



**Facultad de Psicología y Ciencias Sociales**

**Decisiones alimentarias en contexto de estrés en personas de  
25 a 30 años en la localidad de Cipolletti, Río Negro.**

**Estudiante:** Pascual, Ariadna Micaela

**Legajo:** 25886

**Director:** Cristian G. Manenti

**Año:** 2025

**Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología.**

**2025**

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL  
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO**– *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* –fue organizado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero *no exclusiva* los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la *Licencia Creative Commons atribución - no comercial –compartir igual 4-0 internacional* y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de *Licencia*.

**Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha [ 02 de diciembre del 2025]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar

Lugar y fecha: Cipolletti, Río Negro. 02/12/2025

Firma y aclaración del autor: Pascual Ariadna Micaela

*ariadna pascual*

2025

## ÍNDICE

RESUMEN.....	4
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	5
FUNDAMENTACIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	8
SUPUESTO BÁSICO DE INVESTIGACIÓN.....	8
ESTADO DEL ARTE.....	9
MARCO TEÓRICO.....	14
MÉTODO.....	32
RESULTADOS.....	34
PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN.....	51
ANEXO/S.....	61

## RESUMEN

### **Decisiones alimentarias en contexto de estrés en personas de 25 a 30 años en la localidad de Cipolletti- Río Negro.**

El presente Trabajo Final Integrador tiene como objetivo analizar cómo el estrés impacta en las decisiones alimenticias en adultos de 25 a 30 años, explorando las motivaciones y los comportamientos relacionados con la alimentación en este tipo de situaciones. El estudio se enmarca en los campos de la Psicología Clínica y Psicología Social y adopta un enfoque cualitativo con el propósito de comprender la influencia de los factores emocionales y socioculturales de la conducta alimentaria.

Se aplicaron dos cuestionarios —uno de elaboración propia y la Escala de Estrés Percibido— a personas adultas (hombres y mujeres de entre 25 a 30 años), seleccionadas por su capacidad de autonomía en las decisiones alimentarias, residentes en la ciudad de Cipolletti, Río Negro, Argentina. Por medio de estas herramientas se busca recopilar datos que permitan analizar el impacto del estrés en las conductas alimentarias.

Entre los principales resultados, se identifican patrones de comportamiento alimentario vinculados al estrés, caracterizados por una tendencia al consumo de alimentos ultraprocesados. Asimismo, se prevé reconocer el uso de la comida como estrategia de afrontamiento emocional. Finalmente, se estima que el estudio propicie la toma de conciencia respecto a la relación entre emociones y alimentación, revelando un posible deseo de cambio en los hábitos alimentarios.

***Palabras Claves:*** *Estrés, Alimentación Emocional, Toma de decisiones, Regulación Emocional, Comportamiento Alimentario.*

## DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

El presente Trabajo Integrador Final (TFI) tiene por objetivo poder observar cómo el estrés impacta en las decisiones alimenticias en adultos de 25 a 30 años, explorando las motivaciones y los comportamientos relacionados con la alimentación en este tipo de situaciones en residentes en la ciudad de Cipolletti, Río Negro. La investigación se enmarca en el campo de la Psicología Clínica, con el propósito de comprender el rol de los factores socioculturales y emocionales en la configuración de las prácticas alimentarias cotidianas. Para ello, se desarrolló un estudio empírico de enfoque cualitativo, orientado a explorar los significados subyacentes en las elecciones vinculadas a la alimentación.

El concepto de estrés fue introducido en el ámbito científico por Walter Cannon (1911), quien descubrió la influencia de los factores emocionales en la secreción de adrenalina. A partir de sus investigaciones, desarrolló la idea de la reacción de lucha o huida frente a situaciones amenazantes y el principio de *homeostasis*, entendido como el conjunto de procesos que mantienen la estabilidad del organismo ante los cambios del entorno. Posteriormente, Hans Selye (1956) amplió este enfoque al estudiar los efectos fisiológicos de la exposición prolongada a estímulos estresantes. Definió el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante demandas internas o externas, distinguiendo entre el *euestrés* (adaptativo) y el *distrés* (desadaptativo). Su modelo, conocido como *Síndrome General de Adaptación*, describió las fases de reacción, resistencia y agotamiento ante la sobrecarga sostenida. (Spagnuolo De Lummato, 2017)

Estos aportes permitieron comprender que las respuestas al estrés no dependen únicamente de la intensidad del estímulo, sino también de cómo este es percibido y evaluado. De este modo, se consolidó la idea de que los procesos emocionales intervienen de manera decisiva en la adaptación del individuo frente a las demandas del entorno.

Diversas investigaciones señalan que las emociones negativas asociadas al estrés pueden alterar los patrones alimentarios, generando tanto ingestas excesivas como restricción de alimentos. Por ello, resulta relevante abordar el concepto de alimentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende la alimentación como el acto mediante el cual incorporamos comida para cubrir las necesidades de nutrientes del organismo. Esto implica que alimentarse refiere a la conducta de ingerir alimentos, mientras que la nutrición alude a los procesos internos que el cuerpo realiza con aquello que consumimos. Además, este organismo internacional subraya que una buena salud y la prevención de diversas enfermedades dependen en gran medida de mantener hábitos alimentarios adecuados.

Comprender la relación entre estrés y alimentación resulta relevante no solo por sus implicancias en la salud física, sino también por el modo en que las emociones modulan la conducta alimentaria en la vida cotidiana. En síntesis, este trabajo se basa en la exploración de la relación entre el estrés y las decisiones alimentarias en adultos de 25 a 30 años residentes en la ciudad de Cipolletti, Río Negro. Desde un enfoque cualitativo y enmarcado en la Psicología Clínica, se indagan las experiencias subjetivas, las motivaciones emocionales y los factores socioculturales que inciden en las prácticas alimentarias en contextos de estrés. El objetivo es comprender cómo las emociones y las estrategias de afrontamiento influyen en las elecciones alimentarias cotidianas, contribuyendo al análisis de la alimentación como una práctica atravesada por el mundo emocional y social.

## **FUNDAMENTACIÓN**

La definición de consumo problemático se aborda en el Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos (Ley N.º 26.934, 2014) y hace referencia a cualquier conducta que no puede controlarse y que afecta la salud física, psíquica o las relaciones sociales. En esta

categoría se incluyen el alcohol, tabaco, drogas, juego, tecnologías, compras, alimentación, u otros consumos que se diagnostiquen como compulsivos, es decir, fuera de control.

En la actualidad, los datos epistemológicos evidencian la magnitud de esta problemática. En Argentina, 6 (seis) de cada 10 (diez) adultos presentan exceso de peso, mientras que el 41% de los niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y obesidad en una proporción de 20,7 % y 20, 4% respectivamente. (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2019). Estas cifras reflejan que las conductas alimentarias disfuncionales constituyen una forma de consumo problemático que impacta de manera creciente en la salud de la población. Desde esta perspectiva, el sobrepeso y la obesidad se constituyen como una epidemia en aumento de manera global.

Desde la Psicología Clínica, se buscan comprender los procesos emocionales y cognitivos que influyen en la conducta alimentaria. A través de un abordaje clínico y contextual, los profesionales pueden identificar patrones de afrontamiento disfuncionales - como el comer emocional - que repercute en la salud física y mental. Asimismo, su intervención contribuye a promover estrategias de regulación emocional más saludables, favoreciendo el bienestar.

Este enfoque integral posibilita no solo la investigación, sino también la prevención y el diseño de intervenciones psicoeducativas con la finalidad de aportar una mirada humanizada a problemáticas contemporáneas vinculadas al bienestar. En este sentido, resulta relevante analizar cómo el estrés incide en las decisiones alimentarias de los adultos, entendiendo dichas elecciones como parte de los consumos problemáticos que afectan el equilibrio físico y emocional.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Indagar la relación entre el estrés y el impacto sobre las conductas- motivaciones en sus decisiones alimentarias en adultos entre 25 a 30 años de la localidad de Cipolletti, Río Negro.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los tipos de estrés percibido en adultos de entre 25 y 30 años, en relación con sus experiencias cotidianas.
- Explorar las motivaciones subyacentes que inciden en las decisiones alimentarias en contextos de estrés, desde una perspectiva subjetiva.
- Analizar la asociación entre las formas de estrés percibido, las motivaciones individuales y los tipos de consumo alimentario.

### **SUPUESTO BÁSICO DE INVESTIGACIÓN**

Los adultos de entre 25 y 30 años residentes en la ciudad de Cipolletti, Río Negro, ante situaciones de estrés percibido favorecen conductas de alimentación emocional, como una estrategia de afrontamiento. Dichas conductas se ven influenciadas por la baja tolerancia a la frustración y por esquemas aprendidos que asocian la ingesta de alimentos con el alivio del malestar emocional. ¿Cómo inciden los estados emocionales, especialmente aquellos asociados al estrés, en las decisiones alimentarias de adultos jóvenes de entre 25 y 30 años, residentes en la ciudad de Cipolletti, Río Negro?

## ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presentan investigaciones relevantes que abordan las variables centrales y la temática de este estudio, con el propósito de identificar el estado actual del conocimiento científico en la materia. Para la selección de los trabajos se priorizaron aquellos artículos publicados en revistas científicas arbitradas, que reportaran resultados derivados de estudios empíricos realizados en población adulta general, en el período comprendido entre 2020 y 2025. Se incluyeron únicamente publicaciones en idioma español o inglés.

La búsqueda fue realizada a través de la plataforma Google Académico, aplicando los siguientes criterios de inclusión: a) que se trate de estudios empíricos; b) que la muestra esté compuesta por adultos; y c) que el año de publicación esté dentro del rango temporal mencionado. Las investigaciones seleccionadas se presentarán de manera cronológica, con el fin de observar la evolución reciente del abordaje teórico y metodológico sobre el tema.

El artículo titulado *¿Qué se entiende por comer en exceso?* de Long et al. (2020) proporciona algunas ideas iniciales sobre los pensamientos de las personas sobre lo que significa "comer en exceso", lo cual es importante dado que simplemente creer que uno ha comido en exceso (independientemente de la cantidad real consumida) puede tener consecuencias psicológicas y conductuales adversas. Estos hallazgos permiten pensar nuevas líneas de investigación orientadas a comprender cómo las concepciones laicas, es decir, las ideas y creencias cotidianas que las personas sostienen sobre lo que significa "comer en exceso", podrían replantearse de manera más adaptativa, favoreciendo así una reducción de los efectos psicológicos y conductuales negativos que genera la percepción de haber comido en exceso.

La investigación de Quintana Gómez (2021), titulada *"Impacto emocional en los consumidores a través de los procesos de marketing y comunicación de la empresa"*, tuvo como

propósito diseñar un modelo de gestión empresarial que permitiera identificar el posicionamiento emocional y sentimental del consumidor. Para ello, el autor propuso la creación de un catálogo como herramienta de análisis orientada a la toma de decisiones en *marketing* y comunicación. Los resultados del estudio evidencian que las emociones cumplen un rol fundamental en el comportamiento del consumidor, influyendo de manera decisiva en sus elecciones más allá de los factores racionales. En este marco, Quintana Gómez desarrolla un “emocionario” que clasifica las respuestas emocionales hacia productos y marcas, destacando que la conexión afectiva entre empresa y consumidor resulta determinante para la percepción y preferencia hacia los mismos.

Por otro lado, Altheimer et al. (2021) en su investigación titulada “*¿Las emociones predicen la conducta alimentaria? El rol de las experiencias previas en la alimentación emocional tanto en contextos de laboratorio como en la vida diaria.*” plantean que en este experimento se les describió un conjunto de estudios con el objetivo general de determinar si tener en cuenta la variación en las asociaciones de las personas entre comer y diferentes emociones discretas es la clave para observar el comer emocionalmente. En ambos **Estudios 1** ( $N = 118$ ) y **2** ( $N = 111$ ), se pidió a las personas que informaran sobre su tendencia a comer después de la tristeza y la ansiedad y así determinamos cuánto comieron cuando se les indujo a sentirse tristes o ansiosos en el laboratorio (**Estudio 1**) o experimentando estas emociones en la vida diaria (**Estudio 2**). Los resultados no respaldaron las hipótesis en ninguno de los estudios; quienes se declaran comedores tristes o ansiosos no comieron más cuando se les indujo a experimentar estas emociones en el laboratorio ni al experimentarlas en su vida diaria. Por lo tanto, explicar la variación en las asociaciones de las personas entre comer y dos emociones discretas, la tristeza y la ansiedad, no es la clave para observar la conducta alimentaria triste o ansiosa en el laboratorio o en la vida diaria.

