



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Informe final de proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Estrés laboral y trastornos de la conducta alimentaria en el adulto

Autor: Christian Javier Guato Pilataxi

Tutora: Ps. Cl. Cristina Alessandra Procel Niama. Mgs.

Riobamba-Ecuador

2020

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

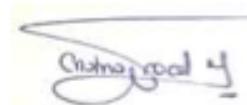
Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “ESTRÉS LABORAL Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ADULTO”, presentado por el Sr. Christian Javier Guato Pilataxi con C.C. 180386899-9, dirigido por la Ps. Cl. Cristina Procel Niama, Mgs.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Ps. Cl. Cristina Procel Niama, Mgs.

Tutora



Ps. Cl. Lilian Granizo Lara, Mgs.

Miembro de Tribunal



Ps. Cl. Diego Santos Pazos, Mgs.

Miembro de Tribunal



Riobamba, 31 de marzo de 2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

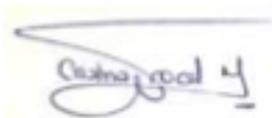
APROBACIÓN DEL TUTOR

Ps. Cl. Cristina Procel Niama, Mgs. docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“ESTRÉS LABORAL Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ADULTO”**, realizado por el Sr. CHRISTIAN JAVIER GUATO PILATAXI con C.C 180386899-9, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



.....
Ps. Cl. Cristina Procel Niama, Mgs.

TUTORA

Riobamba, 29 de marzo de 2021

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Christian Javier Guato Pilataxi con C.I. 180386899-9, declaro ser responsable de las ideas, resultados y estrategias planteadas en este proyecto de investigación titulado: **“ESTRÉS LABORAL Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL ADUTLO”**, y que en el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Christian Javier Guato Pilataxi
180386899-9

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por las bendiciones y fortalezas que me ha dado durante toda la vida, pero mi mayor agradecimiento a mis padres Armando y Martha por su amor y apoyo incondicional en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi inteligencia y mis capacidades.

Con profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica, institución de prestigio por la oportunidad del aprendizaje y formación profesional.

A mi tutora por su paciencia, enseñanza, a cada uno de los docentes y el personal administrativo de la carrera de Psicología Clínica les extiendo un sincero agradecimiento.

Christian Javier Guato Pilataxi

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a las personas quienes me apoyaron y caminaron a mi lado en esta transición académica; a Dios por guiarme y brindarme la fortaleza, sabiduría necesaria en este arduo camino, adquiriendo gratas y sorprendentes experiencias, logrando los objetivos planteados.

A mis padres, por ser un ejemplo y motivación inagotable, brindándome su apoyo incondicional, inculcándome valores y principios que fueron la base para formarme como profesional.

Gracias a la vida por este nuevo logro.

Christian Javier Guato Pilataxi

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINAS
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
Introducción	1
Objetivos	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	9
Población	9
Muestra	9
Métodos de estudios	10
Algoritmo de búsqueda	11
CAPÍTULO III. DESARROLLO	12
Discusión	12
Triangulación de información	15
Estrategias psicológica para la prevención del estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto	23
Conclusiones	26
Recomendaciones	27
Referencias bibliográficas	28
ANEXOS	33

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PÁGINAS
Tabla 1. Triangulación de coincidencia de autores, aporte e instrumentos utilizados de las causas del estrés laboral	15
Tabla 2. Triangulación de coincidencia de autores, aporte e instrumentos utilizados de las tipos de los trastornos de la conducta alimentaria	21

ÍNDICE DE FIGURAS

CONTENIDO	PÁGINAS
Figura 1. Algoritmo de búsqueda bibliográfica según criterios	11

RESUMEN

El estrés laboral se ha convertido en un problema de salud importante, según la organización internacional del trabajo es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, los recursos y capacidades de los individuos para hacerle frente. Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades complejas que se presentan a través de patrones distorsionados con el acto de comer. **Objetivos.** Analizar el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto. **Metodología.** Se realizó una revisión bibliográfica con un enfoque mixto, conformada por una población de 20,500 manuscritos divulgados entre el 2010 y 2020 en Google Scholar, Scopus, Elsevier, Scielo, Redalyc, y se recolectó una muestra de 30 documentos. **Resultados.** El estrés laboral en Latinoamérica afecta entre el 12% y 15% de la población adulta provocando escasas relaciones sociales, desorganización personal, depresión, baja autoestima, accidentes en el trabajo, desordenes de hábitos alimenticios y preocupaciones, causas que ocasionan que se desarrolle un tipo de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia nerviosa. **Conclusiones.** Se concluye que el estrés laboral influye en la población adulta para desarrollar algún trastorno de la conducta alimentaria, puesto que si existe un elevado nivel de estrés se asocia a un descontrol en la ingesta alimentaria es decir un 4.6% de personas, mientras que en su lado opuesto las personas comen menos como respuesta a un estrés de menor intensidad siendo un 11.5%.

