

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“Ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres
del Programa Académico Profesional de Psicología de la
Universidad de Huánuco 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Ramos Bustamante, Xenia Victoria

ASESOR: Llanto Cercedo, Richard Pinnet

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Clínica
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencia Sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades.

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciado(a) en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI):46139717

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22514029

Grado/Título: Maestro en Sistema de Protección de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente frente a la violencia

Código ORCID: 0000-0003-4973-1445

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Maestro en Psicología Educativa	22404062	0000-0003-0269-8599
2	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en Administración de la Educación	43665542	0000-0001-6724-1915
3	Barrueta Santillán, Mercedes Vilma	Maestra en Psicología Educativa	22503206	0000-0003-3880-5624



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 A.M. horas del día 04 del mes de mayo del año dos mil veintiséis, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA **PRESIDENTE**
- MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN **SECRETARIA**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **VOCAL**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS** MG. RICHARD PINETT LLANTO CERCEO

Nombrados mediante Resolución N° 3120-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ANSIA POR LA COMIDA Y MINDFULNESS EN ESTUDIANTES MUJERES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, SRA. RAMOS BUSTAMANTE, XENIA VICTORIA, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 1.32 y cualitativo de suficiente.

Siendo las 12:07 p.m. Horas del día 4 del mes de mayo del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

[Firma]
MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA

0000-0003-0269-8599 - DNI: 22404062

PRESIDENTE

[Firma]
MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN

[Firma]
MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO

0000-0003-3880-5624 - DNI: 22503206

SECRETARIA

0000-0001-6724-1915 - DNI: 43665542

VOCAL

Jr. Hermilio Valdizán N°871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono La Esperanza: (062) 518452 - (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 511154 - E-mail: uji.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: XENIA VICTORIA RAMOS BUSTAMANTE, de la investigación titulada "ANSIA POR LA COMIDA Y MINDFULNESS EN ESTUDIANTES MUJERES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023", con asesor(a) RICHARD PINETT LLANTO CERCEDO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1713-2018-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 22 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 13 de noviembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

8%

2

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.cientifica.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

Submitted to Universidad de Huanuco

Trabajo del estudiante

1%

5

digibug.ugr.es

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mi querida familia, en especial a mi mamá,
tía Elisabet, hermana y Phoebe por respaldarme a
cumplir mis anhelos, por transitar este camino lleno
de ansiedad conmigo y transformarlo en libertad.

A la memoria de mis queridos abuelos,
aunque ya no están físicamente, su legado vive en
mi educación y en mi corazón.

A los que hacen en exceso.

A los que doblan hierro con la voz.

Y a las personas soñadoras, revolucionarias
y comprometidas con la transformación de su país.

(C.A)

AGRADECIMIENTO

A Dios por otorgarme la fortaleza y la perseverancia para completar esta travesía.

A mi querida Alma Mater y docentes quienes con sus conocimientos y experiencia profesional contribuyeron en mi formación como profesional.

A cada una de las estudiantes que participaron durante la investigación, sin su colaboración, no habría concluido este proceso.

Y finalmente agradezco a cada persona que transito este camino conmigo.

INDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
INDICE DE TABLAS	VI
INDICE DE FIGURAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1 PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	17
1.3 OBJETIVOS	17
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	18
1.4.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	18
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRIO	21
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	21
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3 ANTECEDENTES REGIONALES	22
2.2 BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS	22
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES	31
2.4 HIPÓTESIS	33
2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL	33
2.4.2 HIPOTESIS ESPECIFICAS	33
2.5 VARIABLES	34
2.5.1 VARIABLE 1	34
2.5.2 VARIABLE 2	34
2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	35
CAPÍTULO III	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	36

3.1.1 TIPO	36
3.1.2 ENFOQUE	36
3.1.3 ALCANCE O NIVEL	36
3.1.4 DISEÑO	37
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.2.1 POBLACIÓN	38
3.2.2 MUESTRA	38
3.3 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.3.1 TÉCNICA	39
3.3.2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.3.3 FICHA TÉCNICA – VÁLIDEZ Y CONFIABILIDAD	41
3.4 TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	44
3.4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS	44
3.4.2 PRESENTACIÓN DE DATOS	45
CAPÍTULO IV	46
RESULTADOS	46
4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS	46
4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	51
CAPÍTULO V	52
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	63

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Determinar la relación entre ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Academico Profesional De Psicología de la Universidad de Huanuco 2023	46
Tabla 2 Identificar la relación entre la alimentación restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	47
Tabla 3 Describir la relación entre la alimentación hedónica y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Academico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	48
Tabla 4 Identificar la relación entre la alimentación emocional y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	49
Tabla 5 Describir la relación entre el descontrol y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Acadámico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.....	50
Tabla 6 Relación entre Ansia por la comida y Mindfulness.....	51

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Determinar la relación entre ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huanuco 2023	46
Figura 2 Identificar la relación entre la alimentación restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	47
Figura 3 Describir la relación entre la alimentación hedónica y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	48
Figura 4 Identificar la relación entre la alimentación emocional y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	49
Figura 5 Describir la relación entre el descontrol y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023	50

RESUMEN

El ansia por la comida es un intenso deseo de consumir alimentos específicos sin necesidad calórica real, asociado a emociones como culpa y depresión. El mindfulness, al fomentar una conciencia plena sin juzgar, puede ayudar a regular este deseo, promoviendo una relación más equilibrada con la comida y una alimentación consciente. **Objetivo:** Determinar la relación entre la Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023. **Metodología:** La muestra estuvo conformada por 218 estudiantes mujeres. Estudio no experimental, correlacional, en el análisis inferencial para determinar si existe relación entre el Ansia de la comida y Mindfulness se aplicó la prueba de Spearman. Se consideró un nivel de significancia del 5%, en ese sentido un valor $p < 0.05$ resultó significativo. **Resultados:** El estudio muestra una relación positiva débil y significativa entre el ansia por la comida y mindfulness. Los factores de ansia y mindfulness presentan correlaciones positivas débiles, significativas y estadísticas entre sí, excepto el factor de descontrol en el ansia, que tiene una correlación moderada con mindfulness. **Conclusión:** Existe una relación significativamente débil entre el ansia por la comida y mindfulness, ya que el valor de p es mayor a 0.05. Es decir, a mayor ansia por la comida mayor mindfulness y viceversa.

Palabras claves: Ansia por la comida, Mindfulness, Mujeres, Descontrol, Alimentación.

ABSTRACT

Food craving is defined as an intense desire to consume specific foods without actual caloric need, often associated with emotions such as guilt and depression. Mindfulness, by promoting full, non-judgmental awareness, can help regulate this desire, fostering a more balanced relationship with food and conscious eating. **Objective:** To determine the relationship between Food Craving and Mindfulness in female psychology students at the University of Huánuco in 2023. **Methodology:** The sample consisted of 218 female students. This was a non-experimental, correlational study. Spearman's test was used for inferential analysis to determine if there was a relationship between Food Craving and Mindfulness. A significance level of 5% was considered, meaning a p-value of < 0.05 was deemed significant. **Results:** The study shows a weak but significant positive relationship between food craving and mindfulness. The factors of craving and mindfulness presented weak, significant, and statistical positive correlations with each other, with the exception of the disinhibition factor in craving, which showed a moderate correlation with mindfulness. **Conclusion:** There is a significantly weak relationship between food craving and mindfulness, as the p-value is greater than 0.05. This means that greater food craving is associated with greater mindfulness, and vice versa.

Keywords: Craving for food, Mindfulness, Women, Lack of control, Food.

INTRODUCCIÓN

El ansia por la comida (food craving) se define como un estado motivacional que se caracteriza por un intenso deseo de consumir alimentos específicos, independientemente de la necesidad calórica del individuo (Hill, 2007). Actualmente, la forma en la que las personas se relacionan con la comida se ha transformado significativamente, reflejándose en el aumento de la obesidad y los trastornos alimenticios en la sociedad contemporánea (Yeomans, Leitch & Mobini, 2007; Gregg & Shaw, 2017). Este fenómeno es particularmente relevante entre las estudiantes universitarias, quienes a menudo enfrentan múltiples presiones académicas y sociales que pueden influir en su comportamiento alimentario.

A diferencia del hambre fisiológica, que responde a una necesidad biológica de energía, el ansia por la comida puede surgir sin un déficit calórico, y se caracteriza por una búsqueda urgente de ciertos alimentos (Cepeda-Benito et al., 2000). En este contexto, factores psicológicos y fisiológicos juegan un papel crucial en la comprensión del ansia por la comida.

El mindfulness, entendido como la capacidad de mantener una atención plena y consciente sobre las experiencias mentales que se desarrollan en el presente (Bishop et al., 2004), puede ofrecer herramientas valiosas para que las estudiantes universitarias gestionen su relación con la comida. Fomentar el mindfulness podría contribuir a reducir el ansia por la comida, promoviendo una mayor conciencia de sus emociones y comportamientos alimentarios, lo que es esencial para el bienestar integral de esta población.

Por todo lo expuesto anteriormente, la presente investigación pretende averiguar la relación entre el ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres de la Universidad de Huánuco.

El informe de investigación se estructura en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Planteamiento del Problema. En este apartado se describe y formula el problema de investigación, se establecen los objetivos generales y específicos, y se expone la justificación del estudio, además de sus limitaciones y viabilidad.

Capítulo II: Marco Teórico. Este capítulo presenta los antecedentes de la investigación, las diversas bases teóricas que la respaldan, las definiciones conceptuales, las hipótesis formuladas, así como las variables involucradas y como estas fueron operacionalizadas.

Capítulo III: Marco Metodológico. Aquí se detalla el tipo, enfoque, nivel y diseño de investigación, la población y muestra del estudio, así como las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos y su posterior procesamiento.

Capítulo IV: Resultados. En este capítulo se presentan los hallazgos obtenidos a través de tablas y figuras, así como la contrastación de las hipótesis formuladas.

Capítulo V: Discusión. Este apartado está dedicado al análisis e interpretación de los resultados, relacionándolos con los objetivos e hipótesis del estudio. Finalmente, se presentan las Conclusiones y Recomendaciones, seguidas de las Referencias bibliográficas y los Anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según Cepeda-Benito et al. (2000), existe una estrecha relación entre variables psicológicas y fisiológicas que son fundamentales para explicar las distintas razones que originan el ansia por la comida. En este marco, la expresión ansia por la comida se entiende como el deseo intenso o necesidad imperiosa de ingerir un alimento específico. Este fenómeno se ha vinculado con episodios de ingesta compulsiva en individuos con bulimia nerviosa, con la deserción prematura de programas de reducción de peso en personas con obesidad, con una mayor persistencia de los trastornos alimentarios y con la presencia de sintomatología depresiva (Gendall, Joyce, Sullivan, & Bulik, 1998; Gendall, Sullivan, Joyce, & Bulik, 1997).

A nivel internacional, el **ansia por la comida** (food craving) ha sido reconocida como un fenómeno psicológico relevante, especialmente por su relación con el aumento de la obesidad y trastornos de la conducta alimentaria (Yeomans, Leitch & Mobini, 2007; Gregg & Shaw, 2017). A diferencia del hambre fisiológica, este impulso no responde a una necesidad calórica, sino a un deseo intenso y específico por ciertos alimentos (Hill, 2007), lo que puede llevar a conductas como los atracones o la alimentación emocional, particularmente en contextos de malestar psicológico. Se ha identificado que este tipo de ansia está asociado con factores tanto fisiológicos como psicológicos, como la depresión, la impulsividad y la dificultad para regular las emociones (Cepeda-Benito et al., 2000; Gendall et al., 1998).

Por otro lado, estudios han mostrado diferencias de género en la manifestación del ansia por la comida, relacionándose con emociones negativas en mujeres y positivas en hombres (Kiefer et al., 2005; Macht & Simons, 2000), lo que sugiere mecanismos distintos de afrontamiento y regulación emocional.

Ante esta problemática, el **mindfulness** ha emergido como una intervención psicológica prometedora, al fomentar la consciencia plena y la autorregulación emocional. Investigaciones han demostrado que prácticas de mindfulness pueden disminuir la impulsividad alimentaria y mejorar la relación con la comida (Alberts et al., 2010; Telch & Agras, 2001). No obstante, aún se requiere mayor evidencia sobre su efectividad en distintos grupos poblacionales, especialmente en jóvenes y mujeres universitarias, quienes presentan una mayor vulnerabilidad emocional.

En el contexto nacional, el estudio de Álvarez, Sánchez, Gómez y Tarqui (2012) encontró que el 45% de los adultos jóvenes en Lima padecen de sobrepeso, y este porcentaje aumenta con la edad. Además, el estudio halló una relación directa entre el sobrepeso y el nivel socioeconómico, sugiriendo que un mayor nivel de comodidad económica incrementa la probabilidad de sufrir sobrepeso.

En el contexto peruano, la situación alimentaria y de salud mental también es preocupante. Un estudio realizado en Lima reveló que el **45% de los adultos jóvenes** presentan sobrepeso, situación que se agrava con la edad y el nivel socioeconómico (Álvarez et al., 2012). A ello se suma el incremento de **estímulos ambientales** como la publicidad de comida rápida, que promueve el antojo y la alimentación impulsiva, especialmente entre adolescentes y jóvenes (Aquino et al., 2013).