Schubert y Bode, (2022) en su artículo *“Las emociones positivas y su potenciación incrementan la voluntad de consumir alimentos saludables”* realizaron dos tipos de experimentos. En el primero examinaron dos estrategias de regulación emocional, reevaluación y distracción, utilizadas para disminuir las emociones negativas. Se indicó a los participantes que experimentarían o disminuirían su respuesta emocional ante imágenes incidentales neutras o negativas que inducían emociones. Posteriormente, calificaban su disposición a consumir alimentos, que variaban en sus atributos de sabor y salud. El análisis del modelo de efectos mixtos mostró que, en comparación con las neutras, las emociones negativas disminuyeron la disposición a consumir, independientemente del sabor y la salud percibidos, pero ninguna estrategia de regulación emocional tuvo un efecto significativo. En la prueba número dos se utilizaron imágenes que inducían emociones positivas incidentales en combinación con tres estrategias de regulación emocional: reevaluación, distracción y aumento de las emociones positivas. Experimentar emociones positivas generalmente aumentó la disposición a consumir, con efectos más fuertes para los alimentos sabrosos y saludables. Disminuir las emociones positivas a través de la reevaluación disminuyó la disposición a consumir, particularmente para los alimentos saludables. El aumento de la intensidad de las emociones positivas incrementó aún más la disposición a consumir, con efectos más fuertes en el caso de los alimentos saludables. Los resultados sugieren que experimentar emociones positivas aumenta considerablemente el deseo de alimentos saludables, que además puede modularse mediante la regulación emocional. Esto tiene importantes implicaciones para el diseño de intervenciones relacionadas con la salud dirigidas a mejorar el estado de ánimo.

Por otra parte, la investigación de Ganucci Cancellieri (2022) titulada *Reputación y emoción: Cómo la mente influye en nuestras preferencias y elecciones alimenticias* busca investigar cómo la reputación de los alimentos y las emociones que esta generan, predicen la disposición a comer ciertos alimentos. En concreto, el estudio analizó un modelo de regresión

que investiga el impacto de la reputación de los alimentos en la disposición a comer mediante la mediación secuencial de las emociones alimentarias (positivas y negativas) y la preferencia alimentaria, tanto en el alimento preferido (pizza) como en el rechazado (despojos) de los participantes. El análisis reveló que la reputación alimentaria generalmente tiene un efecto indirecto positivo y significativo (mediante la mediación de las emociones y la preferencia alimentaria) en la disposición a comer, tanto los alimentos preferidos como los rechazados. También se observó un efecto mediador positivo de las emociones positivas sobre la comida al predecir la disposición a comer, tanto los alimentos preferidos como los rechazados. En cuanto a las emociones negativas sobre la comida, estas tienen un efecto mediador negativo al predecir la disposición a comer los alimentos rechazados. Los resultados finalmente mostraron que tanto las emociones positivas como las negativas hacia la comida tienen un mayor impacto en la “disposición a comer” el alimento desagradable que el preferido.

Godet et al. (2022) en su investigación *“Interacciones entre emociones y conductas alimentarias: Principales aspectos, contribuciones del neuroimagen y estrategias preventivas o correctivas innovadoras.”* plantean una visión general de estudios recientes de neuroimagen, destacando las correlaciones cerebrales entre las emociones y la conducta alimentaria que pueden estar implicadas en la alimentación emocional. La interacción entre las vías neuronales y neuroendocrinas (eje HPA) puede estar involucrada. Además de las intervenciones conductuales, existe la necesidad de un enfoque holístico que abarque tanto los niveles neuronales como los fisiológicos para prevenir la alimentación emocional. Basándose en imágenes recientes, esta revisión indica que se debe prestar más atención a las áreas prefrontales, las cortezas insular y orbitofrontal, y las vías de recompensa, además de las regiones que desempeñan un papel fundamental tanto en el control cognitivo de las emociones como en la conducta alimentaria. La identificación de estas regiones cerebrales podría permitir

intervenciones de neuro-modulación, incluyendo el entrenamiento con neuro-feedback, que merece mayor investigación.

Vanegas Achipíz y Andrade Criollo (2022), en su estudio *“La influencia del estrés en la toma de decisiones respecto a los hábitos alimenticios”*, aclaran que este es de tipo cuantitativo. Pretende medir numéricamente la influencia que existe entre el estrés y la toma de decisiones respecto a los hábitos de alimentación. Para dicha medición se utilizaron dos cuestionarios que permiten identificar de manera objetiva los datos necesarios para un estudio estable, el cual tiene un alcance exploratorio debido a que es un tema poco abordado, principalmente, desde la psicología. Se aplicaron dos cuestionarios: el **Cuestionario de Comedor Emocional (CCE)** y la **Escala de Estrés Percibido (EEP)**, los cuales miden las variables, estrés y hábitos alimenticios, para cruzarse entre sí y dar respuesta al problema de investigación.

*“El papel de la emoción en la conducta y las decisiones alimentarias”*, de los autores Ryeong Ha y Lark Lim (2023), plantea una investigación donde se buscó analizar las diferencias individuales en el impacto de las emociones negativas en la alimentación; la alimentación emocional como decisiones alimentarias desinhibidas con mayores valores de recompensa y sensibilidad a los alimentos apetecibles en respuesta a las emociones negativas y el aislamiento social; la alimentación emocional como estrategias de afrontamiento desadaptativas bajo emociones negativas y estrés; las decisiones alimentarias hedónicas (orientadas al placer) mediadas por el sistema de recompensa cerebral; y las decisiones alimentarias autocontroladas (orientadas a la salud) mediadas por el sistema de control cerebral.

Levy et al. (2023) *“Las interpretaciones negativas y positivas de situaciones emocionalmente neutrales modulan el deseo de consumir alimentos deseados personalmente”* explican que en este estudio se pidió a 65 participantes sanos que interpretaran imágenes

emocionalmente neutras de forma negativa o positiva, o que las observaran con naturalidad. Posteriormente, los participantes calificaron su estado de afecto negativo/positivo y su deseo de comer los alimentos que ansiaban. Los resultados mostraron un menor deseo de comer los alimentos ansiados tras las interpretaciones negativas y un mayor deseo de comer tras las interpretaciones positivas, en comparación con la condición de observación natural. Además, el impacto de las interpretaciones emocionales en el deseo de comer estuvo mediado por el estado de afecto negativo/positivo de los participantes. Estos hallazgos sugieren que la emoción autogenerada, como resultado de las interpretaciones negativas/positivas, desempeña un papel significativo en la modulación del antojo por la comida. Los resultados resaltan el potencial de modificar las interpretaciones afectivas para el tratamiento de trastornos caracterizados tanto por el ansia de comida como por la emoción desregulada.

Por último, en el año actual, se encontró una investigación sobre el “*Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática*” de la autora Rodríguez, (2025), que se ha centrado mayormente en cómo la comida se utiliza como medio de regulación emocional, asociándola con el desarrollo de patologías en la salud mental y física. Tuvo como objetivo principal proporcionar un panorama teórico sobre los estudios recientes que vinculan el significado emocional de la alimentación y su construcción a través de generaciones, influyendo en las costumbres culturales y perpetuando ciertos estigmas sociales que impactan en la formación de la identidad personal.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Fundamentos de la conducta alimentaria**

A lo largo del tiempo, la alimentación ha dejado de ser únicamente una necesidad biológica para convertirse en un fenómeno complejo en el que intervienen factores culturales, sociales y emocionales. Las prácticas alimentarias de cada sociedad se han transformado según

la disponibilidad de recursos, los avances tecnológicos y los significados simbólicos atribuidos a los alimentos. Comer, por tanto, no solo responde a la supervivencia, sino también a procesos psicológicos vinculados al placer, la pertenencia y la regulación emocional (Díaz et al., 2014).

De acuerdo con Villanueva Bustamante (2022), el término hábito se utiliza para describir conductas que se repiten con frecuencia y que, mediante la práctica continua, se incorporan de manera automática a la vida cotidiana. En este sentido, los hábitos alimentarios constituyen un componente esencial de la rutina diaria e influyen de forma significativa en las decisiones y comportamientos relacionados con la alimentación.

Barriguete Meléndez et al. (2017) definen como “hábito alimenticio” al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

La alimentación se conforma, entonces, como el resultado de la interacción entre factores ambientales, fisiológicos, cognitivos y socioculturales. Los hábitos alimentarios comienzan a desarrollarse desde la infancia, especialmente dentro del núcleo familiar, a través de los procesos de socialización. Por ello, el entorno social y el estilo de vida resultan determinantes en la manera en que cada individuo aprende a alimentarse y a adaptarse a las exigencias del medio en el que vive (Miguel Celis, 2025).

En esta línea, Montoya (2010) señala que las tradiciones alimentarias tienen su origen en la relación del ser humano con el entorno. A medida que las comunidades desarrollaron sus propias formas de adaptación, surgieron prácticas culinarias y costumbres que, con el paso del tiempo, se transformaron y dieron lugar a múltiples tradiciones culturales vinculadas a la alimentación.

En relación con las decisiones alimentarias, hay diferentes factores que entran en juego. Biológicamente es el hambre fisiológica, pero también aparecen otros factores que influyen en la elección, la cual varía en función de la fase de vida y el grado de su influencia.

Algunos de los factores son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales y el tiempo disponible.
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación. (EUFIC, 2006).

Rodríguez Romero (2017) diferencia los conceptos de alimentación y nutrición. La alimentación comprende un conjunto de acciones voluntarias y conscientes relacionadas con la selección y el consumo de alimentos, mientras que la nutrición se refiere a los procesos biológicos mediante los cuales el organismo asimila los nutrientes necesarios para su funcionamiento, crecimiento y mantenimiento.

En este marco, la alimentación no constituye únicamente un acto fisiológico orientado a la satisfacción de necesidades biológicas, sino también representa una práctica social, atravesada por factores culturales, simbólicos y relacionales. Desde esta perspectiva, la *Teoría del Aprendizaje Social* propuesta por Albert Bandura (Triglia, 2015) permite comprender cómo las conductas alimentarias son adquiridas, mantenidas y modificadas a través de la observación e imitación de modelos significativos dentro del entorno social. Esta teoría sostiene que el

aprendizaje no ocurre solo por la experiencia directa, sino también por la observación de las conductas de otros y las consecuencias que estas generan. Así, las personas tienden a reproducir aquellas acciones que perciben como reforzadas o socialmente aprobadas, configurando patrones conductuales que se internalizan con el tiempo. En el caso de los hábitos alimentarios, estos procesos de modelado observacional se reflejan en la imitación de prácticas aprendidas en contextos familiares, culturales o mediáticos, influyendo en la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos.

Las decisiones alimentarias, por tanto, no se limitan a procesos biológicos, sino que están profundamente determinadas por factores culturales y sociales. Como sostienen Díaz et al., (2014), las formas de alimentarse responden a los valores y normas del grupo de referencia al que pertenece cada individuo. En este sentido, comer no solo implica nutrirse, sino también expresar identidad y pertenencia cultural.

Desde una perspectiva biológica, Garasa (2009) explica que el hambre constituye un mecanismo fisiológico esencial para la supervivencia, orientando la conducta hacia la búsqueda de alimentos cuando el organismo carece de nutrientes. No obstante, este impulso puede verse influido por factores psicológicos y emocionales. El deseo por determinados sabores o texturas suele responder a un aprendizaje previo de recompensa, donde el cerebro asocia el placer obtenido del alimento con contextos emocionales o ambientales específicos.

En este punto, la motivación y la percepción de eficacia personal se vuelven factores decisivos. Pérez Villalobos (2019) plantea que la autoestima —entendida como la valoración positiva de uno mismo y la creencia en la propia competencia para afrontar los desafíos— influye directamente en la forma en que las personas eligen y regulan su conducta alimentaria. Una autoestima adecuada favorece elecciones más conscientes y equilibradas, mientras que una

autoestima deteriorada puede predisponer a elecciones impulsivas o compensatorias ante situaciones de malestar emocional (Alvarado Sánchez et al., 2005).

En conjunto, estos elementos evidencian que la toma de decisiones alimentarias se construye en la interacción entre lo biológico, lo cultural y lo psicológico. Las emociones y la motivación se presentan como factores claves que median entre la necesidad fisiológica de comer y la forma simbólica en que las personas se relacionan con la comida.

### **La alimentación emocional**

La alimentación no puede entenderse únicamente como un proceso fisiológico destinado a cubrir las necesidades nutricionales o a garantizar la supervivencia. Tal como señala Poulisis (2023), se trata de una conducta compleja influenciada por factores culturales, sociales, psicológicas, religiosas, económicas y geográficas propias de cada grupo humano. Estos elementos se entrelazan con las condiciones del entorno y los estilos de vida, configurando tanto la identidad individual como la colectiva, e incidiendo en la manera en que las personas se integran —o, en ocasiones, se distancian— de su contexto social.

