como "sabrosos" asociado a emociones positivas, como la alegría, lo que coincide con Macht

(2008) y Bonguers et al. (2013). Por ejemplo, algunos participantes asociaron la felicidad con el consumo de alimentos que les brindan placer, como helados o postres.

Si bien, estos resultados evidencian que las emociones, tanto positivas como negativas, influyen en las prácticas alimentarias, los mismos no sugieren que esta influencia siempre derive en comportamientos excesivos o descontrolados que afectan la salud como se ha sugerido en los primeros estudios sobre alimentación emocional, dirigidos a explicar la obesidad, a través de la desinhibición y sobre ingesta alimentaria (Kaplan & Kaplan, 1957; Nisbett, 1972).

Los participantes de los grupos focales, aunque aluden a cambios en su alimentación habitual ante la presencia de determinadas emociones, reconocen que no son cambios drásticos o de gran envergadura. Suelen comer más de lo acostumbrado, pero sin llegar a ser una cantidad desmedida; o disminuyen la ingesta de alimentos, pero sin dejar de nutrirse lo suficiente. Además, no son comportamientos que ocurran siempre, sino que son ocasionales y posterior a ellos, tienden a comer más saludable, a fin de compensar el episodio de alta o baja ingesta.

Los datos obtenidos rebaten la idea de que los comportamientos relacionados con la alimentación y las emociones, como la sobreingesta de cierto tipo de alimentos, en momentos de estrés o tristeza, deban considerarse inherentemente patológicos, especialmente cuando no son frecuentes. Comer emocionalmente, en situaciones puntuales, puede ser una respuesta que, aunque no de forma saludable, ayuda a las personas a regular sus emociones en momentos de malestar, proporcionando alivio temporal. No es perjudicial por sí mismo, siempre y cuando no se convierta en un patrón habitual; es decir, en contextos ocasionales, esta conducta no representa necesariamente un riesgo inminente para la salud.

Solo cuando el comer emocional se vuelve una forma recurrente y principal de gestionar las emociones, puede derivar en problemas alimentarios o de salud. Este enfoque permite una visión más equilibrada, alejándose de la patologización automática. Al cambiar la interpretación de "patológico", se abre la posibilidad de intervenir desde un enfoque más compasivo y orientado al bienestar, promoviendo la conciencia emocional y el afrontamiento saludable de las emociones en lugar de simplemente patologizar el comportamiento.

Los resultados tampoco sugieren que el comer emocional sea un comportamiento homogéneo en los individuos como se sugiere en la literatura, fundamentalmente cuando se aborda la sobreingesta ante emociones negativas (Faith *et al.*, 1997; Trujillo-Hernández *et al.*, 2021), sino que más bien destacan la individualidad y las circunstancias. No todas las personas responden de la misma manera ante las emociones en términos de alimentación, ya que los factores individuales y culturales como la historia personal, las creencias sobre la alimentación, las experiencias previas, el entorno social y la forma en que se regulan las emociones juegan un papel crucial en cómo las emociones afectan las conductas alimentarias.

Comer emocional no es una condición inherente a todos los individuos. Una misma emoción puede ser gestionada de diversas maneras por distintos individuos; al igual que un mismo individuo puede afrontarla de formas distintas en diferentes momentos. En correspondencia, la respuesta alimentaria a los estados emociones puede oscilar entre el aumento, la disminución o incluso no existir una respuesta alimentaria, dependiendo de factores contextuales específicos.

Un hallazgo que coincide con otras investigaciones (Bourdier *et al.*, 2018; Hootman *et al.*, 2018; Lazarevich *et al.*, 2016) es que las mujeres tienden a experimentar más culpa después de episodios de alimentación emocional, mientras que los hombres suelen referir emociones como el aburrimiento o la ansiedad como desencadenantes sin reportar culpa. Esto

sugiere que existen diferencias de género en la forma en que las emociones afectan la relación con la comida, lo cual podría estar influenciado por normas sociales y expectativas relacionadas con el control alimentario y la imagen corporal, más presentes en mujeres que en hombres (Frayn *et al.*, 2018).

Este estudio aporta una visión novedosa al campo de la alimentación emocional desde la perspectiva de los sistemas de actividad, proporcionando una comprensión más contextualizada e integral de cómo las emociones, las prácticas alimentarias y el contexto se interrelacionan. La relación entre las emociones y la alimentación, vista como sistema de actividad, permite enfocar cómo estas dos dimensiones interactúan en un contexto de constante retroalimentación y posibilita comprender el comer emocional como una práctica humana compleja y multicausal.

Desde esta perspectiva, la alimentación y las emociones no deben entenderse de manera aislada, sino como procesos interconectados que se influyen mutuamente dentro de un marco sociocultural más amplio. Las emociones actúan como herramientas dentro del sistema alimentario, influyendo en la elección, cantidad y calidad de los alimentos consumidos. Simultáneamente, la alimentación afecta las emociones, ya sea mediante la satisfacción física y emocional, derivada de ciertos alimentos o la frustración, asociada a la restricción dietética.