Paralelamente, se ha evidenciado un **aumento en los problemas de salud mental** a raíz de la pandemia de COVID-19. Según el MINSA (2022), los trastornos más atendidos en centros de salud mental han sido la ansiedad, el estrés y la depresión, afectando mayormente a adolescentes y jóvenes. Estas condiciones pueden potenciar el uso de la comida como una forma de regulación emocional, especialmente en mujeres, quienes tienden a experimentar una relación más estrecha entre el ansia por la comida y estados emocionales negativos (Meneses, 2017).

En el caso de estudiantes universitarias peruanas, se ha observado un incremento de conductas como comer impulsivamente o sin hambre física, posiblemente relacionadas con el estrés académico, la presión social y la

preocupación por la imagen corporal (Díaz, 2021). Si bien se ha planteado que el mindfulness podría ser una herramienta útil para reducir estos comportamientos, **existe aún poca investigación sobre su efectividad** en esta población específica (Soto, 2023). Esto señala la necesidad de profundizar en el estudio de la relación entre el mindfulness y el ansia por la comida en mujeres universitarias peruanas, con el fin de diseñar intervenciones más eficaces y culturalmente contextualizadas.

En las últimas décadas, se ha evidenciado un incremento notable de casos de obesidad y trastornos alimentarios en distintos países, lo que ha despertado preocupación en la comunidad científica. Este fenómeno se ha vinculado estrechamente con el concepto de *ansia por la comida*, definido como un estado motivacional en el cual la persona experimenta un deseo intenso y específico por consumir ciertos alimentos, generalmente altamente calóricos, sin que exista necesariamente una necesidad energética real (Hill, 2007; Yeomans, Leitch & Mobini, 2007). A diferencia del hambre fisiológica, el ansia por la comida responde a factores emocionales, cognitivos y ambientales, y suele estar asociado con comportamientos alimentarios impulsivos y disfuncionales, como los atracones (Cepeda-Benito et al., 2000; Gendall et al., 1998).

Diversos estudios han identificado diferencias en la forma en que esta conducta se manifiesta según el género: mientras que en mujeres se relaciona frecuentemente con emociones negativas, como tristeza o ansiedad, en varones tiende a surgir en contextos emocionales positivos, como la alegría o el disfrute (Kiefer et al., 2005; Lafay et al., 2000). Esta distinción sugiere que los factores emocionales juegan un papel determinante en la aparición del ansia por la comida, especialmente en mujeres, quienes podrían ser más propensas a la alimentación emocional.

Como respuesta a esta problemática, han surgido intervenciones basadas en el enfoque de mindfulness, entendido como la capacidad de mantener una atención consciente y no reactiva hacia las experiencias del momento presente (Bishop et al., 2004). Dichas intervenciones buscan fomentar la autorregulación emocional, disminuir la impulsividad y promover

una relación más saludable con la comida, al alinear el acto de comer con las señales fisiológicas reales del cuerpo (Alberts et al., 2010; Telch & Agras, 2001). Sin embargo, aunque se han obtenido resultados prometedores, aún es necesario ampliar la evidencia empírica, especialmente en poblaciones vulnerables como las mujeres jóvenes, que suelen ser más propensas a experimentar ansiedad por la comida.

En el contexto peruano, la problemática del ansia por la comida y sus consecuencias también se hace presente. Un estudio llevado a cabo en Lima reportó que aproximadamente el 45% de los adultos jóvenes presentan sobrepeso, y que este índice se incrementa con la edad y el nivel socioeconómico, lo que sugiere que una mayor disponibilidad económica podría estar facilitando hábitos alimentarios poco saludables (Álvarez et al., 2012). Además, se ha señalado que los jóvenes están expuestos constantemente a estímulos externos, como la publicidad de comida rápida, que en un 19% busca intencionalmente generar antojos en los consumidores (Aquino et al., 2013). Estos factores ambientales aumentan la probabilidad de que las personas recurran a la comida como una forma de gratificación inmediata o manejo emocional.

Por otro lado, el país atraviesa una creciente crisis en salud mental. Datos del Ministerio de Salud (MINSA, 2022) indican que, en el semestre inicial de 2022, se brindó atención a más de 759 mil personas por problemas de salud mental, reflejando un aumento significativo respecto a años anteriores. Los diagnósticos más frecuentes fueron ansiedad, depresión y alteraciones del estado de ánimo, particularmente en adolescentes y jóvenes. La pandemia de COVID-19 intensificó esta situación, generando un mayor deterioro en el bienestar emocional de la población. En respuesta, entidades como la Organización Panamericana de la Salud han brindado ayuda para atender las urgencias psicológicas en comunidades vulnerables (OPS, 2022).

En este marco, diversas investigaciones nacionales han alertado sobre la creciente presencia de ansia por la comida en mujeres jóvenes, especialmente en el entorno universitario. Estas estudiantes tienden a manifestar conductas como comer en exceso, hacerlo de manera impulsiva o

recurrir a la comida aun sin sentir hambre fisiológica, posiblemente como estrategia para afrontar el estrés académico, las presiones sociales o la preocupación por la imagen corporal (Díaz, 2021). A pesar de que el mindfulness se propone como una alternativa eficaz para fomentar la regulación emocional y mejorar la relación con los alimentos, la evidencia en el Perú sigue siendo limitada (Soto, 2023).

Un estudio realizado por Meneses (2017) halló que ciertas facetas del mindfulness, como la atención plena y la no reactividad, se asociaban con menores niveles de ansia por la comida. Sin embargo, también se reportaron asociaciones débiles o inesperadas entre otras dimensiones del mindfulness y esta conducta, lo que sugiere cuan necesaria es la investigación más a profundidad de dicha relación. Además, se hallaron distinciones importantes según el sexo, siendo el grupo femenino quienes registraron niveles más altos de ansia por la comida y mayor vinculación con variables de mindfulness, lo cual refuerza la idea de su vulnerabilidad emocional en este contexto.

Finalmente, investigaciones como la de Grunfeld respaldan la utilidad del mindfulness para reducir síntomas de ansiedad, al evidenciar relaciones inversas y estadísticamente significativas entre las dimensiones de esta práctica y los niveles de ansiedad en adolescentes, especialmente en los componentes de actuar con consciencia y mantener una actitud no juzgadora.

Dada esta situación, resulta prioritario explorar la relación entre el mindfulness y el ansia por la comida en mujeres universitarias peruanas, como las estudiantes de la Universidad de Huánuco. Esta población presenta características que podrían hacerlas especialmente sensibles a la ansiedad alimentaria, por lo que es crucial generar evidencia que permita desarrollar intervenciones psicológicas eficaces y culturalmente contextualizadas, enfocadas en el bienestar emocional y los hábitos de alimentación consciente.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Existe relación entre el Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Existe relación entre la Alimentación Restringida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?
- ¿Existe relación entre la Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?
- ¿Existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?
- ¿Existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre la Alimentación Restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Describir la relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Identificar la relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Describir la relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La relevancia teórica de este estudio radica en la contribución de información que proporciona tanto la comunidad en general como a otros investigadores con interés en los temas de ansia por la comida y mindfulness. Esto representa una contribución significativa a las investigaciones que adopten el enfoque conductual contextual para abordar el ansia por la comida.

1.4.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio tiene justificación práctica puesto que al conocer la relación entre ambas variables se tendrá como resultado una medición más específica, en donde se podrá desarrollar programas de intervención orientados a resolver la problemática en las estudiantes mujeres de la Universidad de Huánuco, reduciendo así sus niveles de ansia por la comida y mejorando su calidad de vida.

1.4.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Este estudio tiene utilidad metodológica pues se podrían efectuar más estudios, sirve como antecedente para futuros investigadores. Esta investigación contribuye a los estudios a realizar a nivel nacional y en especial al departamento de Huánuco, proporcionando hallazgos sobre Ansia por la comida y Mindfulness.

Es importante subrayar que esta investigación es la primera que abordo, en la ciudad de Huánuco, la relación existente entre el ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres; ya que no existen trabajos similares en nuestra región. En ese sentido, este estudio busca promover la sensibilización sobre los efectos negativos del ansia de la comida, el cual conllevaría al manejo inadecuado de aptitudes, competencias y habilidades, limitando su desempeño académico, personal y social.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- Factores como el momento de aplicación de los instrumentos, el estado emocional y las experiencias personales de los participantes pueden incidir en las respuestas hacia las variables evaluadas.
- Escasos estudios previos con ambas variables dentro del contexto de estudios con diseño correlacional.
- El factor económico es una limitante a nivel personal, puesto que todo proceso de investigación cuenta con un presupuesto, el cual deberá ser autofinanciado.

1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

- El proyecto es factible dado que cuenta con datos de investigación referentes y con instrumentos confiables y validados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRIO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Meneses Salas Joaquín (2017) en su investigación denominada “Ansia por la comida y Mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana”, el estudio tuvo como propósito investigar la relación existente entre las características del mindfulness y el ansia por la comida, confiando en hallar una inversa relación entre ambas variables y sus características. La metodología utilizada fue de corte transversal y correlacional; la muestra estuvo conformada por 405 universitarios de Lima Metropolitana, 51,6% fueron varones y 48,4% fueron mujeres. Para evaluar el ansia por la comida utilizó el Trait Food Cravings Questionnaire (FCQ-T) y para medir la conciencia plena se utilizó el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness. Los resultados evidenciaron el hallazgo de significativas correlaciones que demuestran que grados mayores de mindfulness se asocian a niveles más bajos de alimentación disfuncional. Se podría afirmar que niveles más altos de conciencia plena implicaría una mayor aceptación de los pensamientos, emociones y del propio cuerpo, así como una mayor conexión con este, lo que permite una mayor conciencia de apetito saciado o incluso un mejor control acerca del impulso a comer de manera ansiosa. Concluyendo que se hallaron distinciones entre el ansia por la comida y como se relaciona con el mindfulness de acuerdo con el sexo de los que participaron.

Grunfeld Romero Rebeca (2019) en su investigación titulada “Mindfulness y Ansiedad en alumnos de Secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima”, cuyo objetivo se basó en el hallazgo de la relación entre el mindfulness y la ansiedad, ya sea como rasgo o estado, en estudiantes de secundaria. Se utilizó metodología correlacional y de corte

transversal; con una muestra conformada por 61 estudiantes del primer al quinto año de secundaria, que pertenecían a un rango etario de 12 a 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness y el Inventario de Ansiedad rasgo-estado. Se evidenció como resultados que se halló una relación inversa e estadísticamente significativa entre las variables de mindfulness y la ansiedad, en rasgo como en estado, en los participantes. Se halló también acerca del mindfulness que, en la totalidad de sus dimensiones, exceptuando la faceta Observación, se obtuvieron correlaciones inversas, moderadas y significativas con la ansiedad rasgo y que las dimensiones Actuar con Consciencia y Ausencia de Juicio eran las que demostraron una relación más evidente con la ansiedad con valores menores a $\text{sig}=0.01$.

2.1.3 ANTECEDENTES REGIONALES

Actualmente no existen investigaciones sobre el ansia por la comida y mindfulness en la región Huánuco, es por esa razón por la cual decidí investigar estos temas, además que la población estudiada es muy vulnerable ya que se encuentra expuesta a cambios psicológicos lo que acarrearía a un manejo inadecuado de competencias, aptitudes y habilidades, lo que limitaría el desempeño académico, personal y social.

2.2 BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

2.2.1 ANSIEDAD

La ansiedad es considerada como una reacción innata que un individuo experimenta frente a posibles peligros que podrían suceder; no obstante, cuando esta es manifestada acompañada de agitación e intranquilidad no agradable anticipando un escenario adverso, pueden combinarse manifestaciones cognitivas y fisiológicas en las que el (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Distintas investigaciones han determinado que la ansiedad patológica, puede generar paralela o posteriormente, enfermedades mentales, utilización de sustancias y molestias físicas (Baños-Chaparro, 2022). La ansiedad responde como un método de defensa fisiológico frente a una amenaza, tiene la capacidad de manifestarse junto a síntomas como irritabilidad, inquietud, preocupación, hipervigilancia o agitación (Chacón, Xatruch, Fernández y Murillo, 2021).

Según lo teorizado por Freud, la definición de ansiedad terminará ocupando una posición de importancia. Freud durante su vida, ha elaborado tres teorías de ansiedad. En el año 1926, Freud reformularía una vez más su hipótesis acerca de la ansiedad para adecuarla a su teoría estructural que divide el aparato psíquico en tres instancias (ello, yo y super-yo). Diferencia entonces tres tipos de ansiedad:

1. **Ansiedad real:** se origina en la interacción del yo con el mundo externo y actúa como una señal de alarma ante peligros concretos o amenazas reales provenientes del entorno.
2. **Ansiedad neurótica:** surge cuando el yo intenta satisfacer los impulsos del ello y ante la imposibilidad de controlarlos completamente, teme perder el dominio sobre esos impulsos instintivos.
3. **Ansiedad moral:** se produce cuando el super-yo ejerce presión sobre el individuo, generando sentimientos de culpa o vergüenza ante la posibilidad de que el yo ceda a los deseos del ello.