La autora explica que el comportamiento alimentario se ha estructurado evolutivamente sobre la base del aprendizaje por recompensa. Cuando se consumen alimentos que producen placer —como los ricos en azúcares- el cerebro asocia esa sensación con los contextos externos e internos en los que ocurre (ambiente, emociones o sensaciones corporales). De este modo, al repetirse esas condiciones, se activa el deseo de revivir la experiencia placentera. Este proceso se corresponde con el condicionamiento operante y está mediado por las áreas cerebrales que conforman el sistema de recompensa, donde la motivación cumple un papel fundamental en la orientación de la conducta hacia la obtención del alimento (Poulisis, 2023).

Mantero Suárez (2018) define la motivación como un proceso interno que impulsa a las personas a realizar determinadas acciones con el fin de satisfacer sus necesidades o deseos.

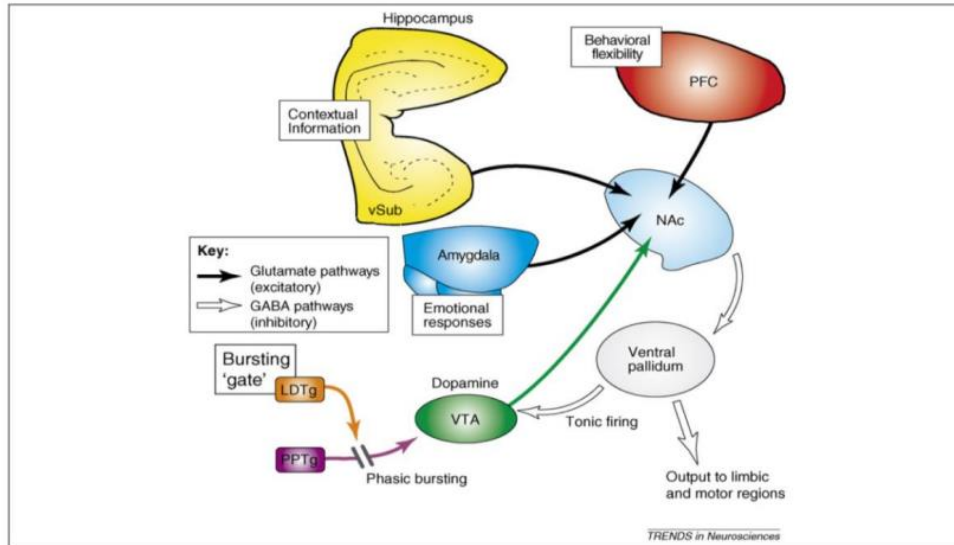
Dicho proceso facilita la adaptación a las demandas del entorno y orienta la conducta hacia metas específicas, ya que busca alcanzar recompensas que generen bienestar. En este sentido, la motivación dirige la atención y concentra la energía en aquellas acciones que resultan más relevantes para el logro de los objetivos. Su intensidad depende de la magnitud de la necesidad y del refuerzo invertido para satisfacerla, de modo que las conductas motivadas se caracterizan por la perseverancia y la orientación a resultados concretos.

El sistema de recompensa cerebral comprende un conjunto de estructuras responsables de procesar las experiencias relacionadas con el placer, la motivación y el refuerzo de conductas. Cuando una persona realiza una acción que el cerebro interpreta como satisfactoria —comer, recibir afecto o alcanzar un objetivo—, se produce la liberación de dopamina, un neurotransmisor que genera sensación de bienestar y motiva a repetir la conducta.

Como se observa en la **Figura 1**, las neuronas dopaminérgicas se localizan principalmente en el área tegmental ventral y se proyectan hacia regiones como el núcleo accumbens, la amígdala, el hipocampo, la corteza prefrontal y el pálido ventral. Cada una de estas zonas cumple funciones específicas: el núcleo accumbens interviene en la percepción de placer, la amígdala en la respuesta emocional, el hipocampo en el recuerdo de experiencias previas y la corteza prefrontal en los procesos de toma de decisiones y control cognitivo. En conjunto, estas estructuras posibilitan que el cerebro asocie determinadas acciones con sensaciones placenteras, reforzando los comportamientos gratificantes y favoreciendo su repetición.

### ***Figura 1***

***Esquema del sistema de recompensa e interconexión entre las diferentes zonas.***



*Nota:* (Grace et al., 2007, como se citó en Mantero Suárez, 2018)

El área tegmental ventral cumple una función central dentro de este sistema, ya que libera dopamina tanto al anticipar una recompensa como al recibirla. Sus neuronas presentan una gran diversidad morfológica, lo que les permite conectar simultáneamente con distintas áreas cerebrales. De esta manera, transmiten información que integra la motivación, la emoción y la cognición, reforzando la conducta dirigida al logro. Dentro de este circuito también intervienen neuronas GABAérgicas y glutamatérgicas; sin embargo, las dopaminérgicas del sistema mesocorticolimíbico son las principales responsables de mediar la sensación de placer y motivación.

Rojas Estapé (2024) explica que este sistema de recompensa es indispensable para la supervivencia, ya que permite la consolidación de hábitos. Cada vez que una acción se asocia con una experiencia placentera, el cerebro libera dopamina y fortalece las conexiones involucradas, lo que refuerza el deseo de repetir la conducta. Cuando un estímulo se vincula reiteradamente con una gratificación, se produce un aprendizaje automático que convierte ese comportamiento en rutina.

Cuando el acto de comer se asocia a estados emocionales internos, el cerebro aprende a vincular determinados alimentos con la reducción de emociones negativas, como la tristeza, la ansiedad o el enojo. En consecuencia, comer puede transformarse en una estrategia para aliviar el malestar emocional. Si este mecanismo se repite con frecuencia, se consolida un patrón de regulación emocional a través de la alimentación, conocido como alimentación emocional. (Poulisis, 2023).

De esta manera, las emociones desempeñan un papel fundamental en la conducta alimentaria, estableciendo una relación bidireccional. Por un lado, ciertas emociones pueden motivar el consumo de determinados alimentos; por otro, los alimentos ingeridos y el contexto en el que se encuentra la persona pueden generar o modificar estados emocionales. (Palomino-Pérez, 2020).

La emoción es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o la velocidad con que se ingieren. (Palomino- Pérez, 2020, p. 287)

Dentro del estudio de la frustración, la teoría desarrollada por Amsel (1958, 1992) es una de las más influyentes y constituye un marco de referencia imprescindible para comprender este fenómeno. Desde su perspectiva, la frustración surge cuando un organismo enfrenta una reducción inesperada en la magnitud o calidad de un reforzador previamente asociado con una recompensa satisfactoria. Esta discrepancia entre lo anticipado y lo obtenido genera una respuesta emocional aversiva, comparable a la activación que producen los estímulos estresantes o desagradables.

En esta línea, investigaciones recientes —como las de Kamenetzky et al. (2009) — señalan que la frustración comparte bases emocionales y fisiológicas con el estrés, dado que ambos estados implican una activación neurobiológica orientada a la adaptación. Del mismo modo, Flaherty (1996) sostiene que la omisión o disminución inesperada de un reforzador puede desencadenar irritación, tensión y conductas impulsivas, mientras que Gray (1987) postula que la frustración y el miedo activan circuitos neurales comunes, lo que explica la intensidad afectiva característica de estas emociones.

Amsel diferencia entre frustración primaria, que corresponde a la reacción inmediata y aversiva frente a la pérdida o disminución de un reforzador; y frustración secundaria, que se desarrolla por aprendizaje y puede promover conductas persistentes incluso ante la ausencia de recompensas. Esta última ha sido vinculada con procesos de resiliencia y tolerancia al malestar.

Aplicada al campo de la conducta alimentaria, esta teoría permite comprender cómo la expectativa de obtener alivio emocional o placer mediante ciertos alimentos puede generar frustración cuando ese efecto no se alcanza en la medida esperada. Este desajuste intensifica el malestar emocional y puede favorecer respuestas compensatorias, como la búsqueda impulsiva de alimentos altamente gratificantes, reforzando así los patrones propios de la alimentación emocional.

La frustración suele ir acompañada de emociones intensas como ira, ansiedad o desesperación, cuya magnitud y duración dependen en gran medida de las estrategias de regulación emocional que cada individuo ha desarrollado (Begoña Ibáñez et al., 2018). En este sentido, la tolerancia a la frustración se vincula directamente con la capacidad de la persona para gestionar estas emociones, ya que su impacto puede atenuarse o intensificarse según los recursos de regulación disponibles y las experiencias previas que moldean dichas respuestas (Herrera et al., 2023). Cuando la regulación emocional resulta insuficiente o poco adaptativa,

la frustración tiende a expresarse con mayor intensidad, generando malestar prolongado y favoreciendo conductas impulsivas orientadas al alivio inmediato.

Esta dinámica emocional se relaciona estrechamente con el concepto de estrés. Tal como señalan González Díaz et al. (2017), la comprensión del estrés ha evolucionado desde el modelo clásico del **Síndrome General de Adaptación** propuesto por Selye (1936), quien describía las fases de alarma, resistencia y agotamiento frente a estímulos adversos. En enfoques más recientes, el término se amplía hacia la noción de alostasis, entendida como la capacidad del organismo para mantener su estabilidad mediante el cambio y la adaptación. Sin embargo, cuando las demandas del entorno superan los recursos disponibles —o cuando las estrategias de regulación emocional no resultan eficaces— se genera carga alostática, un desgaste producido por la activación sostenida de los mecanismos de respuesta. Esta sobrecarga puede derivar en estrés crónico y en una serie de alteraciones fisiológicas y psicológicas asociadas.

En el plano emocional, la relación entre estrés y alimentación es especialmente relevante. Molina (2018) afirma que los hábitos y comportamientos alimentarios están fuertemente influenciados por el estado de ánimo. En situaciones de ansiedad o malestar emocional, las personas pueden recurrir a la comida no por necesidad fisiológica, sino como un recurso para reducir el malestar. Este comportamiento, como se mencionó anteriormente, es conocido como alimentación emocional, lo cual implica comer por placer o alivio momentáneo, medido por la liberación de dopamina. En estos casos, el acto de comer se convierte en una estrategia de afrontamiento frente al estrés.

Molina (2018) identifica algunas señales características de este patrón: aparición inesperada, pensamientos persistentes sobre alimentos, ingesta automática y descontrolada, preferencia por productos ricos en grasas y azúcares, dificultad para percibir la saciedad y

sentimientos de culpa o arrepentimiento posteriores. Este tipo de *hambre emocional* surge como respuesta a la ansiedad y no a la necesidad fisiológica.

Sánchez Ferrero (2024) sostiene que, ante la falta de recursos adecuados para manejar las emociones, las personas pueden desarrollar estrategias desadaptativas, como usar la comida como vía de escape. Este patrón suele manifestarse mediante episodios de atracones o preferencia por alimentos “de *confort*” – dulces, frituras o comidas rápidas – que generan una sensación de alivio temporal, pero que no resuelven la causa emocional subyacente.

Finalmente, Rojas Estapé (2024) advierte que, en la actualidad, vivimos en una sociedad de sobrealimentación, donde los alimentos hipocalóricos y azucarados son accesibles y están diseñados para estimular el sistema de recompensa. Esto provoca que el organismo necesite cantidades crecientes de estos productos para experimentar la misma sensación de placer, favoreciendo la formación de hábitos adictivos. La autora señala que la creencia de que se requieren grandes cantidades de carbohidratos para funcionar ha contribuido al aumento de enfermedades metabólicas y de obesidad infantil, consolidando una relación disfuncional entre azúcar, placer y bienestar emocional.

### **Eje psico-neuro-inmune-endocrino**

El proceso de enfermar no puede atribuirse únicamente a causas biológicas, sino que también involucra factores psicológicos y sociales. Diversas investigaciones han demostrado que emociones negativas - como la ira, el miedo, el rencor o la envidia - y estados emocionales prolongados tales como la ansiedad, la depresión, la angustia y el estrés, pueden influir significativamente en la aparición y evolución de diversas enfermedades físicas.

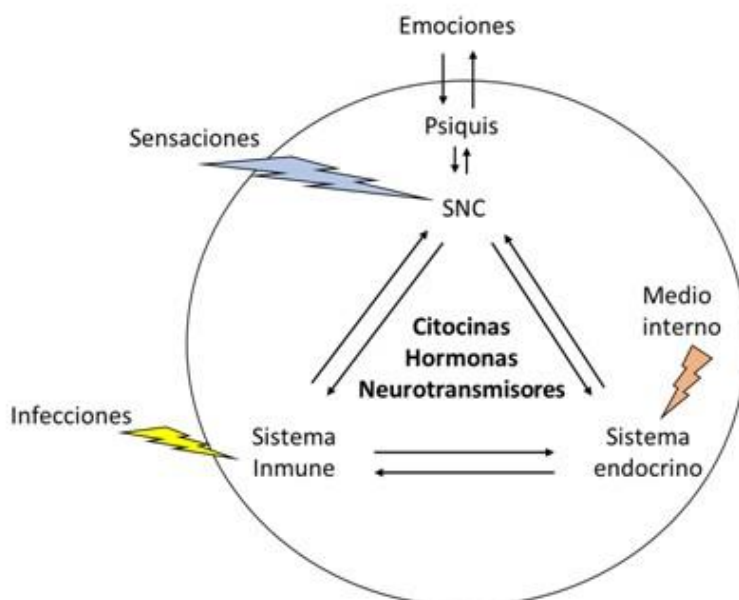
Durante décadas, la relación entre las emociones y la salud física careció de una explicación científica clara. Sin embargo, los avances en neurociencias y medicina dieron

origen a una disciplina que integra mente y cuerpo, denominada *Psiconeuroinmunoendocrinología* (PNIE) (Cabrera Macías et al., 2017).