Por estas razones, es importante cuestionar los estudios que analizan la relación entre alimentación y emociones de forma aislada, sin considerar los contextos culturales y sociales que influyen. Estas investigaciones al no considerar estas variables tienden a asumir posturas radicales y simplificadas, en las que la alimentación guiada por emociones necesariamente se traduce en un comportamiento excesivo, descontrolado y permanente, lo que no necesariamente refleja la realidad. Además, las investigaciones de corte experimental que

niegan el impacto de las emociones en la ingesta alimentaria (Adriaanse *et al.*, 2011), suelen emplear diseños controlados que no reflejan la complejidad de la vida cotidiana, donde múltiples factores interactúan simultáneamente. Al tratar las emociones y la alimentación como procesos rígidos y generalizados, se pierde la comprensión de cómo el entorno sociocultural influye en las respuestas alimentarias de los individuos.

Desde un punto de vista práctico, los resultados sugieren la importancia de implementar programas de salud integral en las universidades, donde no solo se fomente una alimentación saludable, sino que también se enseñen estrategias para la gestión emocional. El reconocimiento, por parte de los participantes de los grupos focales, de la relación bidireccional entre emociones y alimentación los motivó a intentar cambios positivos en su vida cotidiana, como el uso de estrategias adaptativas para gestionar el estrés y la ansiedad, evitando recurrir a la comida. Esto sugiere que fortalecer la conciencia emocional podría ser una vía efectiva para mejorar los hábitos alimentarios y, en consecuencia, el bienestar general.

En este sentido, la difusión de los hallazgos de la investigación a través de la entrevista en el Programa de radio “ADN de la Salud” de Radio Universidad de la Universidad Autónoma de Aguascalientes resultó clave para ampliar el impacto de este conocimiento. La entrevista permitió no solo reforzar lo aprendido en los grupos focales, sino también extender la reflexión sobre la relación entre alimentación y emociones a un público más amplio, incluyendo a otros estudiantes, docentes y la comunidad universitaria en general. Esto es especialmente relevante porque los comportamientos alimentarios desordenados relacionados con las emociones no son fenómenos aislados ni exclusivos de ciertos individuos, sino una realidad frecuente entre los jóvenes universitarios. La difusión a través de la radio subrayó la importancia de abordar esta problemática de manera abierta,

promoviendo estrategias de regulación emocional saludables y enfatizando que la alimentación guiada por emociones es un desafío común que puede ser gestionado con educación y conciencia.

La selección de los participantes de los grupos focales exclusivamente de una única universidad puede considerarse una limitación de la investigación, pues restringe la diversidad cultural y socioeconómica de la muestra. Las experiencias y percepciones acerca de la relación entre alimentación y emociones podrían diferir en otros entornos académicos o en grupos con antecedentes culturales y económicos variados. En tal sentido, es significativo el hecho de que, en el pilotaje de la entrevista focal realizado con los estudiantes de la universidad privada, el factor monetario no fue aludido en ninguna ocasión, pues no constituye un aspecto a tener en cuenta para elegir que alimentos consumir o la cantidad y la frecuencia con que se gasta comprando comida.

Futuras investigaciones podrían centrarse en ampliar el contexto y la muestra estudiada, incluyendo estudiantes de diferentes instituciones, contextos socioculturales y niveles socioeconómicos, pues el acceso a alimentos saludables está estrechamente relacionado con las condiciones de vida de los estudiantes. Aquellos con menos recursos económicos a menudo enfrentan limitaciones en la compra de alimentos frescos y nutritivos, lo que puede llevarlos a optar por productos de precios más bajos, pero menos saludables, como comida rápida o alimentos ultra procesados (Porto-Arias, 2018). Además, las costumbres y tradiciones de los pueblos y de cada familia y el rol que desempeña la comida dentro de estas, también inciden en la relación que establecen los individuos entre sus prácticas alimentarias y emociones (Peña & Reidl, 2015; Rojas & García-Méndez, 2017).

Sería relevante también realizar estudios longitudinales que evalúen cómo la toma de conciencia sobre la relación entre emociones y alimentación influye en los hábitos

alimentarios a largo plazo o si solo es de carácter temporal. Por otra parte, el hecho de que algunos participantes señalaran emociones positivas, como la felicidad, vinculadas a la comida, sugiere que estas emociones también deben ser estudiadas con mayor detalle para comprender su influencia en la alimentación emocional.