Por tal motivo, Freud ha conceptualizado a la ansiedad como los impulsos o las vivencias de un individuo, dentro de un contexto natural de tensión en el que el yo es amenazado por una excitación incontrolable y de gran magnitud. Es un estado no permanente que tiene variaciones de duración e intensidad según sea el origen del peligro percibido.

2.2.2 ANSIA POR LA COMIDA

El ansia por la comida (food craving) se define como un estado motivacional caracterizado por un fuerte deseo o necesidad de consumir determinados alimentos (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001; Weingarten y Elston, 1990). Este fenómeno es frecuente en la población adulta joven (Hill y Heaton, 1994) y suele dirigirse hacia alimentos con alto contenido de azúcares y carbohidratos, siendo el chocolate uno de los más deseados (Pelchat, 2002).

A diferencia del hambre fisiológica, el ansia por la comida no depende necesariamente de una carencia calórica o energética. Se manifiesta incluso cuando no existe la necesidad biológica de ingerir alimentos y se caracteriza por la urgencia y la focalización hacia un producto específico (Hills, 2007).

Dado su carácter multidimensional, este fenómeno involucra tanto factores psicológicos como fisiológicos, además de influencia internas y externas (Cepeda-Benito et al., 2000). Las investigaciones mediante cuestionarios de autoinforme han mostrado que las personas con altos niveles de ansia por la comida tienden a ser impulsivas y presenta dificultades para ejercer control inhibitorio frente al deseo de comer (Bekker, van de Meerendonk y Mollerus, 2003; Hou et al., 2011).

Asimismo, se ha observado una diferencia entre sexos: en las mujeres, el ansia por la comida suele asociarse a emociones negativas, como la tristeza o ansiedad, lo que coincide con la teoría de la alimentación emocional (Kiefer et al., 2005). En los hombres, en cambio, este deseo tiende a manifestarse durante estados emocionales positivos, como la alegría o relajación, alineándose con la teoría de la alimentación hedónica (Macht y Simons, 2000).

Este fenómeno es más frecuente e intenso en las mujeres, posiblemente debido a la mayor prevalencia de trastornos alimentarios en este grupo y la influencia de los cambios hormonales relacionales con el ciclo menstrual, que podrían intensificar el deseo por ciertos alimentos (Cepeda-Benito, Fernández y Moreno, 2003; Rozin, Levin y Stroess, 1991)

2.2.2.1 TEORÍA HOMEOSTÁTICA

Desde esta perspectiva, el ansia por la comida se explica como una respuesta condicionada. La exposición repetida a un alimento genera asociaciones entre este y los estímulos del entorno. Ante la presencia de esas claves ambientales, el organismo anticipa el consumo emitiendo respuestas fisiológicas compensatorias para contrarrestar sus efectos. Así, la conducta alimentaria se mantiene mediante un reforzamiento negativo, orientado a evitar sensaciones desagradables como hambre o estados emocionales negativos (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001).

2.2.2.2 TEORÍA BASADA EN EL EFECTO INCENTIVO DE LA COMIDA

Esta teoría plantea que el ansia se desencadena ante las propiedades sensoriales placenteras de los alimentos, como su olor, sabor o textura, en combinación con estímulos del contexto. En tales condiciones, el organismo produce respuestas anticipatorias similares a las generadas por la ingesta real. El mantenimiento del comportamiento alimentario se debe, por tanto, a un reforzamiento positivo, es decir, a la búsqueda activa de bienestar o placer a través del consumo (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001).

2.2.2.3 TEORÍA COGNITIVA

Según los planteamientos cognitivos, el ansia por la comida no es un proceso automático, sino una experiencia consciente e intencional. Puede surgir, por un lado, cuando el entorno impide el acceso a los alimentos deseados, lo que genera frustración y un incremento en la búsqueda o bien cuando la persona intenta deliberadamente restringir su consumo, provocando una lucha interna entre la necesidad de comer y el esfuerzo por controlarlo (Tiffany, 1990; 1995)

2.2.2.4 TEORÍA PSICOBIOLOGICA

(Robinson y Berridge, 2003) Desde la perspectiva psicobiológica, se argumenta que tanto las drogas como los alimentos altamente apetecibles producen modificaciones persistentes en las estructuras cerebrales asociadas al refuerzo y la motivación, especialmente en los sistemas dopaminérgicos. Con el tiempo, los estímulos vinculados a la comida adquieren propiedades

de incentivo, actuando como reforzadores apetitivos. La sensibilización de regiones cerebrales como la ínsula, el núcleo accumbens, la amígdala, el caudado, el cíngulo anterior y corteza orbitofrontal, todas implicadas en los procesos emocionales y cognitivos, explica la persistencia del ansia por la comida y su carácter subjetivamente placentero (Kalivas y Volkow, 2005).

Dimensiones del Ansia por la Comida

1. Alimentación Restringida: Se caracteriza por la limitación intencional y severa de la ingesta alimentaria. Las personas con este patrón tienden a evitar ciertos alimentos o consumirlo en cantidades muy pequeñas, incluso si presentan un peso corporal por debajo del rango saludable. A menudo, mantienen una percepción distorsionada de su imagen corporal y manifiestas conductas repetitivas como pesarse constantemente o controlar obsesivamente su dieta.
2. Alimentación Hedónica: Este tipo de alimentación se encuentra impulsada por la búsqueda del placer sensorial o emocional que genera el consumo de alimentos sabrosos. En algunos casos, la motivación surge de un estado emocional positivo, como la alegría o el bienestar; mientras que en otros, el acto de comer tiene como propósito alcanzar ese estado placentero a través de las sensaciones fisiológicas que produce el alimento.
3. Alimentación Emocional: Denominada así porque se presenta como una respuesta a emociones negativas, tales como ansiedad, tristeza, estrés o depresión. En estos casos, la comida se utiliza como una estrategia de afrontamiento para regular o aliviar el malestar emocional. A diferencia de la reacción biológica natural, que suele reducir el apetito ante emociones intensas, en este patrón la persona come impulsivamente para calmarse o sentirse mejor, evidenciando una carencia de recursos interno de autorregulación emocional.

4. Descontrol: En esta dimensión se observan comportamientos semejantes a los de los trastornos de la conducta alimentaria como el trastorno de atracón o la bulimia. El individuo consume grandes cantidades de alimentos en un corto lapso de tiempo (generalmente menos de dos horas), sin poder detenerse, hasta experimentar una sensación de malestar físico y emocional.

2.2.3. MINDFULNESS

El término mindfulness de origen inglés, proviene del vocablo pali sati, que significa atención, conciencia o recuerdo y el término “SamPrajanya”, que hace referencia a la comprensión clara. En conjunto, ambos conceptos aluden al acto de prestar atención plena y paciente a lo que ocurre en el momento presente. Si bien no existe una traducción exacta al español, suele entenderse como atención plena o conciencia plena, términos utilizados indistintamente en la literatura psicológica. (Restrepo y Velásquez, 2021)

Desde un enfoque contemporáneo, el mindfulness puede concebirse de tres maneras; como constructo psicológico, cuando se centra en la experiencia consciente del momento presente, aceptándola sin emitir juicios de valor. Como práctica, alude al entrenamiento sistemático de la mente para reconocer y aceptar los pensamientos y emociones tal como surgen, promoviendo respuestas conscientes en lugar de automáticas. Y finalmente, como procesos psicológico, implica dirigir deliberadamente la atención hacia lo que se piensa, siente o realiza, favoreciendo la transición de la reactividad inconsciente hacia la responsabilidad y el autocontrol (Vásquez, 2016).

El mindfulness puede entenderse como rasgo, estado y habilidad. Como rasgo, refleja una disposición relativamente estable a actuar con conciencia y aceptación. Como estado, se refiere a la experiencia momentánea plena durante la práctica. Y como habilidad, implica una capacidad entrenable para observar la experiencia interna sin identificarse con ella. (Enrique, 2020)

2.2.3.1 FUNDAMENTOS DE LA CONCIENCIA PLENA SON

1. Mindfulness del cuerpo: El primer Satipatthana representa el punto de partida de la práctica. Consiste en observar con atención los procesos corporales (respiración, movimientos o sensaciones físicas) con el fin de desarrollar equilibrio emocional y reducir síntomas de ansiedad, depresión o estrés (Miró, 2012, p.15).

2. Mindfulness de las sensaciones: El segundo Satipatthana implica la observación consciente de las emociones y de su tonalidad afectiva ya sea agradable, desagradable o neutra, este nivel de tensión permite reconocer cómo las sensaciones agradables pueden generar apego y las desagradables rechazo siendo éste el origen del sufrimiento psicológico.

3. Mindfulness de la mente: El tercer Satipatthana consiste en la observación de los estados mentales reconociendo su naturaleza cambiante. El objetivo es identificar si dichos estados son beneficiosos o perjudiciales comprendiendo que cada uno se manifiesta como una combinación de pensamientos, emociones y percepciones

4. Mindfulness de los objetos mentales: Para concluir, el 4to Satipatthana hoy hace referencia a la atención dirigida hacia los propios pensamientos creencias y procesos mentales la práctica constante de esta observación consciente promueve una mayor claridad y desapego cognitivo.

2.2.3.2 COMPONENTES DEL MINDFULNESS

Según Germer y Siegel (2012), existen tres componentes principales para definir Mindfulness

- Conciencia: Consiste en detener el flujo automático de pensamientos (parar) observar deliberadamente el presente (observar) y redirigir la atención cuando la mente divaga (retornar) ese proceso reduce la rumiación mental y fortalece la autorregulación cognitiva

- Momento presente: Supone centrar reiteradamente la atención en el aquí y el ahora. Favoreciendo la serenidad, la claridad mental y el bienestar psicológico
- Aceptación: Implica una actitud abierta y no juzgadora ante la experiencia disminuyendo la resistencia a las emociones difíciles y promoviendo una relación más saludable con uno mismo.

2.2.4 BASE TEÓRICA

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, el mindfulness se ha integrado como una herramienta terapéutica de gran relevancia. Su desarrollo moderno se atribuye a Jon Kabat-Zinn, quien en 1979 fundó la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts y diseñó el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Este modelo sentó las bases para el surgimiento de las denominadas Terapias de Tercera Generación (Moreno, 2012, p.16).

A continuación, se describen las tres generaciones de terapias de la conducta. La primera generación en la década de 1950 surge como respuesta al psicoanálisis (Pérez, 2006, p.160), priorizando el estudio observable de la conducta mediante los principios del condicionamiento clásico (Pavlov) y operante (Skinner). Se centró en modificar conductas problemáticas técnicas basadas en el aprendizaje (Mañas, 2007, p.28). En el caso de la segunda generación, esta introduce los postulados de la psicología cognitiva, enfocándose en la relación entre pensamiento, emoción y conducta. Se planteó que los problemas psicológicos derivan de distorsiones cognitivas, por lo que la intervención debía dirigirse a modificar las creencias y pensamientos disfuncionales (Moreno, 2012, p.17). Finalmente, la tercera generación surge como una integración de las dos anteriores, incorporando además prácticas derivadas de tradiciones orientales como el budismo. Estas terapias promueven la aceptación, la flexibilidad psicológicas y la observación consciente de la experiencia, en lugar de centrarse únicamente en la eliminación de síntomas (Hayes citado por Mañas, 2007, p.30). De acuerdo con Moreno (2012), las Terapias de Tercera Generación (TTG) buscan que el individuo modifique su

relación con los pensamientos y emociones, favoreciendo la conciencia y la aceptación plena de su experiencia.

Agregado a lo anterior, una importante cantidad de terapias psicológicas han incluido como herramienta las técnicas innatas del mindfulness, sean estas de forma explícita o implícita. Dentro de estas destacan: la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), orientada al manejo de la regulación emocional, especialmente en pacientes con trastorno límite de la personalidad (Asociación Española de DBT, s.f.); la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (MBCT), que combina la práctica meditativa con principios cognitivos; la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que promueve la observación y aceptación de los pensamientos y emociones, fomentando la acción coherente con los valores personales; la Terapia Dinámica Intensiva a Corto Plazo (ISTDP), centrada en el reconocimiento y regulación de respuestas de respuestas emocionales y corporales y los enfoques basados en la teoría del apego y psicoanálisis contemporáneo, en los cuales el terapeuta mantiene una atención consciente hacia las reacciones emocionales propias y del paciente, favoreciendo el insight y la autorregulación (Grecucci et. al., 2015).

2.2.5. DIMENSIONES

El grado de mindfulness no es uniforme entre los individuos, ya que depende de una serie de factores internos que influyen en la manera en que cada persona desarrolla y manifiesta esta capacidad. Por ello, diversos autores han propuesto distintos enfoques para comprender sus componentes fundamentales (Baer, Smith y Allen, 2004; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson y Laurenceau, 2004).

Según la propuesta de Baer y colaboradores (2006), el mindfulness se estructura a partir de cinco dimensiones esenciales, que representan los aspectos centrales de la atención plena y que se describen a continuación:

1. Observación: esta dimensión hace ilusión a la habilidad de dirigir la atención hacia los fenómenos interno y externos que ocurren en el individuo, tales como las emociones, las sensaciones corporales, los procesos mentales, la respiración y las percepciones del entorno. Implica una apertura consciente a la experiencia presente, sin intentar modificarla.