Considerado uno de los pioneros de esta disciplina, el psiquiatra George Solomon, la define como un campo interdisciplinario centrado en analizar los mecanismos de comunicación e interacción entre el cerebro —en sus dimensiones mental y conductual— y los sistemas que regulan la homeostasis del organismo: el sistema nervioso (central y autónomo), el sistema inmunológico y el sistema neuroendocrino, así como las implicaciones clínicas de estas interacciones. Esto se puede observar claramente en la **Figura 2** (Cabrera Macías et al., 2017).

### **Figura 2**

#### ***Interrelaciones entre los sistemas inmune, endocrino y nervioso en el ser humano.***



*Nota:* Se puede observar cómo los tres sistemas se comunican entre sí de forma bidireccional a través de mensajeros químicos. Alteraciones en uno de los sistemas trae consigo modificaciones en los otros. (Cabrera Macías et al., 2017).

Desde esta perspectiva, la PNIE ofrece una visión integral de la salud, basada en la idea de que todos los sistemas del cuerpo humano están interconectados e interdependientes. Este enfoque sistémico concibe al organismo como un todo, que debe funcionar de manera armónica y en constante interacción con el entorno. En lugar de considerar las enfermedades como eventos aislados o puramente biológicos, este paradigma sostiene que la salud depende de la interacción entre factores biológicos, psicológicos, inmunológicos, endocrinólogos y ambientales. De este modo, el bienestar se entiende como el resultado de una armonía funcional.

### **Estrés y PNIE**

El estrés puede comprenderse como un proceso complejo que activa simultáneamente múltiples sistemas del organismo y conforma el eje psiconeuroinmunoendocrino (PNIE). Este eje describe la interacción constante entre cuerpo y mente, mostrando cómo los factores emocionales o ambientales impactan directamente sobre las funciones fisiológicas. Ante situaciones percibidas como amenazantes, el organismo pone en marcha una respuesta coordinada, preparando al individuo para enfrentar el desafío mediante cambios en la conducta, la función hormonal y la actividad inmune.

De acuerdo con González Díaz et al. (2017), la fisiopatología del estrés puede analizarse en tres componentes principales:

1. **Componente emocional y conductual:** Este aspecto está regulado por la hormona liberadora de corticotropina (CRH), que inicia la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA). Esta activación produce respuestas fisiológicas típicas del estrés, como aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la liberación de glucosa para disponer de energía inmediata.
2. **Regulación hormonal y adaptación:** La magnitud y duración de la respuesta al estrés dependen de la cantidad de glucocorticoides liberados, controlados por el

hipocampo, una estructura cerebral altamente sensible a estas hormonas. La eficacia del hipocampo como regulador de retroalimentación negativa explica por qué algunas personas toleran mejor el estrés que otras: cuando esta regulación es eficiente, la respuesta al estrés se modula; cuando es insuficiente, el estrés puede volverse crónico y generar efectos negativos sobre la salud.

3. **Interacción con el sistema inmunológico:** El estrés influye en la función inmune a través de glucocorticoides y citocinas, moléculas que regulan la inflamación. Un estrés prolongado puede provocar un desequilibrio en esta interacción, debilitando la respuesta inmunológica y aumentando la susceptibilidad a enfermedades. Por ejemplo, el estrés crónico puede generar daño neuronal en el hipocampo, afectando la memoria y el aprendizaje, y producir síntomas psicofisiológicos como fatiga, disminución de la producción de cortisol y estados inflamatorios persistentes.

En conjunto, estos componentes muestran que el estrés constituye un fenómeno multidimensional, en el que intervienen estructuras cerebrales como el lóbulo frontal – responsable de la percepción y evaluación del peligro-, el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino y el inmunológico. Comprender cómo el cortisol y otros mediadores hormonales afectan funciones como la memoria, el sueño, la atención o la capacidad de adaptación resulta esencial para el diseño de estrategias de prevención y tratamiento eficaces (González Díaz et al., 2017).

### **Implicancias clínicas del estrés y la alimentación emocional**

Según Sominsky & Spencer (2014), la respuesta fisiológica del organismo ante el estrés cumple una función esencialmente adaptativa, ya que le permite movilizar recursos internos para enfrentar una amenaza real o anticipada y, posteriormente, recuperar el equilibrio. No obstante, cuando la exposición a los estresores es intensa o prolongada, esta respuesta pierde su

carácter funcional y se vuelve desadaptativa, generando un impacto negativo en la salud física y mental. El estrés —ya sea agudo o sostenido en el tiempo— ejerce una influencia significativa sobre la conducta alimentaria, modificando el apetito, la frecuencia de ingesta y el tipo de alimentos elegidos.

Palomino - Pérez (2020) explica que gran parte de los estudios que analizan el vínculo entre las emociones y la conducta alimentaria se centran en el concepto de alimentación emocional. Este término hace referencia a la tendencia a utilizar la comida como una forma de manejar o mitigar emociones negativas, más que como una respuesta a las señales fisiológicas del hambre. Desde esta perspectiva, el acto de comer se transforma en una estrategia de afrontamiento que, aunque proporciona alivio momentáneo, resulta disfuncional a largo plazo, ya que refuerza la asociación entre el malestar emocional y la ingesta de alimentos. De este modo, el estrés y las emociones desempeñan un papel determinante en la configuración de los hábitos alimentarios y en la aparición de conductas de ingesta emocional.

En esta línea, se considera pertinente mencionar el Modelo Transaccional del Estrés y el Afrontamiento, creado por Lazarus y Folkman (1984). Este modelo se enfoca en comprender cómo las personas experimentan y manejan las demandas del entorno. Desde esta perspectiva, el estrés no depende únicamente del evento en sí, sino del modo en que el individuo interpreta y responde a las circunstancias. Dicho de otro modo, el estrés aparece cuando las exigencias del medio superan los recursos personales percibidos para afrontarlas. En este proceso interviene la autoevaluación, mediante la cual la persona valora si una situación constituye o no una amenaza para su bienestar. El afrontamiento, por su parte, hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a manejar esas demandas. (Kivak, 2024).

El proceso de evaluación cognitiva desempeña un papel central en la elección de las estrategias de afrontamiento que una persona emplea frente al estrés. Estas estrategias pueden

orientarse tanto hacia la resolución del problema como hacia la regulación emocional derivada de la situación estresante.

El afrontamiento **centrado en el problema** implica actuar directamente sobre la causa del estrés, utilizando habilidades cognitivas y conductuales para modificar o eliminar el factor que lo provoca. En este tipo de afrontamiento, la persona analiza la situación, genera posibles soluciones, evalúa sus ventajas y desventajas, y finalmente ejecuta acciones concretas para disminuir el impacto del estresor.

Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción se orienta principalmente a disminuir el malestar psicológico que acompaña a las situaciones estresantes, más que a resolver el problema que lo origina. Este tipo de afrontamiento incluye diversas estrategias, como el distanciamiento emocional, la expresión de sentimientos, la búsqueda de apoyo social o la práctica de actividades que promuevan la relajación y el bienestar físico. Las personas suelen recurrir a este enfoque cuando perciben que el acontecimiento estresante excede su capacidad de control o modificación, utilizando estas conductas como una vía para aliviar la tensión emocional y restaurar el equilibrio interno (Kivak, 2024).

En este sentido, Spoor et al. (2007) señalan que el uso reiterado de estrategias centradas en la emoción puede vincularse a comportamientos alimentarios desadaptativos, especialmente cuando el individuo recurre a la comida como medio de regulación afectiva. Diversas investigaciones<sup>1</sup> respaldan esta asociación, evidenciando que las estrategias basadas en la evasión, la distracción o la búsqueda de alivio emocional ante el estrés tienden a relacionarse

---

<sup>1</sup> Ball y Lee, 2002; Denisoff y Endler, 2000; Fitzgibbon y Kirschenbaum, 1990; Freeman y Gil, 2004; Koff y Sangani, 1997, como se citó en Spoor et al., 2007.

con una mayor probabilidad de desarrollar conductas alimentarias desordenadas, tales como los atracones o las dietas restrictivas. (Spoor et al., 2007)

Siguiendo con estos autores, se plantea que la alimentación emocional puede desempeñar un papel diferenciador entre las personas que logran mantener la restricción dietética y aquellas que tienden a fracasar en su cumplimiento. Según investigaciones previas (Van Strien, 1997a, 1997b, 1999), quienes presentan una mayor vulnerabilidad emocional son más propensos a recurrir a la comida como estrategia para aliviar el malestar, especialmente en contextos de restricción alimentaria. De esta manera, el análisis de las estrategias de afrontamiento resulta clave para comprender la alimentación emocional no solo como una respuesta ante el estrés, sino también como un posible factor implicado en el desarrollo y mantenimiento de trastornos alimentarios.

La capacidad de autorregular la conducta alimentaria implica un adecuado manejo de las emociones y de los impulsos. En este sentido, una persona que se encuentra bajo un régimen de restricción dietética necesita resistir la tentación de consumir alimentos altamente apetecibles, lo que requiere un control cognitivo sostenido y un funcionamiento adecuado de las funciones ejecutivas (Palomino-Pérez, 2020). Cuando las emociones negativas —como la ansiedad, la tristeza o la frustración— se intensifican, las estrategias utilizadas para manejarlas determinan en gran medida la respuesta alimentaria.

La regulación emocional hace referencia al conjunto de procesos mediante los cuales las personas identifican, modulan y expresan sus emociones. Este proceso puede implicar redirigir la atención, reevaluar cognitivamente la situación que genera malestar o controlar las reacciones fisiológicas asociadas a la emoción. Sin embargo, cuando estas estrategias fallan o se utilizan de manera ineficaz, puede producirse una desregulación emocional, lo que lleva al

individuo a buscar alivio inmediato a través de conductas compensatorias, como comer en exceso o recurrir a alimentos altamente gratificantes.

En este contexto, los estados emocionales negativos pueden interferir con el autocontrol, priorizando la necesidad de reducir el malestar por sobre los objetivos a largo plazo, como mantener una dieta equilibrada o un peso saludable. De esta forma, el acto de comer no responde a una necesidad fisiológica, sino a una estrategia de afrontamiento emocional.

Entre las estrategias más estudiadas de regulación emocional se destacan la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. La primera consiste en modificar la interpretación de una situación emocional antes de que esta afecte el comportamiento, siendo generalmente adaptativa. En cambio, la segunda implica inhibir la expresión de las emociones una vez que estas ya se han manifestado, lo cual puede generar consecuencias negativas a largo plazo, como una menor autoestima o un aumento en la ingesta de alimentos como vía de compensación emocional (Palomino-Pérez, 2020; Evers et al., 2010).

En síntesis, la alimentación emocional puede entenderse como una forma de afrontamiento desadaptativo que emerge ante la dificultad para manejar el estrés y las emociones negativas. En lugar de resolver la fuente del malestar, el individuo recurre a la comida como una estrategia inmediata de alivio, lo que refuerza el vínculo entre las emociones y la ingesta, consolidando un patrón de respuesta automatizado. Desde esta perspectiva, el acto de comer trasciende su función biológica para adquirir un valor emocional y simbólico, funcionando como un regulador temporal del equilibrio interno.

A la luz del enfoque de la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), este fenómeno refleja la interacción dinámica entre los sistemas nervioso, endocrino, inmunológico y psicológico, en la que los procesos emocionales y fisiológicos se influyen mutuamente (Cabrera

Macías et al., 2017). Así, la exposición sostenida al estrés y la desregulación emocional pueden alterar los mecanismos homeostáticos del organismo, generando cambios en la conducta alimentaria que impactan tanto en la salud física como en el bienestar mental. Comprender esta interrelación permite reconocer que la alimentación emocional no solo constituye una respuesta conductual al malestar, sino también una manifestación del modo en que el cuerpo y la mente buscan adaptarse —aunque de manera ineficaz— a las demandas del entorno.

## MÉTODO

El presente Trabajo Final Integrador tiene como propósito analizar cómo el estrés influye en las decisiones alimenticias en adultos de 25 a 30 años, explorando las motivaciones y comportamientos que acompañan las elecciones alimentarias en contexto de estrés. Para cumplir con este objetivo, se desarrolló un estudio empírico de enfoque cualitativo, enmarcado en el campo de la Psicología Clínica.