Este estudio subraya la importancia de reconocer que la relación entre alimentación y emociones está enmarcada en contextos específicos, con connotaciones culturales y normativas particulares, en los que la persona asume un rol determinado, muchas veces pasivo. Los individuos dependen en gran medida de factores externos como la familia y la oferta alimentaria de las instituciones. Es necesario entender esta relación como un proceso complejo y bidireccional, donde las emociones influyen en las elecciones alimentarias y los alimentos pueden modificar el estado emocional. Por ello, las intervenciones deben abordar esta complejidad, integrando tanto aspectos emocionales como alimentarios, para promover una alimentación más saludable y consciente en los estudiantes universitarios.

Para una mayor comprensión de la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones, es crucial considerar las múltiples dimensiones que la constituyen y expandir el análisis hacia metodologías integradoras que reconozcan esta interrelación multifacética. El comer emocional no es un predictor automático del descontrol alimentario, sino que su impacto depende de factores contextuales e individuales, como las estrategias de regulación emocional y los hábitos y creencias alimentarias.

Conclusiones

El análisis realizado en este estudio permitió profundizar en la relación entre las prácticas alimentarias y las emociones en estudiantes universitarios, evidenciando que la alimentación no solo responde a una necesidad fisiológica, sino que está mediada por una compleja interacción de factores psicológicos, sociales y culturales. Se evidenció que las emociones tienen un impacto en las prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios, ocasionando su aumento o reducción, según la experiencia emocional y las circunstancias individuales pues esta relación está mediada tanto por factores personales como contextuales.

La dimensión cultural y social del comer emocional se hizo evidente al observar que, los significados familiares y las normas sociales en torno a la comida, inciden en la formación de hábitos y creencias de alimentación que en muchas ocasiones definen cómo los individuos eligen la comida en respuesta a sus estados emocionales. El consumo de alimentos responde a una compleja interacción de normas culturales, expectativas sociales y experiencias familiares; refleja las costumbres aprendidas e influye en cómo los estudiantes manejan el estrés, celebran logros o enfrentan la ansiedad.

Se identificó que el estrés, la ansiedad y la tristeza pueden provocar alteraciones en la ingesta, favoreciendo tanto el consumo excesivo como la reducción de alimentos. Por otro lado, emociones como la alegría se asocian con una mayor ingesta en contextos sociales y celebraciones. Sin embargo, la variabilidad en la respuesta emocional a la comida indica que no todos los jóvenes experimentan estos efectos de la misma manera, lo que resalta la necesidad de comprender la alimentación emocional desde una perspectiva individualizada y contextual. Estos hallazgos contrastan con el planteamiento del problema, en el que se destacó la controversia en torno a la existencia de la alimentación emocional y su impacto en la salud de los jóvenes.

Desde la justificación del estudio, se planteó que la vulnerabilidad alimentaria de los jóvenes universitarios, sumada a la falta de programas de intervención que integren el componente emocional en la promoción de hábitos saludables, hacía necesaria una investigación que permitiera generar estrategias para abordar esta problemática. En este sentido, el estudio logró no solo describir el fenómeno, sino también desarrollar actividades de sensibilización, como la creación de videos por parte de los estudiantes y su posterior análisis crítico, lo que promovió la socialización de la alimentación saludable en la comunidad universitaria.

En términos metodológicos, la investigación demostró la pertinencia del enfoque cualitativo y del diseño de investigación-acción para el estudio de fenómenos complejos y subjetivos como la alimentación emocional, en el que las variables son interdependientes y contextualizadas. La combinación de grupos focales con el análisis de sistemas de actividad permitió capturar la diversidad de experiencias y percepciones de los estudiantes en un ambiente de interacción, brindando una visión integral del problema, promoviendo una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable dentro del contexto universitario y posibilitando la construcción de estrategias de intervención más ajustadas a la realidad universitaria.

Referencias

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health*, 26(1), 23-39.
<http://dx.doi.org/10.1080/08870440903207627>
- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de la Antropología*, 48(1), 11-31.
ISSN: 0185-1225
- Aguirre, P. (2016). Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. *Salud Colectiva*, 12(4), 463-472. <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2016.1266>
- Álvarez, R. (2019). *Relaciones raciales y cuentapropismo: mediaciones por la subjetividad en la reproducción de dinámicas de igualdad-desigualdad*. (Tesis en opción al Título Académico Máster en Intervención Psicosocial). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Santa Clara.
- Álvarez, M., & Odero, D. (2008). Análisis dimensional de la conducta alimentaria desde el paradigma psicossomático. *Interpsiquis* 1, 1–9. Disponible en:
<https://psiquiatria.com/psicosomatica/analisis-dimensional-de-la-conducta-alimentaria-desde-el-paradigma-psicosomatico/>
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234–240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Disponible en: <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct Causation.

Personality and Social Psychology Review, 11(2), 167-203.

<https://doi.org/10.1177/1088868307301033>

Beagan, B.L., Power, E.M., & Chapman, G.E. (2015). "Eating isn't just swallowing food": Food practices in the context of social class trajectory. *Canadian Food Studies / La Revue Canadienne Des études Sur L'alimentation*, 2(1), 75-98.