2. Descripción: Se refiere a la capacidad de expresar con claridad aquello que se percibe o experimenta, utilizando el lenguaje de manera objetiva y sin realizar juicios de valor. Es decir, consiste en describir las vivencias internas y externas sin calificarlas como buenas o malas.
3. Actuar con consciencia: Esta faceta implica enfocar de manera deliberada la atención en cada una de las acciones cotidianas, evitando la ejecución automática o distraída de las actividades. Supone mantener la mente en el presente, plenamente conectada con lo que se está realizando en cada instante.
4. Ausencia de juicio: Comprende la aceptación incondicional de las experiencias tal como se presentan, sin clasificarlas bajo categorías evaluativas. Esta actitud permite reconocer y aceptar tanto las situaciones agradables como las desagradables, y percibir también aquellas que resultan neutras, sin aferrarse ni rechazar lo que ocurre.
5. Ausencia de reactividad: Representa la capacidad de permitir que los pensamientos, emociones y sensaciones fluyan de manera natural, surgiendo y desapareciendo sin que la persona quede atrapada o sobre identificada con ellos. Esta disposición favorece la ecuanimidad y la regulación emocional.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

Ansia por la Comida

El concepto de ansia por la comidas se entiende como un estado motivacional caracterizado por un deseo intenso, persistente y específico de consumir determinados alimentos. Este fenómeno involucra tanto componentes fisiológicos como psicológicos que impulsan la búsqueda activa y el consumo de dichos alimentos (Ables et. al., 2011)

- **Alimentación Restringida:** Se caracteriza por evitar o restringir severamente alimentos, incluso estando peligrosamente por debajo del peso normal, con una percepción distorsionada del cuerpo.
- **Alimentación Hedónica:** Comer por placer, motivado por el disfrute del sabor o el deseo de alcanzar goce emocional y físico a través de la

comida.

- **Alimentación Emocional:** Respuesta a emociones negativas donde se come para calmarse, al no poder autorregular estados como ansiedad o tristeza.
- **Descontrol Alimentario:** Episodios de atracones incontrolables en poco tiempo, que generan incomodidad física y emocional.

Mindfulness

El término mindfulness resulta complejo de definir, ya que hace referencia a una experiencia subjetiva en la que la conciencia se manifiesta antes de la formulación verbal del pensamiento; en otras palabras, se trata de un estado de percepción directa, intuitiva y libre de conceptualizaciones previas (Germer, 2004).

El mindfulness también puede entenderse como la facultad de dirigir la atención de forma intencional hacia el momento presente, manteniendo una actitud de apertura y aceptación, libre de juicios o valoraciones. (Kabat-Zinn, 1994).

- **Observación:** Atención consciente a emociones, sensaciones, estados mentales y percepciones internas y externas.
- **Descripción:** Relatar lo observado sin emitir juicios.
- **Actuar con Consciencia:** Enfocar la atención plenamente en cada actividad cotidiana.
- **Ausencia de Juicio:** Aceptar cada momento sin etiquetas ni evaluaciones.
- **Ausencia de Reactividad:** Permitir que pensamientos y emociones fluyan sin quedar atrapado en ellos.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL

H1: Existe relación entre el ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existe relación entre el ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

2.4.2 HIPOTESIS ESPECIFICAS

Hi: Existe relación entre la Alimentación Restrictiva y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existe relación entre la Alimentación Restrictiva y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Hi: Existe relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existe relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Hi: Existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Hi: Existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

2.5 VARIABLES

2.5.1 VARIABLE 1

Ansia por la comida

Definición conceptual: El ansia por la comida (del inglés food craving) se comprende como un estado motivacional caracterizado por un fuerte e imperioso deseo de consumir determinados tipos de alimentos (Cepeda-Benito y Glaves; 2001; Hill, 2007).

2.5.2 VARIABLE 2

Mindfulness

Definición conceptual: El mindfulness constituye un fenómeno complejo de describir, dado que representa una forma de conciencia que emerge antes de la elaboración verbal del pensamiento; en otras palabras, alude a un estado de percepción directa, intuitiva y no conceptual de la experiencia presente (Germer, 2004; Siegel, Germer y Olendzki, 2009).

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES							
VARIABLE	DEFINICIÓN DE CONCEPTOS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	VALOR	INSTRUMENTO
VARIABLE 1 ANSIA POR LA COMIDA	El ansia por la comida (en inglés food craving) es un estado motivacional en el que existe un intenso deseo de búsqueda de ciertos alimentos específicos. (Cepeda-Benito y Gleaves, 2001; Hill 2007; Weingarten y Elston, 1990).	El ansia por la comida se medirá a través del instrumento-cuestionario: Food Cravings Questionnaire Trait.	ALIMENTACIÓN RESTRINGIDA	Deseo frecuente de comer	1, 2, 3,4,5	O R D I N A L	FOOD CRAVINGS QUESTIONNAIRE TRAIT
			ALIMENTACIÓN HEDÓNICA	Pensamientos recurrentes sobre comida	13, 14, 15,20,21,22,23, 24, 25, 26		
			ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	Consumo para aliviar emociones negativas	6,7, 8, 9,27, 28, 29, 30		
			DESCONTROL	Dificultad para controlar la ingesta	10, 11, 12,16,17,18,31, 32, 33, 34, 35,36, 37, 38, 39		
VARIABLE 2 MINDFULNESS	El mindfulness es un concepto difícil de definir, debido a que es una experiencia donde la conciencia ocurre antes de que aparezcan palabras en la mente; es decir, es un estado intuitivo y preconceptual. (Germer, 2004; Siegel, Germer y Olendzki, 2009).	El nivel de atención plena se medirá a través del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness	OBSERVACIÓN	Atención a sensaciones y emociones	1,6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	O R D I N A L	CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS
			DESCRIBIR	Expresión verbal de experiencias internas	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37		
			ACTUAR CON CONSCIENTE	Realización consciente de actividades	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38		
			NO ENJUICIAMIENTO	Aceptación de pensamientos y emociones	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39		
			NO REACTIVIDAD	Control de reacciones impulsivas	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 TIPO

La presente investigación se clasifica como básica o pura, ya que parte de fundamentos teóricos existentes y busca contrastarlos con evidencias empíricas recientes, con el propósito de fortalecer y ampliar dichos marcos conceptuales (Sánchez Carlessi y Reyes, 2015, p. 43)

Asimismo, el estudio es de carácter no experimental, dado que no se manipulan las variables independientes, sino que estas se observan tal como se presentan en la realidad. Según Hernández Sampieri (2014), en este tipo de investigaciones el investigador no tiene control directo sobre las variables, puesto que los hechos y sus consecuencias ya han ocurrido de forma natural, limitándose así a su análisis y descripción.

3.1.2 ENFOQUE

En el presente trabajo de investigación se utilizó el enfoque metodológico cuantitativo, ya que se procedió a recopilar y analizar información numérica con el fin de comprobar la hipótesis planteada. Este enfoque permite medir con precisión la magnitud de los fenómenos estudiados, a través del uso de instrumentos estadísticos que facilitan la interpretación objetiva de los resultados del uso de instrumentos estadísticos que facilitan la interpretación objetiva de los resultados y la determinación del grado de afectación dentro de la población analizada.

3.1.3 ALCANCE O NIVEL

El nivel de investigación adoptado es descriptivo, puesto que se centra en detallar las características y particularidades del fenómeno dentro de un contexto temporal y espacial específico. De acuerdo con Sánchez y Reyes (2006), este tipo de estudios busca representar de manera sistemática los aspectos más relevantes de una situación o realidad observada, sin manipular las variables involucradas.

3.1.4 DISEÑO

El diseño metodológico corresponde a un estudio correlacional. Hernández Sampieri (2014) sostiene que este tipo de investigación tiene como finalidad identificar el grado de relación existente entre dos o más variables dentro de un grupo o contexto determinado. Para ello, cada variable se mide de manera independiente, se cuantifican sus valores y posteriormente se analiza su grado de asociación. Los estudios correlacionales permiten predecir el comportamiento de una variable con base en los valores que adopta otra. Si la relación es positiva, significa que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente; en cambio, si es negativa, un incremento en una de ellas se asocia comuna disminución en la otra. Cuando no se evidencia correlación, se infiere que las variables fluctúan de manera independiente, sin seguir un patrón común.

El diseño está representado por el siguiente gráfico:

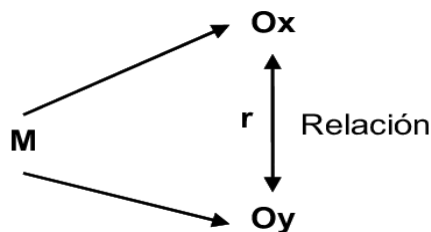
Dónde:

M = Representa la muestra del estudio

r = Relación entre el ansia por la comida y Mindfulness.

Ox = Ansia por la comida.

Oy = Mindfulness.



3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 1114 estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Ciclo Académico	Alumnos
I	180
II	124
III	170
IV	154
V	125
VI	96
VII	96
VIII	64
IX	91
X	64
TOTAL	1114

Nota: Datos de la oficina de secretaria del programa de psicología.

3.2.2 MUESTRA

La muestra seleccionada para el presente estudio fue determinada mediante un muestreo no probabilístico, el cual se caracteriza por no ofrecer a todos los elementos de la población la misma posibilidad de ser elegidos. Según Hernández Fernández y Baptista (2003), este tipo de muestreo, también denominado muestreo dirigido o intencional, se basa en un proceso de selección por el investigador, quien elige a los participantes de acuerdo con las necesidades específicas del estudio y la accesibilidad de la población.

Para seleccionar la muestra se empleará el método del muestreo no probabilístico al azar simple. Por lo tanto, la muestra para el estudio estuvo conformada por 236 pero durante el recojo de información solo se obtuvo 218

estudiantes mujeres del programa académico profesional psicología de la Universidad de Huánuco.

Ciclo Académico	Alumnas
I	55
II	37
IV	56
VII	32
VIII	13
IX	25
TOTAL	218

Fuente: Instrumento de Recolección de Datos

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mujeres del programa académico de psicología.
- Estudiantes de la Universidad de Huánuco.
- Estudiantes que autoricen su participación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otras facultades.
- Estudiantes varones del programa académico de psicología.
- Estudiantes mujeres de otras universidades.

3.3 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1 TÉCNICA

La técnica para este estudio es la psicométrica, esta consiste en la aplicación de dos cuestionarios (Cuestionario Antojos por la comida y Cuestionario de Consciencia Plena) para la recolección de datos.

3.3.2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la presente investigación se usaron los siguientes instrumentos:

Encuesta De Ansia Por La Comida Como Rasgo - Food Craving Questionnaire Trait QFC-T

Con el propósito de evaluar el nivel de ansia por la comida, se aplicó el Food Craving Questionnaire-Trait (FCQ-T), instrumento desarrollado originalmente en Estados Unidos y España y validado en poblaciones universitarias por Cepeda-Benito et. al. (2000). Esta encuestas busca medir la intensidad y frecuencia del deseo por ingerir alimentos considerando distintas dimensiones psicológicas asociadas al fenómeno. El FCQ-T ha sido utilizado tanto en muestras clínicas como no clínicas y su aplicación se ha documentado en diversos países como Alemania, Holanda y Cuba (Moreno, Rodríguez y Fernández, 2008; van den Eynde et al., 2012; Vander Wal, Johnston y Dhurundhar, 2005).

En esta investigación se utilizó la versión adaptada al español por Meneses (2017). La encuesta es un autoinforme compuesto por 39 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos (1 = nunca, 6 = siempre). En su versión original, el instrumento se estructuró en nueve factores, aunque la composición factorial ha presentado variaciones según los estudios de validación realizados en diferentes contextos culturales.

Respecto a su fiabilidad, el cuestionario total reporta un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.94, con correlaciones ítem-test corregidas que oscilan entre 0.35 e 0.66. Las subescalas que lo componen, Alimentación Restringida, Alimentación Hedónica, Alimentación Emocional y Descontrol, presentan valores de confiabilidad entre 0.82 y 0.88, evidenciando una consistencia interna adecuada.

Encuesta De Las Cinco Facetas De Mindfulness - Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Para medir el nivel de atención plena o mindfulness, se utilizó el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), un autoinforme de 39 ítems que evalúa cinco dimensiones fundamentales del constructo: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Cada ítem se responde mediante una escala tipo Likert con

valores que van de 1 (nunca o muy raramente verdadero) a 5 (muy a menudo o siempre verdadero) una puntuación total que varía entre 39 y 195 puntos. De acuerdo con Baer et. al. (2008), este instrumento presenta niveles de fiabilidad satisfactorios, con coeficientes Alfa de Cronbach que oscila 0.75 y 0.95. En el contexto hispanohablante, el FFMQ fue traducido y retraducido al español en Chile por un equipo de psicólogos bilingües, con el fin de garantizar la equivalencia semántica (Cárcamo y Cruz-Coke, 2009). Posteriormente, Solari (2010) llevó a cabo una prevalidación del instrumento, comparando grupos de meditadores y no meditadores. Aunque los resultados demostraron buena consistencia interna, el tamaño reducido de la muestra ($n = 100$) impidió una validación definitiva. La versión en español desarrollada en estos estudios es la que se empleó en la presente investigación, por su adecuación lingüística y validez conceptual para contextos latinoamericanos.