Durante la elaboración del trabajo se recurrió a fuentes de información primaria, secundaria y terciaria. La información recogida de fuentes primarias incluyó libros, artículos científicos, investigaciones originales y documentos oficiales de organismos gubernamentales. Las fuentes secundarias provinieron de bases de datos como: *Redalyc*, *Google Académico*, *Scielo*, *Dialnet* y otras bases disponibles en Biblioteca Digital UFLO; como fuentes terciarias, se consultó el acervo físico de la Biblioteca de UFLO. Estas fuentes de información permitieron garantizar validez y actualidad de la información empleada, centrando la búsqueda en materiales académicos publicados en los últimos 5 (cinco) años, en idioma español e inglés.

Como ya se mencionó, para la revisión bibliográfica y el análisis teórico, se establecieron los siguientes criterios: investigaciones publicadas dentro de los últimos cinco años, realizadas en Latinoamérica, en idioma español e inglés, y que abordaran temas relacionados con el estrés, las emociones y la conducta alimentaria. Por otro lado, los criterios

de exclusión fueron los artículos o estudios publicados con anterioridad al periodo considerado, o que no guardan relación directa con los objetivos del trabajo.

A través de un enfoque cualitativo, se realizó un estudio que incluyó como instrumento un cuestionario de elaboración propia en línea dirigido a personas de la población general, adultos entre 25 a 30 años, seleccionadas por su capacidad de autonomía en las decisiones alimentarias, con el fin de dar respuesta al objetivo general del Trabajo Final Integrador.

La muestra estuvo compuesta por 15 (quince) participantes adultos residentes en la ciudad de Cipolletti, Rio Negro, con edades comprendidas entre 25 a 30 años. La selección se realizó considerando que este grupo etario posee autonomía en la toma de decisiones alimentarias y atraviesa con frecuencia situaciones de estrés vinculadas a la vida laboral, académica y social. La elección intencional de los participantes se basó en la relevancia de explorar cómo las experiencias cotidianas afectan las conductas relacionadas con la alimentación. Todos los participantes fueron contactados mediante redes sociales, priorizando la accesibilidad y el respeto por su autonomía.

Se utilizó un **cuestionario de elaboración propia** y la **Escala de Estrés Percibido**, administrado de manera virtual, diseñada específicamente para indagar la relación entre estrés y decisiones alimentarias. Los participantes fueron invitados a participar a través de redes sociales y plataformas digitales. Antes de completar el cuestionario, cada uno recibió un consentimiento informado, en el que se explicaban los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de la participación, la confidencialidad de las respuestas y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. La recolección de datos se realizó durante un periodo determinado, y una vez obtenidas las respuestas se procedió a su organización y análisis cualitativo.

Una vez recolectadas las respuestas, se procedió a su organización y análisis cualitativo, con el fin de identificar patrones, tendencias y significados emergentes acerca de cómo el estrés incide en las elecciones alimentarias en situaciones de sobrecarga emocional.

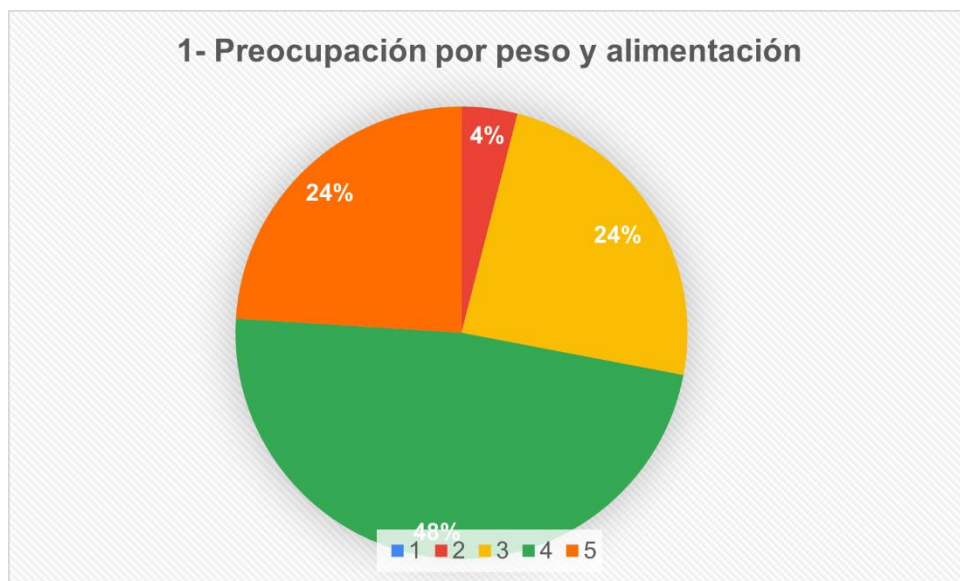
## RESULTADOS

### Escala de Ingesta Emocional

Para el presente estudio se seleccionaron los ítems 1,3,5 y 6 de la Escala de Ingesta Emocional, por su pertinencia con los objetivos de investigación. Estos ítems permitieron examinar distintos aspectos de la conducta alimentaria vinculados al estrés y las emociones, tales como la preocupación por el peso, la relación entre autoestima y alimentación, la ingesta emocional frente a situaciones estresantes y la influencia de dichas preocupaciones en las decisiones cotidianas sobre la comida.

### ***Figura 3***

#### ***Preocupación por la alimentación.***

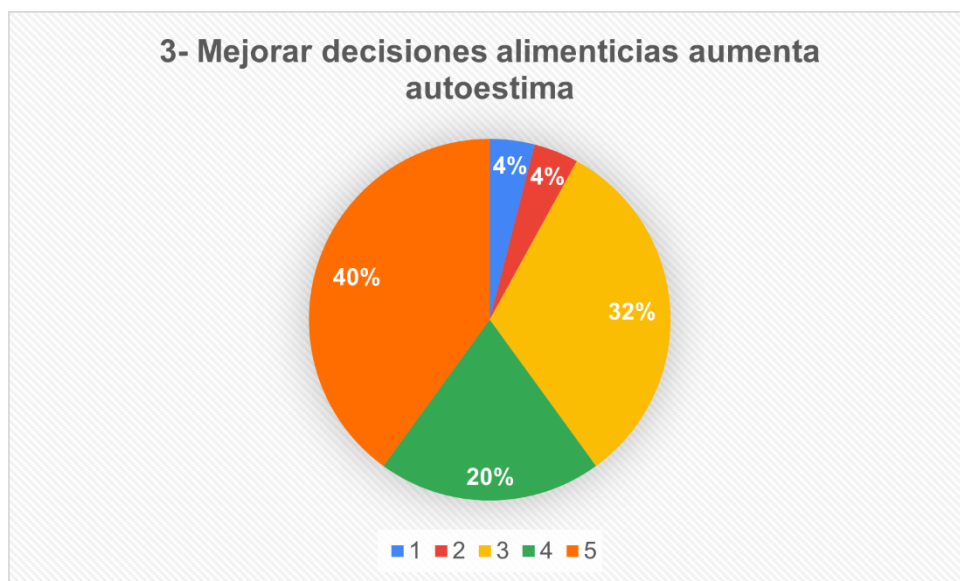


*Nota.* Datos de la encuesta sobre hábitos alimenticios (Elaboración propia).

Tal como se observa en la **Figura 3**, el 48 % de los participantes manifestó un nivel alto de preocupación por el peso y la alimentación, mientras que un 24 % reportó un nivel medio y otro 24 % un nivel bajo. Solo un 4 % expresó ausencia de preocupación. Estos resultados indican que, en la mayoría de los casos, existe una atención significativa hacia el control del peso y los hábitos alimentarios, lo que puede relacionarse con la influencia sociocultural actual sobre la imagen corporal y la salud. La tendencia sugiere que gran parte de los adultos jóvenes experimentan cierta presión respecto a su alimentación, aspecto que puede incidir en su bienestar emocional y en la relación con la comida.

**Figura 4**

***Relación entre mejorar las decisiones alimentarias y el aumento de la autoestima.***



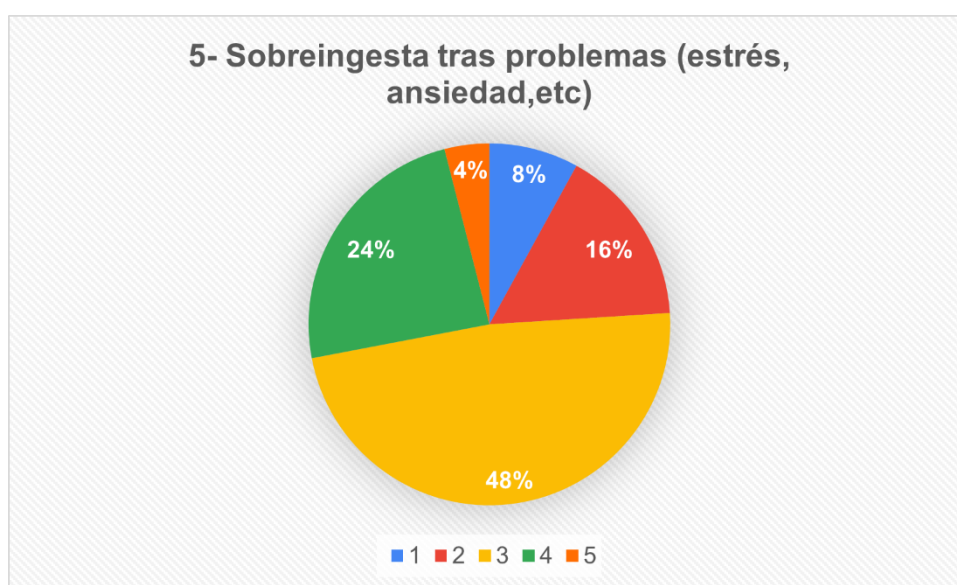
*Nota.* Representación visual de los datos de la investigación (Elaboración propia).

En la **Figura 4** se aprecia que el 40 % de los encuestados consideró que mejorar sus decisiones alimentarias contribuye notablemente a elevar su autoestima, mientras que un 32 % manifestó un acuerdo moderado y un 20 % se ubicó en un punto medio. Solo el 8 % expresó desacuerdo o indiferencia ante esta afirmación. Este patrón evidencia una asociación directa entre la autopercepción positiva y la conducta alimentaria consciente, lo que coincide con

planteamientos teóricos que sostienen que las prácticas alimenticias influyen en la autoimagen y en el sentido de autocontrol (Mantero Suárez, 2018; Palomino Pérez, 2020). En este grupo, los cambios o mejoras en los hábitos de alimentación parecen ser interpretados como logros personales, reforzando la autoestima y la sensación de bienestar.

### **Figura 5**

#### ***Incidencia de sobre ingesta tras un problema emocional.***



*Nota.* Datos de la muestra de estudio sobre hábitos alimentarios y emocionales (Elaboración propia).

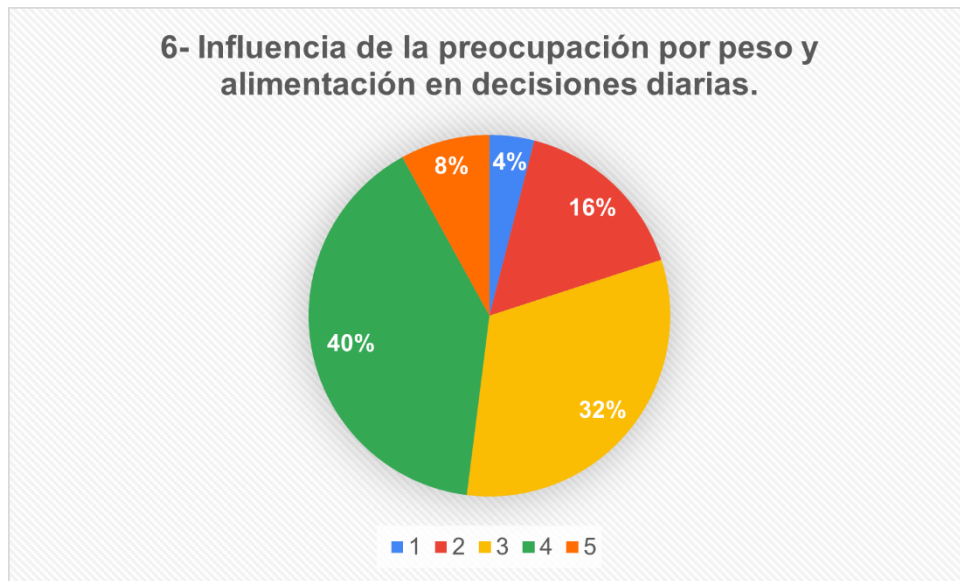
La **Figura 5** muestra que el 48 % de los participantes afirmó recurrir con frecuencia a la comida en situaciones de estrés, ansiedad u otros estados emocionales negativos. Un 24 % lo hace ocasionalmente, mientras que un 24 % indicó hacerlo pocas veces y solo un 4 % declaró no presentar este comportamiento.