Palabras Clave: estrés laboral, burnout, anorexia, bulimia, conductas alimentarias.

ABSTRACT

Abstract

Work stress has become a significant health problem. According to the international labor organization, it is the physical and emotional response to the harm caused by an imbalance between perceived demands, the resources, and individuals' capabilities to cope with them. Eating disorders are complex diseases that present themselves through distorted patterns with the act of eating. **Objective.** Analyze work stress and eating disorders in adults.

Methodology a bibliographic review was realized with an eclectic approach, conformed by a population of 20,500 manuscripts published between 2010 and 2020 in Google Scholar, Scopus, Elsevier, Scielo, Redalyc, and a sample of 30 documents was recollected. **Results.** Work stress in Latin America affects between 12% and 15% of the adult population causing poor social relationships, personal disorganization, depression, low self-esteem, accidents at work, disordered eating habits, and worries, causes that lead to the development of an eating disorder such as anorexia or bulimia nervosa.

Conclusions. It is concluded that work stress influences the adult population to develop an eating behavior disorder. If there is a high level of stress, it is associated with a lack of control in food intake, that is 4.6% of people. While on the opposite side, people eat less to respond to lower intensity stress at 11.5%.

Keywords: work stress, burnout, anorexia, bulimia, eating behaviors.

Translation Reviewed By:

Msc. Elizabeth Diaz

English Professor.

0603277765

Capítulo I. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se ha convertido en un problema de salud importante en la población, debido a que cuando una persona está expuesta a situaciones como sobrecarga de trabajo, horarios poco flexibles, desórdenes en hábitos, preocupaciones, sensaciones de poco o ningún control sobre las exigencias de trabajo, entre otras, pueden ser factores que desencadenan respuestas negativas que afecten su estado de salud física y emocional, las relaciones familiares, laborales y sociales de quien lo padece. Por lo que, Baldó y Bonfanti (2020), afirman que las áreas a afectarse son las cognitivas, conductuales, físicas y emocionales a consecuencia de padecer estos factores estresores y de riesgo; desarrollando trastornos de la conducta alimentaria (TCA) siendo estos, patologías cuyos patrones de consumo de alimentos se ven gravemente distorsionados. Dentro de estos TCA podemos destacar a la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.

El estrés laboral es uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito actual de la salud psicológica ocupacional. De acuerdo con Maslach (como se citó en Millán de Lange y D'Aubeterre, 2012), menciona que el estrés laboral o burnout es un síndrome psicológico que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales de tipo crónico en el trabajo, generando agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo, y sensación de ineficacia y falta de logros. La Organización Internacional de Trabajo (OIT, 2016) define al estrés laboral como “la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, los recursos y capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias” (p.2). Es decir, el estrés surge en el momento en que una persona se encuentra en un estado de tensión, el cual permite que su cuerpo comience a manifestar en desgaste físico y psicológico más de lo normal.

También Andueza (2014) menciona, el estrés laboral se produce esencialmente en aquellos trabajos o profesiones en las que existe contacto o relación directa con las personas usuarias. Específicamente se puede hablar sobre las profesiones que prestan ayudas y servicios tales como: Enfermeras, Médicos, Auxiliares de enfermería, Maestros, Policías, etc. (p.23). Por otra parte, cuando se está sometido a estrés laboral el individuo puede estar cada vez más angustiado e irritable, ser incapaz de relajarse, tener dificultad para pensar con lógica y tomar decisiones, sentirse cansado, deprimido e irritable, tener dificultades para dormir y algunos problemas físicos (Calero, 2018).

Las principales causas del estrés laboral para Maslach (como se citó en Millán de Lange y D'Aubeterre, 2012) son la sobrecarga laboral, el conflicto personal en el trabajo; una respuesta negativa, insensible o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo; y un sentimiento de incompetencia, creencia de logros y productividad de trabajo. Sin embargo, para Guadalupe y Haro (2018), refiere que las principales causas que generan el estrés laboral son la mala organización de trabajo, siendo este el modo en que se definen los puestos, los sistemas de trabajo y la manera en que se gestionan; estas situaciones pueden hacer que el empleado no reciba suficiente apoyo de los demás, o no tenga un adecuado control sobre sus actividades y las presiones que acarrearán. De igual manera las consecuencias del estrés no perjudican solo a personas que lo sufren, sino también abarca a los individuos que le rodean como son: grupo familiar, compañeros de trabajo y amigos.