3.3.3 FICHA TÉCNICA – VÁLIDEZ Y CONFIABILIDAD

Instrumento para Variable 1

Encuesta De Ansia Por La Comida Como Rasgo - Food Craving Questionnaire Trait QFC-T

Ficha Técnica:

- **Autor:** Meneses Salas, Joaquín
- **Lugar:** Lima - Perú
- **Año:** 2017
- **Escala:** Likert de 1 (nunca) a 6 (siempre)
- **Ítems:** 39
- **Puntuación Total:** 39 – 234
- **Consistencia Interna:** $\alpha > 0.90$
- **Muestra:** 405 estudiantes
- **Dimensiones:**
 - Alimentación Restringsida
 - Alimentación Hedónica
 - Alimentación Emocional
 - Descontrol.

- **Validez Factorial:** Propone cuatro subescalas
- **Hallazgos:** Subdimensiones implicadas (ausencia de juicio, descontrol, actuación consciente) se correlacionan significativamente con el ansia por la comida.
- **Confiabilidad del Instrumento:** En el presente estudio se aplicó la versión adaptada al español del Food Craving Questionnaire-Trait (FCQ-T) elaborada por Meneses (2017). Este cuestionario de autoinforme está compuesto por 39 ítems, los cuales se responden en una escala tipo Likert que va del 1 (nunca) al 6 (siempre). El instrumento fue diseñado originalmente con una estructura factorial de nueve dimensiones, aunque las investigaciones de validación realizadas en distintos países han mostrado variaciones en la configuración de dichos factores dependiendo del contexto cultural. En los que respecta a la consistencia interna, el cuestionario ha demostrado altos niveles de fiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a .80, lo que garantiza la estabilidad y precisión de las mediciones obtenidas.
- **Validez del Instrumento:** En el análisis factorial del FCQ-T se identificó una estructura de 4 factores que explican el 54,65% de la varianza total. El primer factor, Alimentación Restrictiva, explicó el 37,08% y refleja pensamientos persistentes sobre la comida. El segundo, Alimentación Hedónica (8,39%), representa el deseo de comer por placer. El tercero, Alimentación Emocional (4,68%), se relaciona con el uso de la comida para manejar emociones negativas. El cuarto, Descontrol (4,48%), alude a la impulsividad y pérdida de control al comer.
- **Validación por juicio de Expertos:** Se procedió mediante juicio de expertos el protocolo de validación de los datos del instrumento del Cuestionario De Ansia Por La Comida Como Rasgo - Food Craving Questionnaire Trait QFC-T, para llevar a cabo la investigación con la finalidad de obtener resultados confiables, quienes determinaron los resultados según la puntuación como aplicable cuyo método respalda la validez del instrumento.

Instrumento para Variable 2

Encuesta De Las Cinco Facetas De Mindfulness - Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Ficha Técnica

- **Autor:** Gonzales, Andrea y Villanueva, Susan
- **Lugar:** Lima - Perú
- **Año:** 2020
- **Escala:** Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre)
- **Ítems:** 39
- **Puntuación Total:**
 - Bajo 39 -91
 - Medio 92 -143
 - Alto 144 - 195
- **Dimensiones:**
 - Observación
 - Descripción
 - Actuar con conciencia
 - No juzgar
 - No reactividad
- **Consistencia Interna:** $\alpha > 0.89$
- **Muestra:** 484 Estudiantes
- **Validez de Constructo:** Todos los ítems mostraron capacidad adecuada para distinguir entre niveles altos y bajos de mindfulness.
- **Dimensiones:** Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad.
- **Hallazgos:** Mostró buena confiabilidad y validez parcial, destacando tres de las cinco facetas como sólidas. Las otras dos requieren revisión o mejor contextualización. Es un instrumento útil, pero con limitaciones para medir mindfulness en el contexto peruano.
- **Confiabilidad del Instrumento:** El Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), en su versión original en inglés, es igualmente un instrumento de autoinforme conformado por 39 ítems destinados a

evaluar la atención plena o mindfulness a partir de cinco dimensiones fundamentales: Observación, Descripción, Actuar con Consciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Las respuestas se consignan en una escala Likert de cinco puntos, que va desde 1 (nunca o muy raramente cierto) hasta 5 (muy a menudo o siempre cierto), con una puntuación total posible entre 39 y 195 puntos. Según los estudios realizados por Baer et. al. (2008), el cuestionario presenta índices de confiabilidad adecuados a excelentes, con valores de alfa de Cronbach que oscilan entre .75 y .92, lo que respalda su uso en contextos investigativos y clínicos.

- **Validez del Instrumento:** Para evaluarla validez del instrumento se empleó el análisis de adecuación muestral mediante el índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), cuyos resultados demostraron una adecuación satisfactoria de los ítems con un valor global de KMO = .80. Asimismo, los valores individuales por ítem oscilaron entre .67 y .87, ubicándose dentro de los rangos moderados ($KMO \geq .60$), buenos ($KMO \geq .70$) y altamente satisfactorios ($KMO \geq .80$), lo que confirma la pertinencia del análisis factorial realizado. Por su parte, la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó resultados significativos ($\chi^2 (741) = 2907$; $p < .001$; $n = 242$), indicando una intercorrelación suficiente entre los ítems y evidenciando la validez estructural del instrumento para la muestra utilizada.

3.4 TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS

La información recopilada fue procesada utilizando el software IBM SPSS Statistics y el programa Microsoft Excel.

3.4.2 PRESENTACIÓN DE DATOS

Para el análisis, la información ha sido ingresada a una base de datos en el programa IBM Statistics SPSS 25, bajo los criterios de selección. Para el análisis descriptivo de las variables cuantitativas, se calcularon medidas de tendencia central (como la media aritmética) y medidas de dispersión (como la desviación estándar), con el propósito de caracterizar la distribución de los valores observados. En el caso de las variables cualitativas, se determinaron las frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), facilitando así la representación e interpretación de los resultados obtenidos. Luego, en el análisis inferencial para determinar si existe relación entre el Ansia de la comida y Mindfulness se aplicó la prueba de Spearman. Se consideró un nivel de significancia del 5%, en ese sentido un valor $p < 0.05$ resultó significativo. Para la presentación de los resultados se utilizaron tablas de frecuencia y tablas de doble entrada. Las gráficas fueron diseñadas en el programa estadístico Microsoft Excel 365

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1

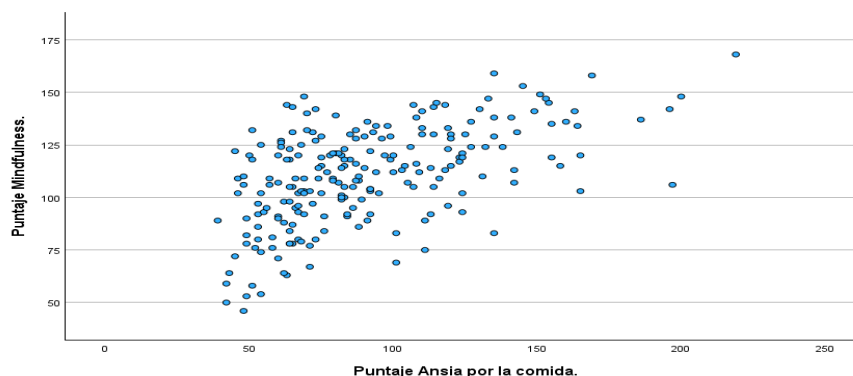
Determinar la relación entre Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes en estudiantes mujeres del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Correlación de Spearman		Mindfulness.
Ansia por la comida.	Coefficiente de correlación	0.154**
	Sig. (bilateral)	0.023
	N	218

Fuente: Ficha de Recolección de datos

Figura 1

Determinar la relación entre ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes en estudiantes mujeres del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco 2023



Fuente: Estructura en base a tabla 1

En la tabla y figura N°1 En referencia al nivel de significancia de 0.05 el cual indica un riesgo de 5% en los resultados se revela que existe una relación significativamente débil entre el ansia por la comida y mindfulness, ya que el valor de p es menor a 0.05. Es decir, a mayor ansia por la comida mayor mindfulness y viceversa.

Tabla 2

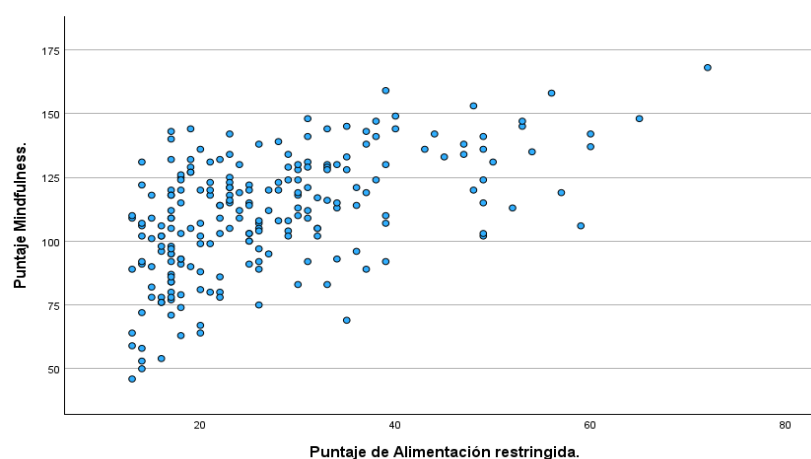
Identificar la relación entre la Alimentación Restringida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Alimentación Restringida	Correlación de Spearman	Mindfulness.
	Coefficiente de correlación	0.284*
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	218

Fuente: Ficha de Recolección de datos

Figura 2

Identificar la relación entre la Alimentación Restringida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023



Fuente: Estructura en base a tabla 2

En la tabla y figura N°2, se encontró una correlación positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación restringida ($p = 0.284$, $p = 0.000$), lo que indica una leve tendencia a una mayor autorregulación alimentaria en personas más conscientes. El gráfico de dispersión muestra una inclinación positiva entre ambas variables, aunque con alta dispersión y algunos valores atípicos. Esto sugiere que la relación no es perfectamente lineal y podría estar influida por otros factores.

Tabla 3

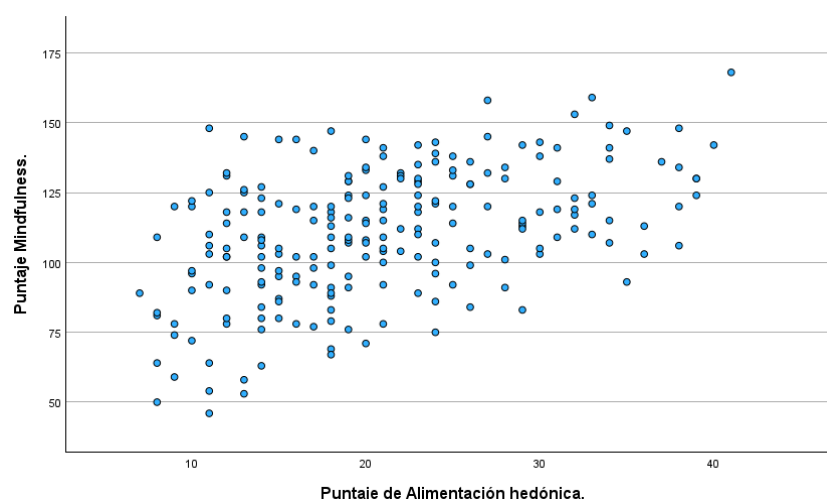
Describir la relación entre la Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023

Correlación de Spearman		Mindfulness.
Alimentación Hedónica	Coeficiente de correlación	0.274**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	218

Fuente: Ficha de Recolección de datos

Figura 3

Describir la relación entre la Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023



Fuente: Estructura en base a tabla 3

En la tabla y figura N°3, se encontró una correlación positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación hedónica ($p = 0.274$, $p < 0.01$). Sin embargo, la relación es débil y no implica necesariamente una conducta alimentaria problemática.

Tabla 4

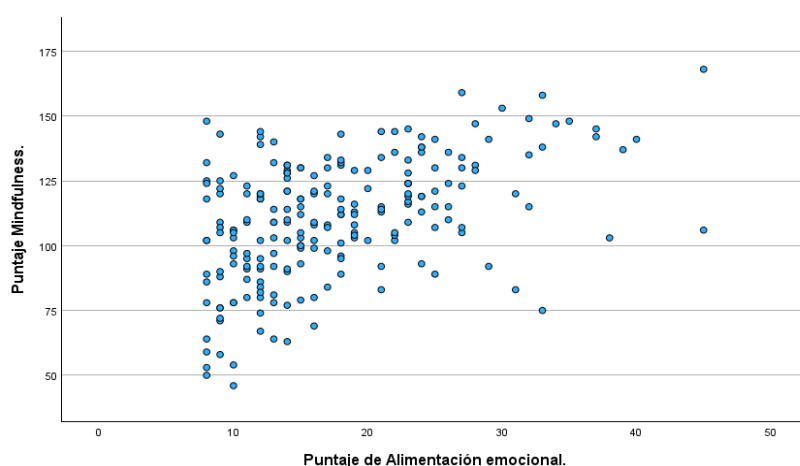
Identificar la relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023

Correlación de Spearman		Mindfulness.
Alimentación Emocional	Coefficiente de correlación	0.258**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	218

Fuente: Ficha de Recolección de datos

Figura 4

Identificar la relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023



Fuente: Estructura en base a tabla 4

En la tabla y figura N°4, se encontró una correlación positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación emocional ($\rho = 0.258$, $p = 0.000$). Esto sugiere que, a mayor mindfulness, tiende a haber un leve aumento en la alimentación emocional.