Este resultado revela una tendencia marcada hacia la ingesta emocional, lo que sugiere que la comida puede funcionar como un mecanismo de regulación emocional frente al malestar. Tal como sostienen Poulisis (2023) y Molina (2018), el acto de comer en respuesta al estrés

actúa como una estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, brindando alivio momentáneo, pero pudiendo consolidar patrones desadaptativos a largo plazo.

**Figura 6**

***Influencia de la preocupación por el peso y la alimentación en la percepción corporal.***



*Nota.* Representación visual de los resultados de la investigación (Elaboración propia).

En la **Figura 6**, el 40 % de los encuestados indicó que la preocupación por su peso y alimentación influye de forma considerable en sus decisiones cotidianas, mientras que un 32 % señaló una influencia moderada. Solo un 12 % manifestó baja o nula incidencia de este factor en su vida diaria.

Estos resultados evidencian que la preocupación por la alimentación se integra en la rutina diaria de la mayoría de los participantes, afectando sus elecciones alimentarias, sus hábitos y, en algunos casos, su estado emocional. La internalización de estándares sobre salud, apariencia y autocuidado parece guiar las decisiones, lo que refuerza la idea de que la alimentación es un espacio donde convergen factores psicológicos, sociales y culturales.

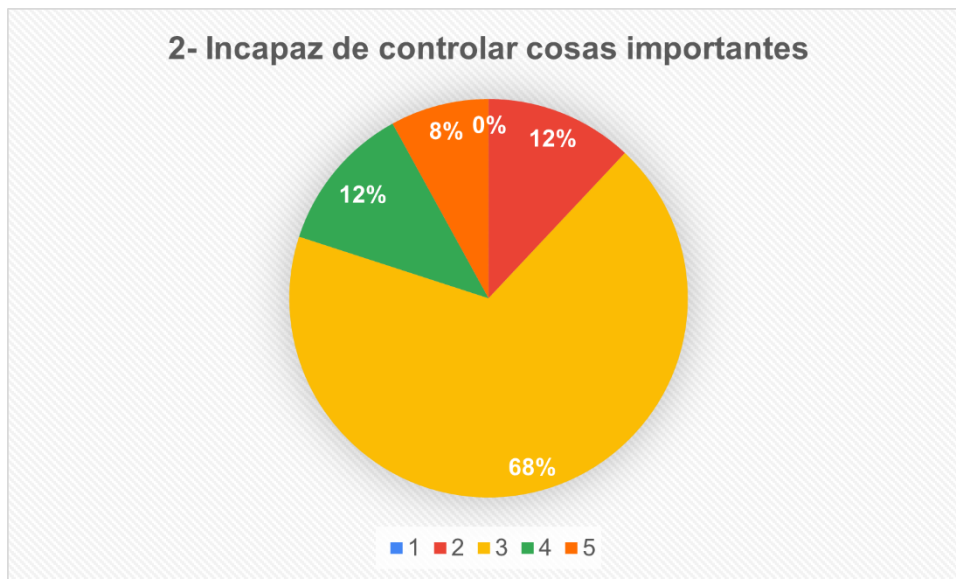
En conjunto, los datos obtenidos muestran que gran parte de los participantes presenta una relación emocional significativa con la alimentación. Las conductas observadas reflejan la presencia de preocupación por el peso, la vinculación entre las decisiones alimentarias y la autoestima, y la tendencia a recurrir a la comida como estrategia frente al estrés o la ansiedad. Estos hallazgos permiten afirmar que las emociones y el estrés desempeñan un papel central en las decisiones alimentarias de los adultos jóvenes. Asimismo, ponen de manifiesto la necesidad de promover estrategias de afrontamiento más adaptativas y conscientes, que eviten el uso de la comida como medio exclusivo de regulación emocional.

### **Escala de Estrés Percibido**

Para este estudio se seleccionaron los ítems 2, 3, 11, 12 y 14 de la **Escala de Estrés Percibido (PSS)**, por su relevancia en la evaluación de los procesos emocionales y cognitivos asociados al afrontamiento del estrés y su influencia en la toma de decisiones alimentarias. Los resultados obtenidos reflejan los distintos modos en que los participantes experimentan y perciben las situaciones estresantes en su vida cotidiana.

#### ***Figura 7***

***Percepción de incapacidad para controlar aspectos importantes de la vida.***

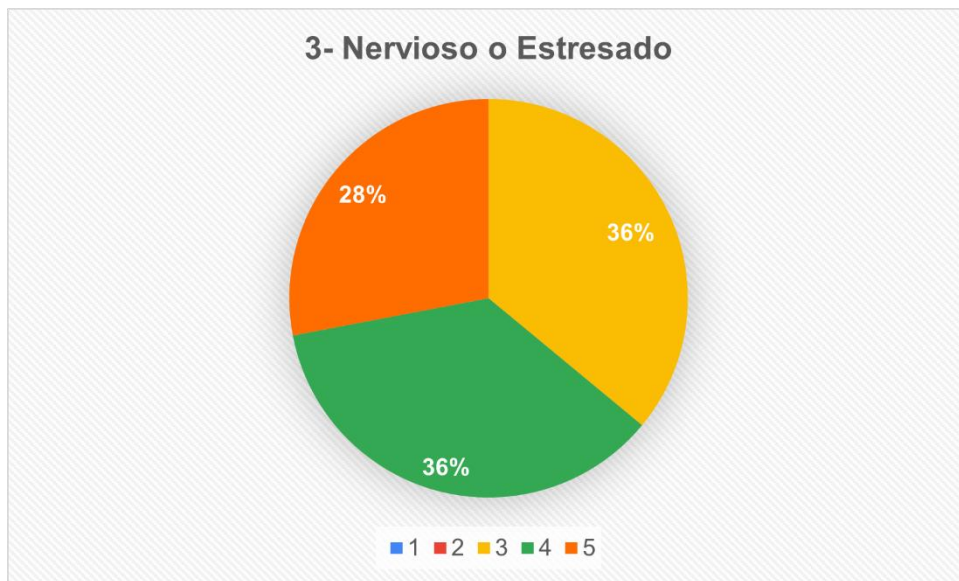


*Nota.* Resultados de la escala de control percibido (Elaboración propia).

La **Figura 7** muestra que el 68 % de los participantes indicó experimentar con frecuencia la sensación de no poder controlar aspectos relevantes de su vida, mientras que un 12 % lo experimenta ocasionalmente, otro 12 % rara vez y un 8 % nunca. Estos resultados evidencian una alta percepción de falta de control, componente central del estrés percibido. La pérdida de sensación de dominio sobre el entorno puede generar vulnerabilidad emocional, ansiedad y la adopción de estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la ingesta emocional o el exceso de preocupación (Lazarus y Folkman, 1986).

### ***Figura 8***

***Nivel de percepción de nerviosismo o estrés en la muestra.***



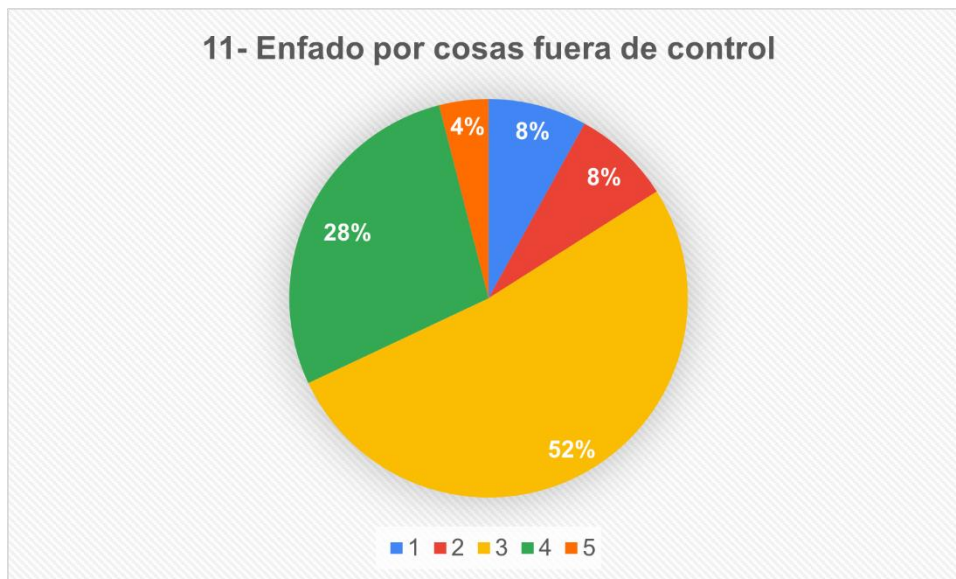
*Nota.* Resultados obtenidos de la Escala de Estrés Percibido (Elaboración propia).

En la **Figura 8** un 36 % de los encuestados expresó sentirse nervioso o estresado con frecuencia, otro 36 % lo manifestó ocasionalmente y un 28 % señaló experimentarlo de manera constante.

Estos datos sugieren que la mayoría de los participantes percibe altos niveles de activación emocional, lo que coincide con la definición de estrés como una respuesta psicofisiológica ante demandas que superan los recursos personales (Selye, 1956). Este patrón de tensión sostenida puede repercutir directamente en la autorregulación emocional y, por ende, en los hábitos alimentarios cotidianos.

### ***Figura 9***

***Nivel de enfado percibido por situaciones fuera de control.***

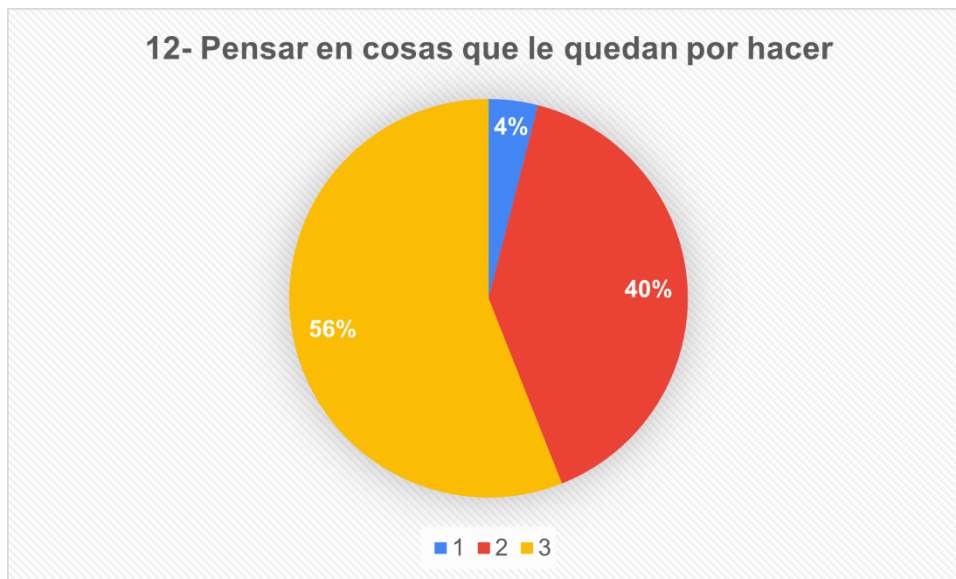


*Nota.* Datos obtenidos de la escala de manejo de la ira (Elaboración propia).

La **Figura 9** revela que el 52 % de los participantes manifestó sentirse enojado con frecuencia ante eventos que escapan a su control, un 28 % indicó que esto ocurre ocasionalmente, mientras que un 20 % declaró que esta reacción es poco habitual o inexistente. Esta tendencia sugiere que las emociones de frustración y enojo son respuestas comunes frente al estrés percibido, reflejando una baja tolerancia a la incertidumbre o al fracaso. Desde la perspectiva cognitivo-emocional, estas reacciones pueden reforzar la búsqueda de conductas compensatorias, como comer por impulso o consumir alimentos reconfortantes ( Poulisis, 2023).

**Figura 10**

***Frecuencia de pensamientos sobre tareas pendientes.***



*Nota.* Resultados obtenidos de la escala de rumiación de tareas (Elaboración propia).

En la Figura 10, el 56 % de los encuestados indicó pensar con frecuencia en las tareas pendientes o responsabilidades por cumplir, un 40 % lo hace ocasionalmente y solo un 4 % señaló no experimentar este tipo de pensamientos.

Estos resultados evidencian un alto nivel de rumiación cognitiva, característica central del estrés crónico. La preocupación persistente se asocia con un aumento de la carga alostática y una sobreactivación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (González Díaz et al., 2017), afectando procesos fisiológicos y conductuales como el sueño, la digestión y la regulación del apetito.

### ***Figura 11***

***Percepción de acumulación de dificultades y falta de superación.***



*Nota.* Resultados de la escala de afrontamiento (Elaboración propia).