Especialmente y haciendo hincapié en el medio laboral las consecuencias son: irritabilidad y descontento; pérdida laboral por enfermedad, extendida más de lo necesario; deterioro de las relaciones con los superiores y colegas por altercados, malos modos, menos paciencia, etc; quebrantamiento del horario laboral (Salir antes del trabajo, llegar tarde); disminución del rendimiento en el trabajo; mayor riesgo de accidentes de trabajo y abrumar a los colegas con problemas personales (Guadalupe y Haro, 2018).

Según Slipack (como se citó en Erazo y Villacrés, 2015), existen dos tipos de estrés laboral; estrés episódico es aquel que se produce de modo puntual y momentáneo en el tiempo, mismo que se caracteriza por una corta duración y de naturaleza esporádica. Estrés laboral crónico aquel que se produce como consecuencia de una exposición repetida y prolongada a diversos factores estresantes, y en alguno de los casos es la evolución del estrés episódico mismo que ha ido reduciendo la resistencia ante el estrés del empleado, este tipo es más dañino ya que puede tener consecuencias graves a medio y largo plazo.

Nieto, Nieto y Jiménez (2015), explica los desencadenantes del estrés laboral; ciertas condiciones en el trabajo poseen riesgos para el bienestar mental, ya que se implican demandas en la persona sin poseer el suficiente control y soportar para manejarlas. Resulta imposible realizar una clasificación de todos los posibles factores desencadenantes de estrés relacionados con la naturaleza del trabajo.

Las razones y la complejidad del problema radica en el ambiente donde puede afectar en el sujeto agentes físicos como el ruido, la vibración, una mala iluminación; la sobrecarga de trabajo cuando los turnos de labores son prolongados o nocturnos, o se producen cambios en

la relación con las condiciones inicialmente pactadas con las empresas entonces se producirá estrés; otro riesgo que aparece es el contenido del trabajo surge con la carencia de falta de autonomía y control sobre su trabajo por existir excesivamente demandas en relación con sus competencias, habilidades o conocimientos; y el desempeño de roles, relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera donde el trabajo es un medio en el que la persona puede desarrollar sus necesidades sociales, las dificultades de la relación entre compañeros (Nieto *et al.*, 2019, pp. 138-139).

Con respecto al estrés laboral (Síndrome de burnout) se evalúan tres áreas que son:

- Despersonalización: se trata de una actitud fría y un trato distante hacia los usuarios. En algunos casos se puede desarrollar sentimientos negativos hacia las personas con que trabajan o atienden (Hederich-Martínez y Caballero-Domínguez, 2016).
- Cansancio Emocional: es la percepción de no poder dar más de sí mismo (Hederich-Martínez y Caballero-Domínguez, 2016).
- Realización Personal: es un reto para todas las personas y su logro involucra la superación de muchas dificultades, la realización no se limita al placer momentáneo, sino que abarca una serie de objetivos que producen satisfacción duradera (Grisez y Shaw, 2020).

Los síntomas del estrés laboral que Cardoza (2018), menciona son físicos (agotamiento, dolores musculares, cefaleas, pérdida o aumento del apetito, diarrea-estreñimiento, envejecimiento prematuro); emocionales (miedo, inseguridad, cambio ciclo del humor, fatiga, tristeza, apatía); fisiológicos (mareos, náuseas, dolor de la boca del estómago, tensión muscular, palpitaciones, escalofríos); mentales (bloqueo para resolver problemas, dificultad para concentrarse, pensamientos inflexivos).

Por otro lado, Guadalupe y Haro (2018), identifica los siguientes síntomas:

- Saturación: lo primero que siente el individuo es que se empieza a llenar, que todo lo sobrepasa. Tareas sencillas o pequeñas son vividas con ansiedad o inquietud, porque se siente sobre-exigido el trabajador.
- Malestar a nivel Físico: diversos signos y síntomas acompañan al estrés. Desde problemáticas endocrinos, digestivos, cardíacos.
- Decaimiento Psicofísico: síntoma característico del estrés. Puede darse al iniciar (trabajo, estudios) o en la mitad del año.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay entre el 5% y 10% de los trabajadores en los países desarrollados sufren estrés laboral, mientras que en los industrializados sería el 20% y el 50% de trabajadores afectados (Viera, 2014).