Tabla 5

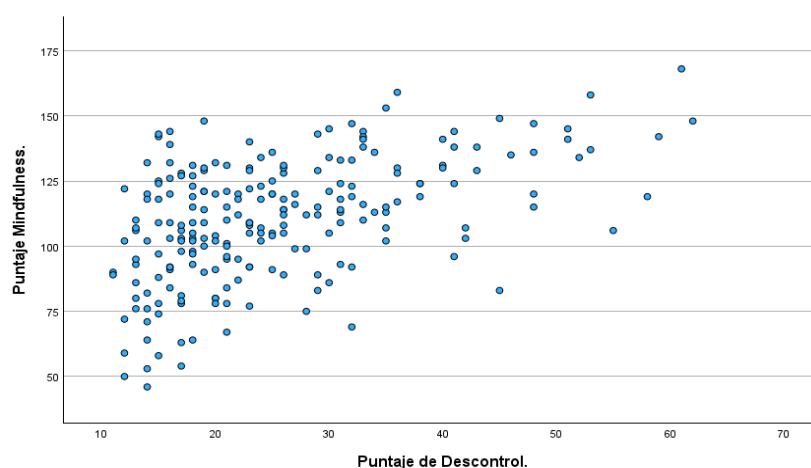
Describir la relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023

Descontrol	Correlación de Spearman	Mindfulness.
	Coefficiente de correlación	0.325**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	218

Fuente: Ficha de Recolección de datos

Figura 5

Describir la relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023



Fuente: Estructura en base a tabla 5

En la tabla y figura N°5, se encontró una correlación positiva débil / moderada y estadísticamente significativa. En términos prácticos, sugiere que, a mayor mindfulness, también tienden a aumentar ligeramente los niveles de descontrol, lo cual resulta contraintuitivo, ya que teóricamente se esperaría lo contrario.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 6

Relación entre Ansia por la comida y Mindfulness.

Correlación de Spearman		Mindfulness.
Ansia por la comida.	Coeficiente de correlación	0.154**
	Sig. (bilateral)	0.023
	N	218

Hipótesis General: Se acepta la H_i y se rechaza la H_o

H_i : Existe relación entre el Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

Hipótesis Específicas: Se acepta la H_i y se rechaza la H_o

- Existe relación entre la Alimentación Restrictiva y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Existe relación entre la Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.
- Existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo central de la presente investigación consistió en examinar la relación existente entre el ansia por la comida y el mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco durante el año 2023. El ansia por la comida, conocido en inglés como food craving, se concibe como un estado motivacional caracterizado por un fuerte e intenso deseo de consumir determinados alimentos específicos. Por su parte, el mindfulness se entiende como una capacidad psicológica orientada al fortalecimiento de la autorregulación y al control de la reactividad emocional, permitiendo una mayor consciencia y gestión de los propios estados internos. En esta investigación se trabajó con una muestra conformada por 218 estudiantes, pertenecientes desde el primer hasta el noveno ciclo. Los análisis estadísticos realizados evidenciaron una relación débil pero significativa entre ambas variables, lo que sugiere que niveles más altos de atención plena se asocian con menores niveles de ansia por la comida, aunque dicha asociación no es gran magnitud. De manera consistente, los hallazgos coinciden con los resultados reportados por Grunfeld Romero (2019), quien identificó una relación inversa y estadísticamente significativa entre las dimensiones de mindfulness y el ansia por la comida, respaldando así la idea de que la práctica de la atención plena contribuye a reducir los impulsos alimentarios descontrolados.

Los factores de ansiedad por la comida, como la alimentación restringida, hedónica, emocional y el descontrol, presentan correlaciones débiles con mindfulness en general, excepto el descontrol, que muestra una correlación moderada. Esto sugiere que mindfulness podría ser especialmente útil para reducir comportamientos alimentarios descontrolados. Por otro lado, Meneses (2017) destaca diferencias de género, señalando que,

en mujeres, la capacidad de describir experiencias subjetivas se relaciona inversamente con el descontrol por comer y la alimentación restringida, mientras que en hombres no se observan estas correlaciones. Otro hallazgo de Meneses (2017) es la relación directa entre la Ausencia de Reactividad ante las experiencias y la Alimentación Hedónica, lo que sugiere que las personas que no reaccionan emocionalmente a sus experiencias pueden estar más propensas a comer por placer. Así mismo en nuestro estudio se identificó una correlación débil entre la Alimentación Hedónica y mindfulness, lo que sugiere que las personas con mayor mindfulness tienden a ser más conscientes de sus elecciones alimentarias hedónicas, aunque el impacto no es tan fuerte como en el descontrol por comer.

De igual modo, en relación con el factor de Alimentación Emocional, investigaciones previas señalan que las emociones que influyen en este tipo de conducta alimentaria en las mujeres se vinculan principalmente con estados afectivos negativos, tales como la tristeza, el aburrimiento o la sensación de soledad (Lafay et. al., 2011), Estos estados emocionales actúan como desencadenantes del deseo de comer, funcionando la comida como una estrategia de regulación emocional frente al malestar.

Por otra parte, el factor de Alimentación Restringida también mostró valores significativamente más altos en las participantes mujeres. Este hallazgo resulta coherente con la literatura teórica, que indica que dicha tendencia suele ser más frecuente en la población femenina (Cepeda-Benito, Fernández y Moreno, 2003; Frechm Jeffery, Sherwood y Neumark-Sztainer, 1999). Tal fenómeno podría explicarse por la presión sociocultural y los estereotipos de belleza que recaen con mayor intensidad sobre las mujeres, generando una preocupación más acentuada por el peso corporal y la apariencia física en comparación con los hombres (Kiefer, Rathmanner y Kunze, 2005).

Meneses (2017) encuentra que ciertos factores del mindfulness, como la observación y la no reactividad, se correlacionan inversamente con el ansia por comer en sus diversas manifestaciones (alimentación emocional, hedónica y restringida). Esto sugiere que un mayor control emocional y conciencia puede ayudar a reducir el ansia por comer. Sin embargo, también reporta relaciones positivas inesperadas entre el mindfulness y el puntaje global de ansia por comer, lo que indica que, en algunos casos, el mindfulness podría estar asociado con un mayor deseo de comer.

Los resultados del presente estudio revelaron una correlación positiva y significativa entre los puntajes de mindfulness y descontrol alimentario ($\rho = 0.325, p < 0.001$). Este hallazgo es inesperado, dado que la literatura científica tiende a reportar una relación inversa entre ambas variables: se ha encontrado que mayores niveles de mindfulness suelen asociarse con una menor propensión al descontrol en la alimentación (Kristeller & Wolever, 2011; O'Reilly et al., 2014).

Mientras que en nuestro estudio se confirma que varios factores del mindfulness, como describir y actuar con conciencia, se correlacionan débilmente con el ansia por comer, lo que refuerza la idea de que el mindfulness puede tener un efecto regulador sobre los comportamientos alimentarios, aunque su influencia no es contundente.

CONCLUSIONES

- Existe una relación significativa débil entre el ansia por la comida y mindfulness, ya que el valor de p es mayor a 0.05. A mayor ansia por la comida mayor mindfulness y viceversa.
- Se revela que existe correlación positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación restringida ($p = 0.284$, $p = 0.000$), lo que indica una leve tendencia a una mayor autorregulación alimentaria en personas más conscientes. ($p = 0.258$, $p = 0.000$). Esto sugiere que la relación no es perfectamente lineal y podría estar influida por otros factores.
- Se revela que existe positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación hedónica ($p = 0.274$, $p < 0.01$). Sin embargo, la relación es débil y no implica necesariamente una conducta alimentaria problemática.
- Se revela que existe una correlación positiva débil y significativa entre mindfulness y alimentación emocional ($p = 0.258$, $p = 0.000$). Esto sugiere que, a mayor mindfulness, tiende a haber un leve aumento en la alimentación emocional. El resultado puede reflejar una mayor conciencia de las emociones sin implicar conductas alimentarias disfuncionales.
- Se revela que existe una correlación positiva débil / moderada y estadísticamente significativa entre Mindfulness y Descontrol ($p = 0.325$, $p = 0.000$). En términos prácticos, sugiere que, a mayor mindfulness, también tienden a aumentar ligeramente los niveles de descontrol. La relación no es fuerte, por lo que otros factores podrían estar influyendo en esta conducta.

RECOMENDACIONES

- Dado que se encontró una relación débil entre mindfulness y el ansia por la comida, se recomienda implementar programas de mindfulness en el entorno universitario. Estos programas podrían incluir talleres, prácticas de meditación y ejercicios de atención plena que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés y las emociones, potencialmente mejorando su relación con la comida.
- Realizar investigaciones que evalúen la eficacia de intervenciones basadas en mindfulness para reducir el ansia por la comida en poblaciones universitarias. Esto ayudaría a determinar si mindfulness puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar alimentario de los estudiantes.
- Implementar programas educativos sobre hábitos alimentarios saludables y el impacto de las emociones en la alimentación. Esto podría ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sus comportamientos alimentarios y fomentar elecciones más saludables.
- Se sugiere que futuros estudios exploren otros factores que puedan influir en la relación entre el mindfulness y el ansia por comer, como el estrés académico, las dinámicas sociales y las emociones. Incorporar estas variables podría proporcionar una comprensión más completa de los comportamientos alimentarios en estudiantes universitarios.
- Es fundamental ofrecer recursos de apoyo emocional y psicológico en las universidades, dado que la relación entre mindfulness y el ansia por la comida puede estar mediada por factores emocionales. Servicios de asesoría y grupos de apoyo pueden ser beneficiosos para ayudar a las estudiantes a gestionar sus emociones y hábitos alimentarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J. (2017). Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida [Tesis de doctorado, Universidad de Huelva]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158339>
- Bekker, M., Van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Baer, R., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015>
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D., Fernández, M., Vila, J., Williams, T. & Reynoso, J. (2000). The development and validation of Spanish versions of the state and trait food cravings questionnaires. *Behaviour Research and Therapy*, 38(11), 1125-1138. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11060941/>

- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D., Williams, T. & Erath, S. (2001). The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior Therapy*, 31(1), 151-173.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., y Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of health psychology*, 20(5), 670-680.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000578940080009X>
- Cepeda-Benito, A., Fernández, M. y Moreno, S. (2003). Relationship of gender and eating disorder symptoms to reported cravings for food: construct validation of state and trait craving questionnaires in Spanish. *Appetite*, 40(1), 47-54.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12631504/>
- Chacón, E., Xatruch D., Fernández, M., Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Enrique, C. (2020). Mindfulness: Terapéutica complementaria en el tratamiento nutricional del Trastorno por Atracón [Tesis de Pregrado, Universidad de Belgrano - Facultad de Ciencias de la Salud - Licenciatura en Nutrición].
<http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9355>
- Díaz Pérez, S., & Beltrán Morillas, A. M. (2021). Ansia por la comida y alimentación emocional: Variables asociadas. 10(37), 1-10.
<https://doi.org/10.30827/Digibug.70951>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
<https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *BioMed Research International*, 2015, e670724. <https://doi.org/10.1155/2015/670724>

Grunfeld, R. (2021). Mindfulness y ansiedad en alumnos de secundaria de una institución educativa privada de Lima [Tesis de Pregrado, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Científica del Perú. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1994>

Gregg, E. & Shaw, J. (2017). Global Health Effects of Overweight and Obesity. *The New England Journal of Medicine*, 377(1), 80-81. <https://doi.org/10.1056/NEJMe1706095>

Hernández, C., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: Interamericana Editores S.A

Hill, A. (2007). The psychology of food craving. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 66(2), 277-285. <https://doi.org/10.1017/S0029665107005502>

Hill, A. & Heaton, L. (1994). The experience of food craving: A prospective investigation in healthy women. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(8), 801- 814

- Herrera, D. (2019). Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/14716>
- Hou, R., Mogg, K., Bradley, B. P., Moss-Morris, R., Peveler, R. & Roefs, A. (2011). External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. *Appetite*, 56(2), 424- 427
- Lafay, L., Thomas, F., Mennen, L., Charles, M., Eschwege, E. & Borys, J.(2001). Gender differences in the relation between food cravings and mood in an adult community: Results from the Fleurier Laventie Ville Sante study. *International Journal of Eating Disorders*, 29(2), 195-204
- Loret de Mola, A. (2011). Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/413>
- Kiefer, I., Rathmanner, T. y Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 194-201
- Organización Mundial de la Salud (2022). Trastornos Mentales <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Meneses, J. (2017). Ansia por la comida y mindfulness en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio//handle/20.500.12404/9007>

Ministerio de Salud (2022). Se incrementa la demanda de atención en salud mental en los establecimientos del Minsa. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/636097-se-incrementa-la-demanda-de-atencion-en-salud-mental-en-los-establecimientos-del-minsa>

Musa G. (2013). Mindfulness y Autocompasión. Un estudio correlacional en estudiantes Universitarios [Tesis de Pregrado, Universidad de Chile]. Repositorio Académico de la Universidad de Chile <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130314>

Pelchat, M. (2002). Of human bondage: food craving, obsession, compulsion, and addiction. *Physiology & Behavior*, 76(3), 347-352.