En la **Figura 11**, un 36 % de los participantes manifestó sentirse con frecuencia sobrepasado por la acumulación de problemas, mientras que un 28 % lo experimenta ocasionalmente, un 24 % con menor frecuencia y solo un 12 % indicó no sentirse así.

Estos datos indican que una proporción significativa de los participantes percibe sobrecarga emocional, lo que puede afectar su capacidad para tomar decisiones saludables y mantener hábitos alimentarios equilibrados. Este tipo de percepción suele derivar en estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la evitación o el uso de la comida como regulador afectivo (Molina, 2018; Lazarus y Folkman, 1986).

En conjunto, los resultados reflejan que la mayoría de los participantes presenta niveles moderados a altos de estrés percibido, caracterizados por sentimientos de falta de control, tensión, frustración y preocupación constante. Estas manifestaciones indican una activación sostenida del sistema PNIE (Cabrera Macías et al., 2017), lo que sugiere una relación estrecha entre el estrés psicológico y las conductas alimentarias.

Asimismo, la tendencia a la rumiación y la sobrecarga percibida podría favorecer la aparición de hábitos alimentarios impulsivos o desregulados, especialmente en contextos donde la comida cumple una función compensatoria frente al malestar emocional.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos permiten reflexionar sobre la estrecha relación entre las emociones, el estrés y las decisiones alimentarias en adultos jóvenes. En consonancia con el objetivo general del estudio, se evidenció que los participantes experimentan con frecuencia niveles moderados a altos de estrés percibido, acompañados de preocupación por el peso y la alimentación, así como una tendencia a recurrir a la comida como medio de regulación emocional. Estos hallazgos ofrecen una mirada integradora sobre cómo las variables psicológicas inciden en la conducta alimentaria cotidiana.

En primer lugar, los datos de la Escala de Estrés Percibido reflejan una alta sensación de falta de control, sobrecarga emocional y preocupación constante. Este patrón coincide con lo planteado por Lazarus y Folkman (1986), quienes conceptualizan el estrés como un proceso de interacción entre la persona y el entorno, en el que la evaluación cognitiva de las demandas externas determina el grado de tensión experimentado. En este sentido, las respuestas de los participantes sugieren que las situaciones percibidas como incontrolables o demandantes generan un desequilibrio emocional que influye directamente en los comportamientos relacionados con la alimentación.

Asimismo, los resultados de la Escala de Ingesta Emocional muestran que una proporción significativa de los participantes manifiesta preocupación por el peso y los hábitos alimentarios, además de asociar las decisiones alimenticias con la autoestima. Estas observaciones se alinean con las investigaciones de Poulisis (2023) y Molina (2018), quienes

sostienen que el acto de comer no se limita a una función biológica, sino que constituye una respuesta condicionada por factores emocionales y sociales. En situaciones de ansiedad o frustración, la comida puede funcionar como un mecanismo de alivio momentáneo, reforzando patrones de recompensa y satisfacción inmediata.

Desde la perspectiva del modelo psiconeuroinmunoendocrino (PNIE), los resultados respaldan la idea de que el estrés sostenido genera una activación prolongada de los sistemas neuroendocrino e inmunológico, afectando el equilibrio homeostático del organismo (Cabrera Macías et al., 2017). Este proceso fisiológico puede traducirse en cambios conductuales — como el aumento o la disminución del apetito— que reflejan intentos del individuo por recuperar el bienestar emocional. De este modo, la relación entre estrés y alimentación se comprende como un fenómeno multidimensional, en el que intervienen factores biológicos, emocionales y cognitivos interdependientes.

Por otro lado, la vinculación entre autoestima y alimentación saludable observada en los resultados puede interpretarse como una forma de afrontamiento adaptativo, en la medida en que cuidar la alimentación se asocia con una imagen corporal positiva y con la sensación de control personal. No obstante, cuando esta preocupación se vuelve excesiva o rígida, puede transformarse en un factor de riesgo para la autoexigencia y la ansiedad. Este hallazgo coincide con lo planteado por Villanueva Bustamante (2022) respecto a la influencia de los valores socioculturales y la presión estética sobre la conducta alimentaria.

La ingesta emocional, identificada en casi la mitad de los participantes, constituye un indicador relevante para comprender cómo las emociones negativas se gestionan a través de la comida. Este fenómeno se relaciona con el condicionamiento de recompensa descrito por Mantero Suárez (2018) y Rojas Estapé (2024), donde el consumo de alimentos placenteros activa el sistema dopaminérgico, reforzando la conducta y dificultando su control consciente.

Así, las emociones actúan tanto como detonantes como consecuencias del comportamiento alimentario, configurando un circuito de refuerzo que puede sostenerse en el tiempo si no se desarrollan estrategias de regulación emocional más eficaces.

En conjunto, los resultados de ambas escalas evidencian que los adultos jóvenes presentan una relación emocional significativa con la alimentación, en la cual el estrés, la frustración y la búsqueda de bienestar influyen en las elecciones cotidianas. Este hallazgo resulta consistente con los estudios previos de González Díaz et al. (2017), que señalan que el estrés crónico puede alterar la respuesta fisiológica del organismo y afectar los procesos de toma de decisiones.

De acuerdo con la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), se puede interpretar que los participantes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción —como comer para calmar la ansiedad— en lugar de estrategias centradas en el problema, orientadas a modificar la causa del estrés. Este tipo de afrontamiento emocional puede brindar alivio temporal, pero a largo plazo tiende a mantener o intensificar el malestar, reforzando hábitos poco saludables.

Finalmente, los resultados obtenidos ponen de relieve la necesidad de abordar la alimentación desde una perspectiva psicológica y emocional, reconociendo que las decisiones alimentarias no son meramente racionales, sino que están profundamente influenciadas por el estado afectivo y por la percepción de control personal. La incorporación de estrategias de regulación emocional y afrontamiento adaptativo en la práctica clínica y psicoeducativa podría contribuir a promover hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

## CONCLUSIÓN

El presente Trabajo Final Integrador permitió profundizar en la comprensión del **impacto del estrés en las decisiones alimentarias** de adultos jóvenes, desde una perspectiva clínica y cualitativa. A lo largo del desarrollo teórico y empírico, se evidenció que las emociones y las experiencias de estrés, influyen significativamente en la manera en que las personas se relacionan con la comida, confirmando que la alimentación trasciende lo biológico para constituirse en un fenómeno psicológico, social y cultural.

Los resultados obtenidos a través de la Escala de Estrés Percibido y la Escala de Ingesta Emocional reflejaron niveles moderados a altos de estrés en los participantes, acompañados por una tendencia a utilizar la comida como un recurso de regulación emocional frente a la ansiedad o la sobrecarga cotidiana. Asimismo, se observó que la preocupación por el peso y la imagen corporal influye de forma directa en las decisiones alimentarias, reforzando la necesidad de abordar estas conductas desde una perspectiva integradora que contemple los aspectos emocionales, cognitivos y sociales implicados.

En concordancia con el Modelo Psiconeuroinmunoendocrino (PNIE), los hallazgos respaldan la interconexión entre los sistemas biológicos y psicológicos, mostrando que los estados de estrés sostenido pueden alterar los mecanismos de autorregulación y, en consecuencia, los patrones de ingesta. A su vez, desde la teoría del afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1986), se interpreta que gran parte de los participantes emplea estrategias centradas en la emoción, lo cual permite un alivio temporal del malestar, pero, a largo plazo, puede favorecer hábitos alimentarios poco saludables o compensatorios. Este estudio aporta una visión integral y humanizada de la conducta alimentaria, destacando la importancia de considerar el papel del estrés y la emoción en el diseño de intervenciones preventivas y clínicas. La incorporación de programas psicoeducativos que promuevan la alimentación consciente y

la regulación emocional se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer el bienestar psicológico y físico de la población adulta joven.

Finalmente, esta investigación invita a continuar explorando el vínculo entre el mundo emocional y la alimentación desde un enfoque biopsicosocial, promoviendo futuras líneas de estudio que integren los avances de la Psicología, la Neurociencia y la Nutrición. Reconocer la alimentación como una práctica atravesada por la subjetividad permite ampliar la mirada clínica hacia un modelo de salud que contemple al ser humano en su totalidad: cuerpo, mente y emoción.

### **APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación aporta una mirada integradora sobre la relación entre el estrés y las decisiones alimentarias en adultos jóvenes, articulando dimensiones psicológicas, biológicas y socioculturales. En primer lugar, contribuye a ampliar la comprensión del fenómeno de la alimentación emocional en un grupo etario poco explorado en estudios locales, ofreciendo evidencia cualitativa que permite reconocer cómo el estrés cotidiano se vincula con elecciones alimentarias impulsivas o compensatorias.

Además, el trabajo incorpora el enfoque de la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) para analizar la interacción entre los sistemas emocionales y fisiológicos, otorgando un sustento conceptual sólido que justifica la relación entre estrés, desregulación emocional y conductas de ingesta. Esta articulación teórica —aún poco desarrollada en investigaciones nacionales con población general— constituye un aporte relevante para futuras líneas de análisis clínico. Por otra parte, el estudio permite identificar patrones subjetivos de afrontamiento frente al estrés, destacando la prevalencia de estrategias centradas en la emoción. Esto aporta información valiosa para el diseño de intervenciones preventivas dentro del ámbito de la Psicología Clínica,

enfocadas en fortalecer la regulación emocional y promover hábitos alimentarios más saludables.

Finalmente, los resultados ofrecen insumos que pueden ser utilizados por profesionales de la salud, instituciones educativas y equipos interdisciplinarios para comprender cómo la alimentación se convierte en un recurso emocional en contextos de sobrecarga, favoreciendo el desarrollo de acciones psicoeducativas orientadas al bienestar integral.

### **LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Si bien los hallazgos obtenidos permiten comprender con mayor profundidad la relación entre el estrés y las decisiones alimentarias, es necesario reconocer ciertos aspectos metodológicos que podrían haber influido en el desarrollo del estudio.

En primer lugar, el uso de **cuestionarios autoadministrados** implica confiar en la capacidad de los participantes para identificar, recordar y describir con precisión sus experiencias emocionales y conductas alimentarias. Esto puede generar sesgos vinculados a la interpretación personal de los ítems, el momento emocional en el que se responde o la tendencia a ofrecer respuestas socialmente aceptables.

En segundo lugar, la **modalidad virtual de recolección de datos** —si bien facilitó el acceso y la autonomía de los participantes— pudo haber limitado la posibilidad de realizar repreguntas o ampliar ciertos relatos que hubieran enriquecido la comprensión de los fenómenos estudiados. La falta de entrevistas complementarias impide profundizar en matices subjetivos que suelen emerger en interacciones cara a cara.

Otra limitación se relaciona con el **diseño transversal** del estudio. Al recolectarse la información en un único momento, no es posible observar cómo varían el estrés y los hábitos

alimentarios a lo largo del tiempo, ni identificar cambios en función de eventos vitales, fluctuaciones emocionales o circunstancias contextuales.

Finalmente, si bien el estudio integra conceptos de la Psicología Clínica y la PNIE, la investigación no incluyó medidas fisiológicas o neurobiológicas que complementen los datos subjetivos. Incorporar indicadores biológicos —como marcadores hormonales de estrés o patrones de sueño— permitiría triangulación y mayor profundidad explicativa en futuras investigaciones.

Estas limitaciones no desestiman los aportes del trabajo, pero sí señalan aspectos que podrían enriquecerse en estudios posteriores.

## **LINEAS DE INVESTIGACIONES FUTURAS**

Los resultados obtenidos permiten proyectar diversas líneas de investigación que profundicen la comprensión del vínculo entre estrés, emoción y alimentación:

### **1. *Neuromarketing* y Regulación Emocional**

Explorar cómo las estrategias de *neuromarketing* utilizadas por la industria alimentaria influyen en la activación del sistema de recompensa, la toma de decisiones y la formación de hábitos alimentarios. Esta línea permitiría analizar el impacto de estímulos visuales, auditivos y publicitarios en contextos de estrés, y cómo la exposición a productos ultraprocesados refuerza mecanismos de ingesta emocional.

### **2. Estudios con métodos mixtos**

Combinar técnicas cualitativas y cuantitativas para obtener resultados más robustos, permitiendo correlacionar niveles de estrés, tolerancia a la frustración, regulación emocional y conductas alimentarias.

### **3. Variaciones etarias y comparativas regionales**

Extender el estudio a otras franjas etarias (adolescentes, adultos mayores) y a distintas ciudades o provincias para comprender cómo factores socioculturales modifican la relación entre estrés y alimentación.

### **4. Evaluación longitudinal del estrés y la alimentación emocional**

Realizar estudios que sigan a los participantes a lo largo del tiempo para observar cómo eventos vitales (cambios laborales, vínculos, crisis económicas) afectan sus patrones alimentarios.