En Europa, a través de una encuesta sobre las condiciones de trabajo, los datos regionales arrojaron que cerca de cuarenta millones de personas de la Unión Europea presentaban estrés relacionado al trabajo. El informe del Observatorio Europeo de Riesgos reporta que el estrés laboral representó entre el 50 y 60% del total de días de trabajo perdidos. El estudio concluyó que un promedio de 22% de la mano de obra europea sufría estrés, el mismo que era mayor en los sectores de la educación y la salud (12.7%), administración pública y defensa (11.1%) agricultura, caza, silvicultura y pesca (9.04%). Cerca del 80% de los directivos expresaron su preocupación por el estrés relacionado con el trabajo (Hassard, Teoh, Cox, Dewe, Cosmar, Gründler y Van de Broek, 2014).

En Latinoamérica entre el 12% y 15% de personas adultas jóvenes han sentido estrés laboral a las exigencias en las que debe hacerle frente a los riesgos que se presentan en el contexto de su trabajo que se desenvuelve, ocasionando escasas relaciones sociales y desorganización personal. Por otra parte (Ansoleaga, Vézina y Montaña, 2014) mencionan que en América latina se ha estudiado poco esta realidad, un estudio realizado en Chile mostró que los trabajadores asalariados que son sometidos a factores estresantes laborales tienen mayor probabilidad de padecer sintomatología mental, como la depresión. También se ha encontrado algunos reportes en Perú y en Colombia que muestran una de las consecuencias más comunes de este estrés, el síndrome de burnout, que en muchos estudios han sido mostrados como una de las consecuencias de alto estrés laboral (Muñoz y Velásquez, 2016). Y para Mejia, Chacon, Enamorado-Leiva, Garnica, Chacón-Pedraza y García-Espinoza (2020), en su estudio mencionan que el país con más nivel de estrés fue Venezuela (63%), seguido de Ecuador (54%), Panamá (49%) y Honduras (34%); los países con menores porcentajes de estrés fueron Perú (28%) y Colombia (26%).

En Ecuador Carpio, Bravo, Campos, Padilla, Benegas y Méndez (2017), en su estudio estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios de la Universidad Católica de Cuenca siendo un análisis descriptivo, muestra que el 48,9% son de sexo masculino y el 51% es femenino, el rango de edad de mayor prevalencia es de 31 a 40 años. También para Salazar (2013), en su estudio de la prevalencia de estrés laboral en los profesores de la carrera de medicina de la Universidad central del Ecuador, refiere el 38,6% de los investigados tienen

un nivel preocupante y el 3,6% un nivel grave, alcanzando el 42,2% de la muestra con un tipo de estrés.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades de la salud mental complejas, observadas en personas que presentan patrones distorsionados en el acto de comer y que se caracteriza por comer en exceso o por dejar de hacerlos. Entre los trastornos que se presenta con frecuencia está el trastorno alimentario no especificado seguido por anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. (López y Treasures, 2011). Debiéndose a una combinación de factores biológicos (genéticos); psicológicos (perfeccionismo, expectativas personales altas, tendencia a complacer las necesidades de los demás y baja autoestima); familiares (padres sobreprotectores, ambiciosos, preocupados por el éxito, rígidos y evitadores de conflictos) y sociales (sobreevaluación de la delgadez junto con estímulo de ingesta de alimentos de alta densidad energética).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los TCA representan en la actualidad el problema de Salud más importante de la humanidad, tanto por el número de personas afectadas que va en aumento, como por el número de muertes que ocasiona (Vargas, 2013). Pues se trata de una enfermedad que requiere un tratamiento largo; en estos trastornos se ven afectados el ideal de belleza de las personas debido a los medios quienes propugnan una comunicación de extrema delgadez pues dicha idea de belleza se representa por modelos, mujer y hombres cuyas proporciones, peso y estatura son una auténtica excepción estadística.

Para Guano (2018), afirma que los trastornos alimentarios son enfermedades emergentes que han despegado un enorme interés en el área de la salud. En los últimos años, estos trastornos están constituyendo un auténtico fenómeno social debido al importante incremento en su prevalencia. Los tipos principales de trastornos de la conducta alimentaria son: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón.

Baile y González (2014), definen a la anorexia nerviosa como un “trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por un rechazo a mantener un determinado peso en función del género y edad del individuo y se manifiesta, principalmente, a través de una exigente restricción en la ingesta alimentaria” (p.21). Por otro lado, la décima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992), define a la anorexia nerviosa como un trastorno caracterizado por la presencia de una pérdida deliberada de peso, inducida o mantenida por el mismo enfermo. El trastorno aparece en mujeres jóvenes, aunque en raras ocasiones puede

verse afectado en varones y jóvenes, así como niños prepúberes o mujeres maduras hasta la menopausia (p.219). Además Himmerich, Benthly, Kan y Treasure (2019) afirman, “los familiares de primer grado de individuos con AN tienen un riesgo vital aproximadamente 10 veces mayor de padecer un trastorno alimentario que los familiares de los individuos no afectados” (p. 6).