Restrepo, M., & Velásquez, J. (2021). El mindfulness en tiempos de ansiedad. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5641>

Rodríguez, R. (s. f.). FREUD (1926) Inhibición, síntoma y angustia. https://www.academia.edu/27930560/FREUD_1926_Inhibici%C3%B3n_s%C3%ADntoma_y_angustia

Rogers, P., & Smit, H. (2000). Food Craving and Food “Addiction”: A Critical Review of the Evidence from a Biopsychosocial Perspective. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 66(1), 3-14. [https://doi.org/10.1016/S0091-3057\(00\)00197-0](https://doi.org/10.1016/S0091-3057(00)00197-0)

Rubio, I.& López, Y. (2016). Relación entre la capacidad de mindfulness y ansiedad, estrés y rendimiento académico de alumnos de Bachillerato [Tesis de Maestría, Ediciones Universidad de Zaragoza]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5574884>

Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), (pp. 10–59). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Soto, M. (2023). Efectos de Mindfulness sobre ansiedad, estrés y calidad de vida en mujeres [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de la Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14330>

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Yeomans, M., Leitch, M. & Mobini, S. (2008). Impulsivity is associated with the disinhibition but not restraint factor from the Three Factor Eating Questionnaire. *Appetite*, 50(2-3), 469-476. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.10.002>

Weingarten, H., y Elston, D. (1990). The phenomenology of food cravings. *Appetite*, 15(3), 231-246.

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ramos Bustamante, X.V. (2026). Ansia por la comida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023 [Tesis de pregrado; Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANSIA POR LA COMIDA Y MINDFULNESS EN ESTUDIANTES MUJERES DEL PROGRAMA ACÁDEMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
GENERAL:	GENERAL:	GENERAL:		ALIMENTACIÓN RESTRINGIDA	Deseo frecuente de comer	1. Tipo de Investigación: La presente investigación se clasifica como básica o pura, ya que parte de fundamentos teóricos existentes y busca contrastarlos con evidencias empíricas recientes, con el propósito de fortalecer y ampliar dichos marcos conceptuales (Sánchez Carlessi y Reyes, 2015, p. 43)
¿Existe relación entre el Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?	Determinar la relación entre la Ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	H1: Existe relación entre el ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023. Ho: No existe relación entre el ansia por la comida y Mindfulness en estudiantes mujeres del programa académico profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.		ALIMENTACIÓN HEDÓNICA	Pensamientos recurrentes sobre comida	
ESPECÍFICOS:	ESPECÍFICOS:	ESPECÍFICOS:	VARIABLE: 1 ANSIA POR LA COMIDA	ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	Consumo para aliviar emociones negativas	
¿Existe relación entre la Alimentación Restringida y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?	Identificar la relación entre la Alimentación Restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi: Existe relación entre la Alimentación Restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023. Ho: No existe relación entre la Alimentación Restringida y mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.		DESCONTROL	Dificultad para controlar la ingesta	2. Diseño de Estudio: El diseño metodológico corresponde a un estudio correlacional. Hernández Sampieri (2014) sostiene que este tipo de investigación tiene como finalidad identificar el grado de relación existente entre dos o más variables dentro de un grupo o contexto determinado.
¿Existe relación entre la Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?	Describir la relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi: Existe relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023. Ho: No existe relación entre Alimentación Hedónica y Mindfulness en estudiante mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.		OBSERVACIÓN	Atención a sensaciones y emociones	
¿Existe relación entre la Alimentación Emocional y	Identificar la relación entre la Alimentación Emocional y	Hi: Existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes		DESCRIBIR	Expresión verbal de experiencias internas	

Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?	Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023. Ho: No existe relación entre la Alimentación Emocional y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	ACTUAR CON CONSCIENCIA	Realización consciente de actividades	4. Técnicas e Instrumentos: Se usaron 2 encuestas : FOOD CRAVINGS QUESTIONNAIRE TRAIT (CUESTIONARIO DE RASGO DE ANTOJOS DE ALIMENTOS) y CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS.
¿Existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023?	Describir la relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi: Existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	NO ENJUICIAMIENTO	Aceptación de pensamientos y emociones	
		Ho: No existe relación entre el Descontrol y Mindfulness en estudiantes mujeres del Programa Académico Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco 2023.	NO REACTIVIDAD	Control de reacciones impulsivas	

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN N°1

Food Cravings Questionnaire Trait (FCQ-T) - Cuestionario De Rasgo De Antojos De Alimentos

Se ha descrito una lista de comentarios que gente ha hecho acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones, y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay debajo de cada descripción, escriba en el espacio de la izquierda la frecuencia con la que usted se siente así, o hasta qué punto cada comentario describe como usted piensa o se siente en general: Nunca (1), Raramente (2), Algunas veces (3), A menudo (4), Casi Siempre (5), Siempre (6).

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo (4)	Casi siempre (5)	Siempre (6)
1. Cuando estoy con alguien que está comiendo me da hambre.						
2. Cuando tengo deseos intensos de comer, como y no puedo parar de hacerlo.						
3. A veces, cuando como lo que se me antoja, pierdo el control y como.						
4. Detesto no poder resistir la tentación de comer.						
5. Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer.						
6. No hago más que pensar en la comida.						
7. A menudo me siento culpable cuando deseo ciertas comidas.						
8. A veces me encuentro pensativo(a), preocupado(a) con comida.						
9. Como para sentirme mejor.						
10. Algunas veces, mi vida parece perfecta cuando como lo que me apetece.						
11. Se me hace agua la boca cuando pienso en mis comidas favoritas.						
12. Siento deseos intensos de comer cuando mi estómago está vacío.						
13. Siento como mi cuerpo me pidiera ciertas comidas.						
14. Me entra tanta hambre que mi estómago se siente como un "pozo sin fondo".						
15. Cuando como lo que deseo me siento mejor.						
16. Cuando como lo que deseo me siento menos deprimido(a).						

17. Cuando como algo que deseo con intensidad me siento culpable.						
18. Cada vez que deseo comer algo en particular, me pongo a hacer planes para comer.						
19. El comer me tranquiliza.						
20. Siento deseos de comer cuando estoy aburrido(a), enfadado(a) o triste.						
21. Después de comer no se me quita la ansiedad.						
22. Si tengo la comida que deseo, no puedo resistir la tentación de hacerlo.						
23. Cuando se me antoja una comida, normalmente intento comerla tan pronto como pueda.						
24. Comer lo que me apetece mucho, me siento estupendamente.						
25. No tengo fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer las comidas que se me antojan.						
26. Una vez que me pongo a comer tengo problemas en dejar de comer.						
27. Por mucho que lo intento, no puedo parar de pensar en comer.						
28. Gasto demasiado tiempo pensando en lo próximo que voy a comer.						
29. Si me dejo llevar por la tentación de comer pierdo todo mi control.						
30. A veces me doy cuenta de que estoy soñando despierto(a) y estoy soñando en comer.						
31. Cada vez que se me antoja una comida sigo pensando en comer hasta que como lo que se me antojó.						
32. Cuando tengo muchas ganas de comer algo estoy obsesionado(a) con comer lo que deseo.						
33. A menudo deseo comer cuando siento emociones fuertes.						
34. Cada vez que voy a un banquete termino comiendo más de lo que necesito.						
35. Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance.						
36. Cuando estoy con alguien que se la pasa comiendo, yo también me la paso comiendo.						
37. Comer me alivia.						
38. Cuando como me siento a gusto.						
39. Me entran deseos fuertes de comer cuando estoy disgustado(a).						

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN N°2

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.
 Marque con una “X” en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted: 1 = Nunca o muy rara vez cierto, 2 = Rara vez cierto
 ,3 = Algunas veces cierto, 4 = A menudo cierto y
 5 = Muy a menudo o siempre cierto.

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo o cierto (4)	Muy a menudo o Siempre cierto (5)
1.Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2.Soy bueno(a) en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3.Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.					
4.Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5.Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.					
6.Cuando me baño o tomé una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7.Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8.No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto(a), andar preocupado(a), o distraído(a) de alguna otra forma.					
9.Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10.Me digo a mí mismo (a) que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					
11.Me doy cuenta de que como alimentos y bebidas que afectan mis pensamientos, sensaciones y emociones.					
12.Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					
13.Me distraigo fácilmente.					
14.Creo que algunos de mis pensamientos son normales o son malos y que no debería pensar de tal manera.					

15.Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16.Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen como me siento con respecto a las cosas.					
17.Hago juicios sobre mis pensamientos sean buenos o malos.					
18.Se hace difícil mantenerme enfocado(a) en lo que ocurre en el presente					
19.Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me detengo y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					
20.Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de los autos.					
21.En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22.Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23.Parece que actuó en "piloto automático", sin mayor consciencia de lo que estoy haciendo.					
24.Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.					
25.Me digo a mí mismo(a) que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26.Percibo olores y aromas de las cosas.					
27.Incluso cuando me siento terriblemente alterado(a), soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28.Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento(a) a cada una de ellas.					
29.Cuando tengo sentimientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30.Pienso que algunas de mis emociones en el arte o la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
31.Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
32.Mi tendencia natural es la colocar mis experiencias en palabras.					
33.Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34.Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35.Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo(a) como bueno(a) o malo(a), dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
36.Presto atención, como mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37.Usualmente, soy capaz de describir en detalle, cómo me siento en un momento determinado.					
38.Me encuentro a mí mismo(a) haciendo cosas sin prestarles atención.					
39.Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.					

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La intención de esta ficha de consentimiento es dotar a las participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

Yo Luzbelly Rios Obregon de 19 años de edad, acepto de manera voluntaria participar en una sesión de aplicación de instrumentos psicológicos que será realizada por la alumna Xenia V. Ramos Bustamante, código 2014111288 de la Escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar dos cuestionarios. Esto le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

- ✓ La evaluación se realizará en una sola sesión en la cual se aplicará dos pruebas psicológicas las cuales no resultan perjudiciales a la integridad de la participante.
- ✓ La alumna se compromete a no revelar la identidad de la participante en ningún momento de la evaluación ni después de ella.
- ✓ Puedo retirarme del estudio, en cualquier momento, sin que ello me perjudique.

[Firma]
Firma de la Participante

[Firma]
Firma de la Alumna

Food Cravings Questionnaire Trait (FCQ-T)

Se ha descrito una lista de comentarios que gente ha hecho acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones, y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay debajo de cada descripción, escriba en el espacio de la izquierda la frecuencia con la que usted se siente así, o hasta qué punto cada comentario describe cómo usted piensa o se siente en general: Nunca (1), Raramente (2), Algunas veces (3), A menudo (4), Casi Siempre (5), Siempre (6).

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo (4)	Casi siempre (5)	Siempre (6)
Cuando estoy con alguien que está comiendo me da hambre.		2				
Cuando tengo deseos intensos de comer, como y no puedo parar de hacerlo.		2				
A veces, cuando como lo que se me antoja pierdo el control y como.	1					
Detesto no poder resistir la tentación de comer.	1					
Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer.		2				
No hago más que pensar en la comida.	1					
A menudo me siento culpable cuando deseo ciertas comidas.	1					
A veces me encuentro pensativo(a), preocupado(a) con comida.	1					
Como para sentirme mejor.	1					
Algunas veces, mi vida parece perfecta cuando como lo que me apetece.	1					
Se me hace agua la boca cuando pienso en mis comidas favoritas.				4		
Siento deseos intensos de comer cuando mi estómago está vacío.				4		
Siento como si mi cuerpo me pidiera ciertas comidas.				4		
Me entra tanta hambre que mi estómago se siente como un "pozo sin fondo".				4		
Cuando como lo que deseo me siento mejor.			3			
Cuando como lo que deseo me siento menos ansioso(a).	1					
Cuando como algo que deseo con intensidad me siento culpable.	1					
Cada vez que quiero comer algo en particular me pongo a hacer planes para comer.		2				
El comer me trae tranquilidad.	1					
Siento deseos de comer cuando estoy aburrido(a), enfadado(a) o triste.	1					
Después de comer no se me quita la ansiedad.	1					
Si tengo la comida que deseo, no puedo resistir la tentación de hacerlo.		2		4		
Cuando se me antoja una comida, normalmente intento comerla tan pronto como puedo.		2				
Comer lo que me apetece mucho, me siento estupefactamente.						2
No tengo fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer las comidas que se me antojan.	1					
Una vez que me pongo a comer tengo problemas para dejar de comer.	1					
Por mucho que lo intento, no puedo parar de pensar en comer.	1					
Pasó demasiado tiempo pensando en lo próximo que voy a comer.		2				
Si me dejo llevar por la tentación de comer pierdo todo mi control.	1					
A veces me doy cuenta de que estoy soñando despierto y estoy soñando en comer.	1					
Cada vez que se me antoja una comida sigo pensando en comer hasta que como lo que se me antojó.	1					
Cuando tengo muchas ganas de comer algo estoy obsesionado(a) con comer lo que deseo.	1					
A menudo deseo comer cuando siento emociones fuertes.	1					
Cada vez que voy a un banquete termino comiendo más de lo que necesito.	1					
Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance.	1					
Cuando estoy con alguien que se la pasa comiendo, yo también me la paso comiendo.	1					
Comer me alivia.	1					
Cuando como me siento a gusto.	1					
Me entran deseos fuertes de comer cuando estoy disgustado(a).	1					

**Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness
(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)**

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted: 1 =

Nunca o muy rara vez cierto, 2 = Rara vez cierto

,3 = Algunas veces cierto, 4 = A menudo cierto y

5 = Muy a menudo o siempre cierto.