<https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v2i1.50>

Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187-192.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>

Bengochea, T. (2011). *Definición de alimentación: funciones, importancia y prácticas*.

Secretaría del Medio Ambiente, Gobierno de la Ciudad de México.

Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating.

The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80

Botías, J. (2011). Programa para fomentar hábitos de autonomía y salud a través de satisfacer la necesidad básica de alimentación en el primer ciclo de educación infantil. *Revista Funcae Digital*, 65(24). I.S.S.N. 1989 – 4538

Bourdier, L., Morvan, Y., Kotbagi, G., Kern, L., Romo, L. y Berthoz, S. (2018). Examination of emotion-induced changes in eating: A latent profile analysis of the Emotional Appetite Questionnaire. *Appetite*, 123, 72–81.

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5.^a ed.). McGraw Hill Interamericana Editores.

Bruch H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. New York: Basic Books.

Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. (2002). Food and emotion. *Behav Processes*; 60(2), 157-164.

Cano-Vindel, A. (1995). Orientaciones en el estudio de la emoción. En Fernández-Abascal, E. G. (Ed.), *Manual de Motivación y Emoción* (pp. 337–383). Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.

Cano-Vindel, A. (1997). Modelos explicativos de la emoción. En E. G. Fernández-Abascal (Eds.), *Psicología General. Motivación y Emoción* (pp. 127-161). Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.

Colmenares E., A. M., & Piñero M., M. L. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96-114.

Cordero, S., Mengascini, A., Menegaz, A., Zucchi, M., & Dumrauf, A. (2016). La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *Ciência & Educação (Bauru)*, 22(1), 219–236.

<http://dx.doi.org/10.1590/1516-731320160010014>

Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680.

<http://dx.doi.org/10.1177/1359105315573439>

Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia.

<https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Chóliz, M., & Tejero, P. (1994). Neodarwinismo y antidarwinismo en la expresión de las emociones en la psicología actual. *Revista de Historia de la Psicología*, 15, 89-

94. Delgado, G. (2012). Conocer en la acción y el intercambio. La investigación:

- acción participativa. En M. I. Blázquez Graf (Ed.), *Investigación feminista: Epistemología, metodología y representaciones sociales* (pp. XX-XX). Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM; Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, UNAM; Facultad de Psicología, UNAM. <https://ru.ceiich.unam.mx/handle/123456789/3061>
- Eggan, F. (1943). Some problems in the study of food and nutrition, *América Indígena*, 3, 9-22.
- Ekman, P. (1973). Universal facial expressions in emotion. *Studia Psychologica*, 15(2), 140–147.
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of social psychophysiology* (pp. 143–164). John Wiley & Sons.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Engeström, Y. (2015). *Learning by expanding: An activity-theoretical approach to developmental research* (2.^a ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139814744>
- Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (2009). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9 (1). 51-67
- Espinoza, A. (1944). Bases para un estudio geográfico de la alimentación en México, *América Indígena*, 4: 65-72.
- Evers, C., Marijn, F., & de Ridder, D. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 36(6). 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>



TESIS



TESIS



- Faith, M. S., Allison, D. B., & Geliebter, A. (1997). Emotional eating and obesity: Theoretical considerations and practical recommendations. In S. Dalton, *Overweight and weight management: The health professional's guide to understanding and practice* (pp. 439–465). Aspen Publishers.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2017). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology*, 38(3), 629–645. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(23). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>
- Ganley, R. M. (1988). Emotional eating and how it relates to dietary restraint, disinhibition, and perceived hunger. *International Journal of Eating Disorders*, 7(5). 635–647. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198809\)7:5<635::aid-eat2260070507>3.0.co;2-k](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198809)7:5<635::aid-eat2260070507>3.0.co;2-k)
- García, X., Allué, N., Pérez, A., Ariza, C., Sánchez, F., López, M. J., & Nebot, M. (2015). Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona. *Anales de Pediatría*, 83(1), 3-10.
- Garrido, I. (2000). *Psicología de la Emoción*. Editorial Síntesis. ISBN: 84-7738-805-9
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3, 341–347. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9)
- Gibson, E. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89, 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

Gil Blasco, M. (2014). *La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: El papel de las emociones en la vida pública* [Tesis doctoral, Universitat de València]. Repositorio

RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/34506>

Hayman, L.W., Lee, H.J., Miller, A.L., & Lumeng, J.C. (2014). Low-income women's conceptualizations of emotional- and stress-eating. *Appetite*, 83. 269-276.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.005>

Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2 (1). 55-60

Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>

Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, Restraint, and Eating Behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84 (6), 666-672

Hootman, K. C., Guertin, K. A., & Cassano, P. A. (2018). Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. *Appetite*, 125, 287–294. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.003>

Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York, NY: Plenum Press.