### **5. Integración entre Psicología Clínica y Nutrición**

Investigar intervenciones interdisciplinarias que combinen regulación emocional, alimentación consciente y hábitos saludables, evaluando su impacto en la reducción de la ingesta emocional.

## **PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN**

Actividad:

**“Alimentación consciente: Taller psicoeducativo para adultos jóvenes”**

### **Fundamentación**

Los resultados del presente estudio evidencian que, ante situaciones de estrés, muchas personas recurren a la alimentación como estrategia para regular emociones negativas,

consolidando patrones de ingesta emocional. Desde la Psicología Clínica, se vuelve fundamental intervenir sobre los mecanismos cognitivos y emocionales que median este comportamiento, promoviendo estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Un dispositivo psicoeducativo permite ofrecer herramientas de reconocimiento emocional, regulación y toma de decisiones alimentarias conscientes, favoreciendo el desarrollo de recursos internos que disminuyan la dependencia de la comida como forma de alivio.

## **Objetivos**

### Objetivo General

- Brindar herramientas psicológicas que permitan comprender y regular las emociones asociadas al estrés, promoviendo hábitos alimentarios más conscientes y saludables.

### Objetivo Específico

- Reconocer los disparadores emocionales que influyen en las conductas alimentarias
- Identificar situaciones de estrés que facilitan la ingesta emocional.
- Aprender estrategias de regulación emocional adaptativas.
- Incorporar prácticas de alimentación consciente (*mindful eating*)
- Fomentar una relación más equilibrada entre emociones, cuerpo y comida.

## **Dinámica de la actividad**

La intervención se propone como un taller psicoeducativo breve de 4 (cuatro) encuentros, con una duración de 90 minutos cada uno, en modalidad presencial o virtual.

### **Encuentro 1: Estrés y emociones**

- Introducción a las emociones básicas

- Identificación del estrés cotidiano y sus manifestaciones físicas y cognitivas.
- Breve ejercicio de registro emocional

### **Encuentro 2: Alimentación emocional**

- Explicación del sistema de recompensa y su relación con la comida
- Diferencias entre hambre física *versus* hambre emocional.
- Análisis de situaciones personales que disparan ingesta emocional.

### **Encuentro 3: Estrategias de regulación emocional**

- Técnicas de respiración consciente
- Reevaluación cognitiva (Lazarus y Folkman).
- Herramientas para fortalecer tolerancia a la frustración.
- Ejercicios breves de regulación en momento de estrés.

### **Encuentro 4: Alimentación consciente (mindful eating)**

- Principios básicos de la práctica
- Ejercicio guiado con alimento simple (pasas, galleta, fruta)
- Construcción de un plan personal de afrontamiento no alimentario
- Cierre reflexivo grupal.

### **Resultados esperados**

- Reducción del uso de la comida como estrategia emocional inmediata.
- Mayor consciencia sobre la relación entre estrés y hábitos alimentarios.
- Incorporación de herramientas de regulación emocional adaptativas.
- Mayor capacidad para identificar señales reales de hambre y saciedad.
- Desarrollo de estrategias alternativas de afrontamiento

- Fortalecimiento de la auto percepción del bienestar emocional.

### **Recursos necesarios**

Para llevar adelante la intervención se requiere un espacio adecuado, que puede ser una sala destinada a actividades grupales o una plataforma virtual que permita el intercambio sincrónico entre los participantes. La actividad debe estar coordinada por un profesional de Psicología con formación clínica y experiencia en el abordaje de la regulación emocional y la conducta alimentaria.

Además, se necesita material psicoeducativo que acompañe el desarrollo de cada encuentro, como presentaciones, guías de ejercicios y fichas de reflexión personal, que faciliten la integración de los contenidos teóricos con la experiencia subjetiva de los participantes. Para la práctica de alimentación consciente se requiere disponer de un alimento sencillo – por ejemplo, una fruta pequeña, una galleta simple o unas pasas de uva- que permita realizar el ejercicio de *mindful eating* de manera segura y accesible.

También es conveniente que cada participante cuente con un cuaderno o registro personal para anotar sensaciones, situaciones de estrés, avances y estrategias de afrontamiento, ya que este recurso favorece la auto observación y consolida el proceso de aprendizaje. Finalmente, si bien no es imprescindible, resulta beneficioso contar con la articulación interdisciplinaria de un profesional de la nutrición para brindar acompañamiento complementario en caso de que los participantes lo requieran o deseen profundizar en aspectos específicos de sus hábitos alimentarios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzheimer, G., Giles, G., Remedios, J., Kanarek, R. & Urry, H. (2021). Do emotions predict eating? The role of previous experiences in emotional eating in the lab and in daily life". *Appetite*, 158. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105016>
- Alvarado Sánchez, A., Guzmán Benavides, E. & González Ramírez, E. (2005). Obesidad: ¿Baja autoestima? Intervención psicológica en pacientes con obesidad. *Enseñanza e investigación en psicología*. 10(2), 417-428. [https://www.researchgate.net/publication/26483525\\_Obesidad\\_baja\\_autoestima\\_intervencion\\_psicologica\\_en\\_pacientes\\_con\\_obesidad](https://www.researchgate.net/publication/26483525_Obesidad_baja_autoestima_intervencion_psicologica_en_pacientes_con_obesidad)
- Argentina. (2014). *Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos* [Ley N.º 26.934]. Boletín Oficial de la República Argentina, 29 de mayo de 2014. <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=230505>
- Barriguet Meléndez, J., Vega y León, S., Radilla Vázquez, C., Barquera Cervera, S., Hernández Nava, L., Rojo-Morena, L., Vázquez Chávez, A. & Ernesto Murillo, J. (2017) Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06\\_Vega\\_y\\_Leon\\_S\\_C\\_ONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_C_ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
- Begoña Ibáñez, M., Franco, P. & Mustaca, A., (2018). Intolerancia a la Frustración y Regulación emocional en adolescentes. *ConCiencia EPG*, 3(2), 12-33. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.2>

- Cabrera Marcias, Y., Alonso Remedios, A., López González, E. & López Cabrera, E. (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. *Medisur*. 15(6) Cienfuegos. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2017000600013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000600013)
- Díaz, L., Tarifa, P., Olivera, S., Gerje, F., Benítez, M. & Ercoli, P. (2014). *Alimentos: historia, presente y futuro*. Ministerio de Educación de la Nación. <https://es.scribd.com/document/342410230/Alimentos-Historia-Presente-y-Futuro>
- EUFIC. (2006). Los factores determinantes de la elección de alimentos. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
- Ganucci Cancellieri, U., Petruccelli, I., Cicero, L., Milani, A., Bonaiuto, F. & Bonaiuto, M. (2022). Reputation and emotion: How the mind drives our food preferences and choices. *Food Quality and Preference*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104637>
- Garasa, P. (2009). Influencia del hambre en la toma de decisiones. En L. De Torre Aured (Ed.), *Los sitios de Zaragoza: Alimentación, enfermedad, salud y propaganda* .(pp. 139-150). Institución Fernando El Católico. <https://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/29/16/10paul.pdf>
- Godet, A., Fortier, A., Bannier, E., Coquery, N. & Val-Laillet, D. (2022). Interactions between emotions and eating behaviors: Main issues, neuroimaging contributions, and innovative preventive or corrective strategies. *Reviews in endocrine and metabolic disorders*, 23(4), 807–831. <https://doi.org/10.1007/s11154-021-09700-x>

- González Díaz, S., Arias Cruz, A., Elizondo Villareal, B., Monge Ortega, O., (2017). Psiconeuroinmunoendocrinología: implicaciones clínicas. *The World Allergy Organization journal*, 10(1), 19. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5460476/#CR18>
- Ha, O.-R., & Lim, S.-L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Herrera, M., Serna, C. & Patiño, C. (2023). *Factores asociados a la desregulación emocional y tolerancia a la frustración en el ciclo vital*. <http://hdl.handle.net/10554/64685>
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A.M., López Seal, F., Fosachecca, S., Martin, L. & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia Psicológica*, 27(2), 191-201. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- Kivak, R. (2024). Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento. *EBSCO* <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping#full-article>
- Levi, S., Cohen, N. & Weinbach, N. (2023). Negative and positive interpretations of emotionally neutral situations modulate the desire to eat personally craved foods. *Appetite*. 191. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107092>
- Long, E., Vartanian, L., Herman, C. & Polivy, J. (2020). What does it mean to overeat? *Eating Behaviors*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101390>
- Mantero Suarez, G. (2018). Sistema de recompensa del cerebro y neuronas del placer. <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/2e7dd8e1-0bba-4a3b-91d8-d5517a3eac69/content>

Ministerio de Salud de la Nación. (1969). Código Alimentario Argentino – Ley 18.284, Capítulo I: Disposiciones generales.

<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-18284-112078>

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2019). *Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Resultados preliminares: Informe de consumo alimentario* (Serie Documentos ENNyS II). <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>

Miguel Celis, A. G. (2025). Influencias culturales y sociales en los hábitos alimentarios. *Psic-Obesidad*, 14(55), 7-9. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.55.91647>

Molina, X. (2018, 5 de junio). *Comer por ansiedad: por qué ocurre y cómo controlarlo*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/nutricion/comer-por-ansiedad>

Montoya Greenheck, F. (2010). Tradiciones Alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente. *Cuadernos de antropología*, (20). <https://archivo.revistas.ucr.ac.cr//index.php/antropologia/article/view/2002/1969>

Palomino- Pérez. M. A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, (41). Universidad ALVART. <https://alternativas.me/wp-content/uploads/2019/03/2.-Autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.pdf>

Poulisis, J. (2023). Neurobiología del impulso. En P. Gagliesi & G. Rodríguez Rey (Eds), *Comer consciente: habilidades para lidiar con el descontrol alimentario*. Tres Olas Editoriales.

- Quintana Gómez, A. (2021). *Impacto emocional en los consumidores a través de los procesos de marketing y comunicación de la empresa [Tesis doctoral]*. Universidad Complutense de Madrid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=286436>
- Rodríguez Romero, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar* [Tesis de posgrado]. Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/118538>
- Rojas Estapé, M. (2024). ¿Qué le hace el azúcar a tu cerebro? En *Recupera tu mente, reconquista tu vida* (Cap. 4). Espasa.
- Sánchez Ferrero, M. M. (2024). *La comida como escape emocional*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/la-comida-como-escape-emocional>
- Schubert, E., & Bode, E. (2023). Positive emotions and their upregulation increase willingness to consume healthy foods. *Appetite*. 181. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106420>
- Sominsky, L., & Spencer, S. (2014). Comportamiento alimentario y estrés: una vía hacia la obesidad. *Frontiers in Psychology*, 5, 434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00434>
- Spagnuolo de Iumato, A. (2017). *Medicina Psicosomática*. <https://es.scribd.com/document/424704511/Medicina-Psicosomatica-pdf>
- Spoor, S., Bekker, M., Van Strien, T., & Van Heck, G. (2007). Relaciones entre el afecto negativo, el afrontamiento y la alimentación emocional. *Appetite*. 48(3), 368-376, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Triglia, A. (2015). *La teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>

Vanegas Achipíz, S., & Andrade Criollo, L. (2022). *La influencia del estrés en la toma de decisiones respecto a los hábitos alimenticios [Tesis de pregrado]*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/46175>

Vanegas Rodríguez, L. C. (2025). Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática. *Psicoperspectivas*, 24(1). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol24-issue1-fulltext-3291>

Villanueva Bustamante, M. (2022). *Definición de Hábito*. Significado.com. <https://significado.com/habito/>

## **ANEXO/S**

### **Anexo A**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Lic. en Psicología de UFLO Universidad, desean conocer sobre las "decisiones alimentarias en contexto de estrés". Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Lic. en Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o públicos en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a [sinvestydes@uflo.edu.ar](mailto:sinvestydes@uflo.edu.ar) (o equipo responsable)

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

## **Anexo B**

### **B1. Escala de Ingesta Alimenticia (Elaboración Propia)**

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor marque el casillero cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación. Las respuestas se organizaron en un formato Likert de cinco opciones (Nunca, Casi nunca, De vez en cuando, A menudo y Muy a menudo)

1. La preocupación por tu peso y tu alimentación son:
2. Ciertos alimentos anulan completamente mi autocontrol...
3. Si tomara mejoras decisiones alimenticias, me agradaría más a mí mismo.
4. ¿Con qué frecuencia sientes que pierdes el control con la cantidad de comida que ingerís?
5. ¿Con qué frecuencias acabas realizado una sobre ingesta tras haber tenido un problema? Ej.: ansiedad, estrés, problemas de pareja, problemas laborales, etc.
6. ¿En qué medida la preocupación por tu peso corporal y por la calidad de tu alimentación influye en tus decisiones alimentarias diarias?

### **B2. Escala de Estrés Percibido**

**Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems.**

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor marque cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Se realizaron las respuestas en formato Likert (Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre).

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?