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo cierto (4)	Muy a menudo o siempre cierto (5)
Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.			X		
Soy bueno(a) en encontrar palabras para describir mis sentimientos.			X		
Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.			X		
Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.			X		
Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.			X		
Cuando me baño o tomé una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.			X		
Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.			X		
No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto(a), andar preocupado(a), o distraído(a) de alguna otra forma.			X		
Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.			X		
Me digo a mí mismo(a) que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	X				
Me doy cuenta de que como alimentos y bebidas que afectan mis pensamientos, sensaciones y emociones.	X				
Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.			X		
Me distraigo fácilmente.			X		
Creo que algunos de mis pensamientos son normales o son malos y que no debería pensar de tal manera.	X				
Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	X				
Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen como me siento con respecto a las			X		
Hago juicios sobre mis pensamientos sean buenos o malos.		X			
Se hace difícil mantenerme enfocado(a) en lo que ocurre en el presente	X				
Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me detengo y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X				
Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de los autos.	X				
En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.			X		
Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.			X		
Parece que actué en "piloto automático", sin mayor consciencia de lo que estoy haciendo.			X		
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, recobro la calma poco después.			X		
Me digo a mí mismo(a) que no debería estar pensando como estoy pensando.			X		
Percibo olores y aromas de las cosas.			X		
Incluso cuando me siento terriblemente alterado(a), soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.			X		
Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento(a) a cada una de ellas.			X		
Cuando tengo sentimientos o imágenes mentales aflitivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.			X		
Pienso que algunas de mis emociones en el arte o la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.			X		
Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, forma, textura y patrones de luz y sombra.			X		
Mi tendencia natural es la colocar mis experiencias en palabras.			X		
Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.			X		
Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.			X		
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo(a) como bueno(a) o malo(a), dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.			X		
Presto atención, como mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.			X		
Usualmente, soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.			X		
Me encuentro a mí mismo(a) haciendo cosas sin prestarles atención.			X		
Me desaprucho cuando tengo ideas irracionales.			X		

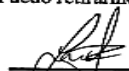
CONSENTIMIENTO INFORMADO

La intención de esta ficha de consentimiento es dotar a las participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

Yo Fiorela Janile Del Aguila Zavala de 33 años de edad, acepto de manera voluntaria participar en una sesión de aplicación de instrumentos psicológicos que será realizada por la alumna Xenia V. Ramos Bustamante, código 2014111288 de la Escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar dos cuestionarios. Esto le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

- ✓ La evaluación se realizará en una sola sesión en la cual se aplicará dos pruebas psicológicas las cuales no resultan perjudiciales a la integridad de la participante.
- ✓ La alumna se compromete a no revelar la identidad de la participante en ningún momento de la evaluación ni después de ella.
- ✓ Puedo retirarme del estudio, en cualquier momento, sin que ello me perjudique.


Firma de la Participante


Firma de la Alumna

Food Cravings Questionnaire Trait (FCQ-T)

Se ha descrito una lista de comentarios que gente ha hecho acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones, y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay debajo de cada descripción, escriba en el espacio de la izquierda la frecuencia con la que usted se siente así, o hasta qué punto cada comentario describe como usted piensa o se siente en general: Nunca (1), Raramente (2), Algunas veces (3), A menudo (4), Casi Siempre (5), Siempre (6).

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo (4)	Casi siempre (5)	Siempre (6)
Cuando estoy con alguien que está comiendo me da hambre.		2				
Cuando tengo deseos intensos de comer, como y no puedo parar de hacerlo.	1					
A veces, cuando como lo que se me antoja pierdo el control y como.	1					
Detesto no poder resistir la tentación de comer.	1					
Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer.	1					
No hago más que pensar en la comida.	1					
A menudo me siento culpable cuando deseo ciertas comidas.	1					
A veces me encuentro pensativo(a), preocupado(a) con comida.	1					
Como para sentirme mejor.	1					
Algunas veces, mi vida parece perfecta cuando como lo que me apetece.		2				
Se me hace agua la boca cuando pienso en mis comidas favoritas.			3			
Siento deseos intensos de comer cuando mi estómago está vacío.						6
Siento como mi cuerpo me pidiera ciertas comidas.				4		
Me entra tanta hambre que mi estómago se siente como un "pozo sin fondo".	1					
Cuando como lo que deseo me siento mejor.	1					
Cuando como lo que deseo me siento menos ansioso(a).	1					
Cuando como algo que deseo con intensidad me siento culpable.	1					
Cada vez que deseo comer algo en particular, me pongo a hacer planes para comer.		2				
El comer me tranquiliza.	1					
Siento deseos de comer cuando estoy aburrido(a), enfadado(a) o triste.		2				
Después de comer no me quita la ansiedad.	1					
Si tengo la comida que deseo, no puedo resistir la tentación de hacerlo.			3			
Cuando se me antoja una comida, normalmente intento comerla tan pronto como pueda.		2				
Comer lo que me apetece mucho, me siento estupendamente.			3			
No tengo fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer las comidas que se me antojaron.		2				
Una vez que me pongo a comer tengo problemas en dejar de comer.	1					
Por mucho que lo intento, no puedo parar de pensar en comer.	1					
Gasto demasiado tiempo pensando en lo próximo que voy a comer.	1					
Si me dejo llevar por la tentación de comer pierdo todo mi control.	1					
A veces me doy cuenta de que estoy soñando despierto y estoy soñando en comer.		2				
Cada vez que se me antoja una comida sigo pensando en comer hasta que como lo que se me antojó.	1					
Cuando tengo muchas ganas de comer algo estoy obsesionado(a) con comer lo que deseo.	1					
A menudo deseo comer cuando siento emociones fuertes.	1					
Cada vez que voy a un banquete (termino comiendo más de lo que necesito).		2				
Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance.	1					
Cuando estoy con alguien que se la pasa comiendo, yo también me la paso comiendo.	1					
Comer me alivia.	1					5
Cuando como me siento a gusto.	1					
Me entran deseos fuertes de comer cuando estoy disgustado(a).	1					

(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted: 1 = Nunca o muy rara vez cierto, 2 = Rara vez cierto

3 = Algunas veces cierto, 4 = A menudo cierto y

5 = Muy a menudo o siempre cierto.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces cierto (3)	A menudo cierto (4)	Muy a menudo o Siempre cierto (5)
Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.			X		
Soy bueno(a) encontrar palabras para describir mis sentimientos.			X		
Me critica por tener emociones irracionales o inapropiadas.				X	
Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.				X	
Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.					X
Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.		X			
Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.				X	
No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto(a), andar preocupado(a), o distraído(a) de alguna otra forma.				X	
Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.			X		
Me digo a mi misma que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					X
Me doy cuenta de que como alimentos y bebidas que afectan mis pensamientos, sensaciones y emociones.			X		
Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.			X		
Me distraigo fácilmente.					X
Creo que algunos de mis pensamientos son normales o son malos y que no debería pensar de tal manera.					X
Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					X
Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen como me siento con respecto a las cosas.			X		
Hago juicios sobre mis pensamientos sean buenos o malos.				X	
Se hace difícil mantenerme enfocado(a) en lo que ocurre en el presente.				X	
Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me detengo y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se aniden en mí.				X	
Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de los autos.		X			
En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.				X	
Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.			X		
Parece que actué en "piloto automático", sin mayor consciencia de lo que estoy haciendo.			X		
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.			X		
Me digo a mi mismo(a) que no debería estar pensando como estoy pensando.				X	
Percibo olores y aromas de las cosas.			X		
Incluso cuando me siento terriblemente alterado(a), soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.				X	
Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento(a) a cada una de ellas.					X
Cuando tengo sentimientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.			X		
Pienso que algunas de mis emociones en el arte o la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.				X	
Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, forma, textura y patrones de luz y sombra.				X	
Mi tendencia natural es la colocar mis experiencias en palabras.		X			
Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.		X			
Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.			X		
Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mi mismo(a) como bueno(a) o malo(a), dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					X
Presto atención, cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento?					X
Usualmente, soy capaz de describir en detalle, como me siento en un momento determinado.				X	
Me encuentro a mí misma haciendo cosas sin prestarles atención.			X		
Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.				X	



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

"Psicología la Fuerza que Mueve al Mundo y lo Cambia"

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Huánuco 12 de junio de 2023

SEÑORA:

Xenia Victoria Ramos Bustamante

Le reitero un cordial saludo y a su vez visto la solicitud presentada, que solicita autorización para la aplicación de instrumento para su Trabajo de Investigación titulado ***"ANSIA POR LA COMIDA Y MINDFULNES EN ESTUDIANTES MUJERES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2023"***, es grato informarle que **TIENE LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su trabajo de Investigación durante el semestre académico 2023-1.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado, para fines que estime conveniente.

Atentamente.



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Mg. Karina Vanessa Diestro Caloretti
COORDINADORA DE P. PSICOLOGÍA

ANEXO 4





ANEXO 5

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación.

Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

	Validez de Contenido		Validez de Constructo		Validez de Criterio		
N° de ítem	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11	X		X		X		
12	X		X		X		

13	X		X		X	
14	X		X		X	
15	X		X		X	
16	X		X		X	
17	X		X		X	
18	X		X		X	
19	X		X		X	
20	X		X		X	
21	X		X		X	
22	X		X		X	
23	X		X		X	
24	X		X		X	
25	X		X		X	
26	X		X		X	
27	X		X		X	
28	X		X		X	
29	X		X		X	
30	X		X		X	
31	X		X		X	
32	X		X		X	
33	X		X		X	
34	X		X		X	
35	X		X		X	
36	X		X		X	
37	X		X		X	
38	X		X		X	
39	X		X		X	



 Milagros J. Merino Gozar
 PSICOLOGA
 CPs. P. N° 29824

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación.

Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

	Validez de Contenido		Validez de Constructo		Validez de Criterio		
N° de ítem	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	✓		✓		✓		
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓		✓		
5	✓		✓		✓		
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		
8	✓		✓		✓		
9	✓		✓		✓		
10	✓		✓		✓		
11	✓		✓		✓		
12	✓		✓		✓		

13	✓		✓		✓		
14	✓		✓		✓		
15	✓		✓		✓		
16	✓		✓		✓		
17	✓		✓		✓		
18	✓		✓		✓		
19	✓		✓		✓		
20	✓		✓		✓		
21	✓		✓		✓		
22	✓		✓		✓		
23	✓		✓		✓		
24	✓		✓		✓		
25	✓		✓		✓		
26	✓		✓		✓		
27	✓		✓		✓		
28	✓		✓		✓		
29	✓		✓		✓		
30	✓		✓		✓		
31	✓		✓		✓		
32	✓		✓		✓		
33	✓		✓		✓		
34	✓		✓		✓		
35	✓		✓		✓		
36	✓		✓		✓		
37	✓		✓		✓		
38	✓		✓		✓		
39	✓		✓		✓		


 Psic. Aida M. Tarazona Soto
 C.R.P. N° 13368

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

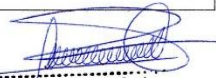
Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación.

Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para toda investigación.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

	Validez de Contenido		Validez de Constructo		Validez de Criterio		
N° de ítem	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	✓		✓		✓		
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓		✓		
5	✓		✓		✓		
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		
8	✓		✓		✓		
9	✓		✓		✓		
10	✓		✓		✓		
11	✓		✓		✓		
12	✓		✓		✓		

13	✓		✓		✓	
14	✓		✓		✓	
15	✓		✓		✓	
16	✓		✓		✓	
17	✓		✓		✓	
18	✓		✓		✓	
19	✓		✓		✓	
20	✓		✓		✓	
21	✓		✓		✓	
22	✓		✓		✓	
23	✓		✓		✓	
24	✓		✓		✓	
25	✓		✓		✓	
26	✓		✓		✓	
27	✓		✓		✓	
28	✓		✓		✓	
29	✓		✓		✓	
30	✓		✓		✓	
31	✓		✓		✓	
32	✓		✓		✓	
33	✓		✓		✓	
34	✓		✓		✓	
35	✓		✓		✓	
36	✓		✓		✓	
37	✓		✓		✓	
38	✓		✓		✓	
39	✓		✓		✓	


 Judith Martha Portocarrero Zevallos
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 29130