<http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>

Izquierdo, M., Gómez, A.A., Ramos, S.L., Bahamonde, N. Diaco, P., Aliberas, J., Gutierrez, R., & Espinet, M. (2013). Modelización del fenómeno de alimentación humana: de la mirada disciplinar a la multirreferencialidad. [Ponencia]. CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE INVESTIGACIÓN EN DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS, Girona. Disponible en:

https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2013nExtra/edlc_a2013nExtrap252.pdf

- Juárez, A. (2022). “Relación entre las emociones y la alimentación”. Disponible en <https://bit.ly/3M9fLQX>
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 125(2). 181–201. <http://dx.doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>
- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona, España: Editorial Laertes.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. C. y Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity students. *Nutrición Hospitalaria*. 31(6). 2437–44. ISSN 0212-1611
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. del C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). *Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults*. *Appetite*, 107, 639–644. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Lyons, W. (1980). *Emotion* (Cambridge Studies in Philosophy). Cambridge: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511609244>
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <http://dx.doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M., & Simons, G. (2010). *Emotional Eating*. In *Emotion Regulation and Well-Being*, 281–295. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Mantilla-Tolosa, S., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios.

Salud Pública, 13(5). Disponible en: <https://scielosp.org/article/rsap/2011.v13n5/748-758/>

Martín, L.M., Serrano, M., Valenza, C., y Cabrera, I. (2011). La alimentación humana. La perspectiva de la terapia ocupacional y la antropología. *TOG (A Coruña)*. 8(14). ISSN 1885-527X. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3750931>

Mataix, J. (2007). *Nutrición para educadores* (2.^a ed.). Díaz de Santos.
<https://www.editdiazdesantos.com/libros/mataix-verdu-jose-nutricion-para-educadores-L03006760601.html>

Mejía, J. (2004). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Investigaciones Sociales*, 3(13). 277-299.

Membiola, P., & Cid, M. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias*. 16(3), 499-511.

Mella, O. (2000). *Grupos focales (focus groups): Técnica de investigación cualitativa*. Documento de Trabajo N.º 3. Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE).

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25267w/Gruposfocalesunatecnica.pdf>

Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition & Emotion*, 23(3), 417–429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>

Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79(6), 433–453. <https://doi.org/10.1037/h0033519>

Ocampo, D. (2018). *Investigación cualitativa: Introducción a los fundamentos teóricos y metodológicos*. [Publicación académica]. Cochabamba, Bolivia.

- Organización Mundial de la Salud. (2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los últimos 40 años.* <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- Ortega, M. C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and obesity are associated with emotion- and stress-related eating as measured by the eating and appraisal due to emotions and stress questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(1), 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.10.011>
- Palomino-Pérez, A. M. (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>
- Patel, K., & Schlundt, D. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36, 111-118.
- Peña, E., & Reidl, L. M. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2182–2193. [http://dx.doi.org/10.1016/s2007-4719\(16\)30008-4](http://dx.doi.org/10.1016/s2007-4719(16)30008-4)
- Piaggio, L., Concilio, C., Rolón, M., Macedra, G., & Dupraz, S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud Colectiva*, 7(2), 199-213. <https://doi.org/10.18294/sc.2011.380>
- Pineda-Pedraza, M. Á., & González-Flores, S.P. (2016). Nivel de depresión entre estudiantes de Enfermería y Nutrición en una universidad pública de Aguascalientes. *Lux Médica* (34), 53-62.

- Pinillos, L., Távora, L., Bautista, F., Limache, A., Ruiz, M., & Nole, M. (2007). *Guías para la promoción de la salud orientada a la prevención y control del cáncer*. Coalición Multisectorial Perú contra el Cáncer. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1785.pdf>
- Pink, A.E., Lee, M., Price, M. y Williams, C. (2018). A serial mediation model of the relationship between alexithymia and BMI: The role of negative affect, negative urgency and emotional eating. *Appetite*.133: 270–8.
- Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A., & Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 74(1), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-0>
- Powell, R., & Single, H. (1996). Focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 8(5), 499-509.
- Ribes, E. (2018). *El estudio científico de la conducta individual: Una introducción a la Teoría de la Psicología*. Manual Moderno.
- Rodríguez, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118538>
- Rodríguez, Á. F., Páez, R. E., Altamirano, E. J., Paguay, F. W., Alvear, R., Rodríguez, J.C., y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.
- Rojas, A.T., & García-Méndez, M. (2017). Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 3(45), 85-95. <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>

Rojas, J.A., Quintero, S., Carmona, Y.P. (2020). Alimentación emocional durante tiempos de COVID-19 en adultos jóvenes de 18 a 29 años. *Rev Mex Med Forense*, 5(4), 66-71.

ISSN: 2448-8011

Salas, H. P. (2017). *Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal, Los Olivos* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Cybertesis UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7398>

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista Chilena de Nutición*. 46(6). 727-734. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>

Sánchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Kharma, J., Bassil, M., & Zeeni, N. (2017). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-017-0387-8>

Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: Instituto colombiano para el fomento de la educación Superior.

Saucedo, T.J., Zaragoza, J., Villalón, L., Peña, A.I. y León R. (2015) Prevalencia de factores de riesgo asociados a trastornos alimentarios en estudiantes universitarios hidalguenses. *Psicol y Salud*; 25(2):243–51.

Serra, L., & Aranceta, B. J. (Eds.). (2001). *Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid*. Masson.

- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2007). Aspectos éticos en el manejo de la investigación psicológica. En *Métodos de investigación en psicología*. (7ma ed., pp. 59-95). McGrawHill
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T., & Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, *48*(3), 368-376.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Staats, A. W. (1996). *Behavior and personality: Psychological behaviorism*. Springer Publishing Co.
- Staats, A. W. (2003). A psychological behaviorism theory of personality. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology*, Vol. 5, pp. 135–158). John Wiley y Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0506>
- Terrones, M. C., Rosas, A., & Reyes, M. E. (2014a). Comparación entre la prevalencia de ansiedad y depresión en las estudiantes del último año de medicina de dos universidades de México. *LUX MÉDICA* 28, 13-21.
- Terrones, M.C., Ruiz, J.A., Rosas, A., Reyes, M.E. y Prieto, J. (2014b). Prevalencia de depresión en estudiantes de algunas carreras del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. *LUX MÉDICA* 26, 15-19.
- The Design-Based Research Collective. (2003). Design-Based Research: An Emerging Paradigm for Educational Inquiry. *Educational Researcher*, *32*(1), 5–8.
<http://www.jstor.org/stable/3699927>
- Trueba, C. (2009). La teoría aristotélica de las emociones. *Signos Filosóficos*. *11*(22), 147-170.
- Trujillo-Hernández, P. E., Flores-Peña, Y., Gómez-Melasio, D. A., Ángel-García, J. & Lara-Reyes, B. J. (2021). Análisis de las Propiedades Psicométricas de la Escala de Comer

Emocional (Emotional Eating Scale [EES-C]) en Adolescentes Mexicanos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 58-68.

<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1071>

Vacio, M. A., & Pérez-Almonacid, R. (2021). La regulación del consumo alimentario por la interacción con otros: lo que sugiere la investigación básica con diseños intra-sujeto. En González-Becerra, V.H., González-Cantero, J.O. y Abundis, A. (Coord.). *Comportamiento y salud. Investigación traslacional y aplicada*. (1era. edición, Vol. I, pp. 60-78). Qartuppi, S. de R.L. de C.V. ISBN 978-607-8694-19-8

<http://dx.doi.org/10.29410/QTP.21.17>

Vacio, M. Á, Salazar, M. L., Floriano, G. C. y Díaz, A. (2023a). Alimentación y clases virtuales: experiencias de estudiantes universitarios. *Revista Digital Universitaria (rdu)*, 24(3). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.3.11>

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.

[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)

Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E., y de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58, 277-284. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.005>

Van Strien, T., Herman C. P., y Verheijden, M. W., (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3). <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.009>

Van Strien, T., Donker, M. H., & Ouwens, M. A. (2016). *Is desire to eat in response to positive emotions an “obese” eating style: Is Kumperspeck for some people a misnomer?* *Appetite*, 100, 225–235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.035>

Vázquez-Vázquez V. M., Bosques-Brugada, L.E., Guzmán-Saldaña, R. M. E., Romero-Palencia, A., Reyes-Jarquín, K., & Franco-Paredes, K. (2019). Revisión del constructo y fundamentos teóricos de la alimentación emocional. *Educ y Salud Boletín Científico Ciencias la Salud del ICSa*. 8(15): 255–63.

Vázquez-Vázquez, V. M. (2020). Modelos empíricos de la alimentación emocional y factores psicológicos en estudiantes universitarios: el rol de la composición corporal. [Tesis para obtener el grado de Maestra en Biomédicas y de la Salud, Instituto de Ciencias de la Salud UAEH].

Vázquez-Vázquez, V. M., Bosques-Brugada, L. E., Guzmán-Saldaña, R. M. E., Lerma-Talamantes, A., & Franco-Paredes, K. (2022). Modelo empírico de la alimentación emocional en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 12. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.462>

Velásquez, A., & Rojas, Y. H. (2009). Neuropsicología de las emociones. El aporte de Charles Darwin. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*. 3(2), 225-233. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439642484006>

Vidal, M., & Rivera, N. (2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior*, 21(4), 1-15.

Villamil, M.A. (2011). Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral. *Franciscanum*. 53(156).

Vilaplana, M. (2003). La alimentación como signo de cultura. *Offarm*. 22(4), 111-114.



TESIS



TESIS



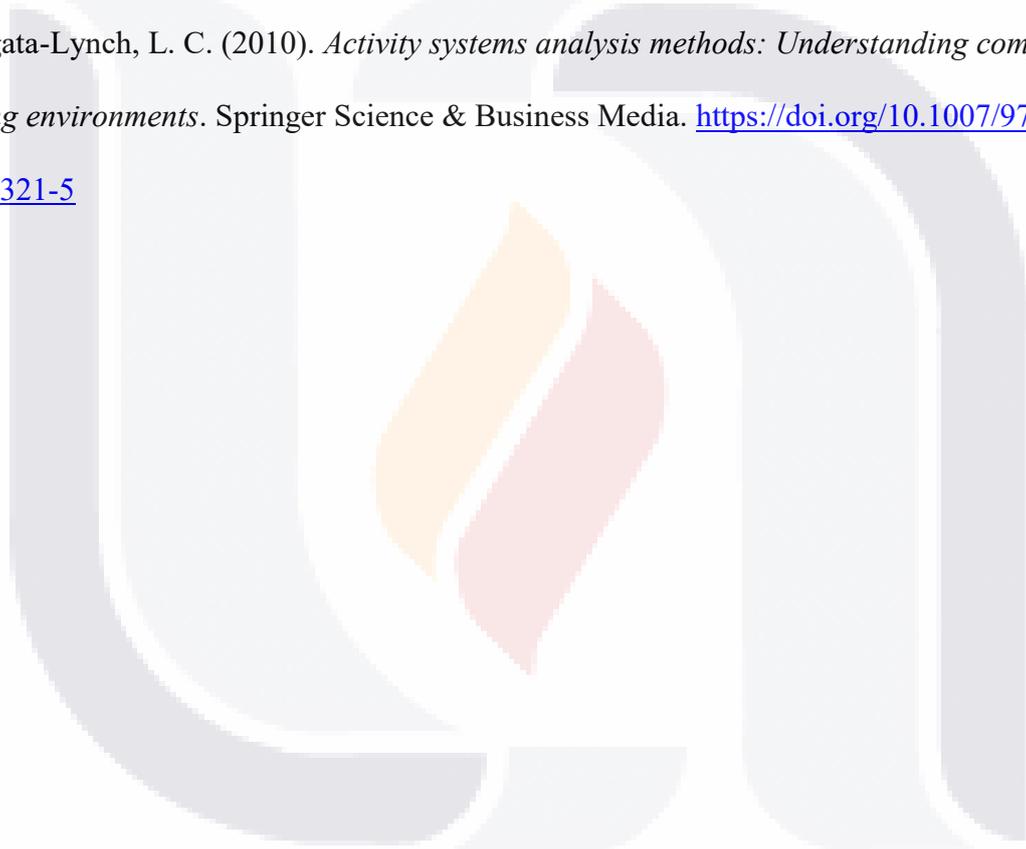
Watson, J. B., & Rayner, R. (2000). Conditioned emotional reactions. *American Psychologist*, 55(3), 313–317. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.3.313>

Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical Investigations*. Basil Blackwell.

Wong, L. P. (2008). Focus group discussion: a tool for health and medical research. *Singapore Medical Journal*, 49(3). 256-60. Disponible en:

<http://smj.sma.org.sg/4903/4903me1.pdf>

Yamagata-Lynch, L. C. (2010). *Activity systems analysis methods: Understanding complex learning environments*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6321-5>



TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS



TESIS



TESIS



Anexos



TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS



TESIS



TESIS



Anexo 1: Protocolo de Consentimiento Informado

La investigación titulada *“Prácticas alimentarias de universitarios: el rol de las emociones en la socialización de la alimentación saludable”* posee como objetivo: analizar la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones en estudiantes universitarios para la socialización de una alimentación saludable. La investigación está a cargo de la Lic. Isis Marlen Rodríguez Reyes y forma parte de su proyecto de tesis para obtener el grado de Maestría en Investigación en Psicología por parte de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Las y los estudiantes universitarios que acepten participar se integrarán a pequeños grupos, en los cuales se intercambiarán sus experiencias vinculadas a la relación entre las prácticas de alimentación y las emociones con otros universitarios. Posterior a dicha experiencia de reflexión y con base en la experiencia en el grupo, las y los participantes deberán generar un material audiovisual dirigido a la socialización de la alimentación saludable.

Las actividades de los grupos pequeños tendrán una duración aproximada de 90 minutos y serán grabadas para facilitar su posterior análisis. No obstante, las grabaciones solo serán utilizadas con fines investigativos y se garantiza la confidencialidad de las respuestas durante el proceso; así como en el documento de tesis y escritura de artículos científicos derivados.

La colaboración con el estudio es totalmente voluntaria, por lo que en cualquier momento, la o el participante podrá abandonar el mismo. La participación en el estudio representa un riesgo mínimo para las y los estudiantes, pues el daño o inconformidad que se puede presentar durante la investigación no es mayor al que puede experimentarse en la vida cotidiana al hablar y compartir temas relacionados con las prácticas cotidianas de alimentación y las emociones. Sin embargo, las y los participantes se verán beneficiados al incrementar sus conocimientos sobre la alimentación saludable y su relación con las emociones.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS



TESIS



TESIS



En caso de dudas adicionales existe la posibilidad de acudir al Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes para consultar o verificar con el Comité Académico de la Maestría en Investigación en Psicología la identidad de la investigadora y los objetivos del estudio.

Tomando en consideración todas las condiciones informadas se EXPRESA haber comprendido las mismas y se CONSIENTE participar en el estudio. Para hacerlo así constar, se firma la presente a los ____ días del mes de ____ del ____.

Nombre de la o el estudiante _____

Firma de la o el estudiante _____

No. que le identificará como participante de la investigación: _____

Firma de la investigadora _____

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

TESIS

Anexo 2: Entrevista focal

Sesión # 1 “Identificando nuestras emociones al comer”

Objetivo: Explorar el conocimiento y las experiencias vinculados a la relación entre la alimentación y las emociones en los estudiantes universitarios.

Tiempo de duración: 90 minutos

Momento inicial (20 minutos)

Encuadre:

- Presentación de la facilitadora y de la actividad que se desarrolla.
- Delimitación de la frecuencia de las sesiones, horarios y prolongación de los intercambios.
- Establecimiento de límites de confianza y seguridad sobre lo tratado en el grupo.
- Clarificación de expectativas.

Actividad rompe hielo: Presentación por fotografía.

Objetivos: Disminuir la tensión inicial y fomentar un ambiente de confianza entre los participantes a partir de la presentación de cada uno.

Descripción

Materiales: Fotografías que reflejan diferentes alimentos

Procedimiento:

- La facilitadora pide a los participantes que formen un círculo alrededor de un conjunto de fotografías previamente colocadas arbitrariamente, de manera que todos los asistentes puedan observarlas.
- Se da un tiempo razonable para que cada participante elija la fotografía con un alimento que les recuerde alguna anécdota o periodo de su vida.

- Después que todos los participantes han escogido su fotografía, van presentándose uno a uno, mostrándola y explicando el motivo por el cual escogió la fotografía.

(* En caso de que esta actividad recuerde alguna anécdota vinculada a un alimento del que no se tiene la fotografía, también se permitirá a los participantes compartir la historia)

Momento de desarrollo (60 minutos)

- La facilitadora indicará: “Ahora que ya todos nos presentamos, pasaremos a comentar acerca de nuestra alimentación y nuestras emociones y la relación entre ambas, como les había comentado inicialmente”.

Preguntas de la entrevista:

1. Para iniciar quisiera que me comentaran sobre sus comidas favoritas. ¿Qué les gusta comer? ¿Por qué?

Descripción de los hábitos alimentarios

2. ¿Cómo describirían la manera en que comen habitualmente? (* se estimulará el debate sobre la frecuencia, cantidad, velocidad, compañía con que suelen comer)
3. ¿Qué influye en su selección de alimentos cada día? (*contenido nutricional, sabor, costo, restricciones médicas/ personales, saciedad, facilidad de preparación o compra)
4. ¿Han notado la influencia del contexto (familia, amigos, estudio) sobre su forma de alimentarse? *En caso afirmativo: ¿Pudieran comentarnos al respecto?

Relación entre alimentación y emociones

5. ¿Han notado si sus emociones influyen en sus hábitos alimentarios? *En caso afirmativo: ¿Pudieran comentarnos al respecto? (*se estimulará el debate sobre los tipos de alimentos comen cuando están alegres, tristes o enfadados)
6. ¿Recuerdan alguna ocasión en que su forma habitual de alimentarse fue modificada debido a sus emociones? *En caso afirmativo, ¿pudieran comentar que situación era y

cómo fue la alimentación? (*se estimulará el debate sobre la cantidad, frecuencia, velocidad, tipos de alimentos, compañía y las emociones experimentadas tras la alimentación)

7. ¿Qué los motivó a escoger esos alimentos? ¿Tienen alguna historia de vida asociada con estos alimentos?
8. ¿Con qué frecuencia han experimentado situaciones como las antes descritas?
9. ¿Qué influencia en la vida diaria y en la salud tienen comportamientos alimentarios como los mencionados?

Momento de cierre (10 minutos)

Antes de culminar, quisieran agregar algo más sobre alguno de los temas abordados.

Actividad de cierre: Balance del día (lo que me llevo)

Objetivo: Explorar las experiencias de los participantes durante la sesión.

Descripción

Materiales: -

Procedimiento: Se solicita a los participantes que expresen las ideas que se llevan sobre la sesión.

Despedida, agradecimiento y recordatorio de la próxima sesión.