De igual manera para los autores Baile y González (2014), definen la bulimia nerviosa como un trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por la percepción habitual de un patrón de alimentación basado en atracones y conductas compensatorias de los mismos, todo ello enmarcado en una preocupación por la apariencia física y el control del peso (p.19). Sin embargo, la CIE-10 define a la bulimia nerviosa como un síndrome caracterizado por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos y por una preocupación exagerada por el control de peso corporal lo que lleva al enfermo a adoptar medidas extremas para mitigar el aumento de peso producido por la ingesta de comida (OMS, 1992). El trastorno puede ser considerado como una secuela de la anorexia nerviosa persistente, aunque también puede darse la secuencia contraria. (pp. 221-222).

El Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5 (2014), identificó que la prevalencia a los 12 meses la anorexia nerviosa entre las mujeres jóvenes es aproximadamente del 0.4% y de la bulimia nerviosa es de 1-1.5%, mientras que en los TA la prevalencia a los 12 meses en las mujeres a los hombres adultos de Estados Unidos es de 1.6% y 0.8% respectivamente. La anorexia nerviosa es menos común entre los hombres que entre las mujeres y la bulimia nerviosa es mayor entre los adultos jóvenes.

También el DSM-5 (2014), menciona que en la anorexia nerviosa se presenta la siguiente sintomatología: comer muy poco, ejercicio intensivo y excesivo, delgadez extrema, miedo intenso a aumentar de peso, imagen corporal distorsionada: verse son sobrepeso incluso cuando tiene un peso extremadamente bajo (p.191). Y la bulimia nerviosa se presenta: ejercicio excesivo, ayuno, uso de laxantes o diuréticos, vómito autoprovocado (p.192).

En cuanto a los factores de riesgo Silver y Reyes (2016), en su revista National Eating Disorders Association (NEDA) hacen referencia que los trastornos de la conducta alimentaria son condiciones complejas que se pueden desarrollar por una combinación prolongada de factores emocionales, psicológicos, interpersonales, sociales y conductuales. Una vez que comienza, puede desatar un ciclo de destrucción física y mental.

- Factores Psicológicos: Perfeccionismo, Ansiedad, Depresión, Dificultades con la regulación de las emociones, Comportamientos obsesivos y compulsivos.
- Factores Socioculturales: Promover en la cultura un “ideal de la delgadez”, Prejuicio sobre peso y tamaño, Énfasis en dietas, Cuerpos ideales que solo incluyen reducidas o ciertas formas y tamaños.
- Factores Biológicos: Tener un miembro cercano de la familia con un trastorno de la conducta alimentaria, Historia familiar de depresión, ansiedad y/o adicción, Historia personal de depresión, ansiedad y/o adicción, Presencia de alergias que contribuyen a hábitos alimentarios restrictivos o mañosos (como enfermedad celiaca), Presencia de diabetes Tipo II.

Uno de los desencadenantes en la población adulta a desarrollar desórdenes alimenticios es la excesiva sobrecarga de la actividad llevando a un desgaste físico y mental conociéndolo como estrés laboral: a su vez ocasionando desequilibrios psíquicos y biológicos. Según Silver y Reyes (2016), como mencionan en la National Eating Disorders Association (NEDA) todavía científicos en los EE.UU, Reino Unido y Europa están tratando de reunir los datos para tener una mayor idea de exactamente cuán comunes son los TCA y darles más información a las víctimas, a los seres queridos, y a la comunidad en general sobre cuántas personas tienen estos desórdenes alimenticios.

De la Torre (2014), mostró que existe mayor riesgo a desarrollar anorexia nerviosa en un 0,36% y bulimia nerviosa un 1,37% en mujeres que presentan un bajo control en sus actividades laborales y por preocupaciones. Por otra parte, el nutricionista Marco Corte, de la Dirección Provincial de salud de Pichincha en 2012 indica que la anorexia y bulimia afecta tanto a hombres como a mujeres ya que están vinculados con la alimentación emocional (Incapacidad de controlar la ingesta de comida en contextos emocionales negativos). También Lema y Jara (2015), realizaron un estudio para determinar la prevalencia de los trastornos alimenticios, en los adultos es aproximadamente de 3,7%, además un 18,3% tienen un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de padecerlo, de igual manera un estudio realizado en la ciudad de Cuenca estima que existe un 15% de mujeres que padecen problemas alimenticios estimando que de cada cinco personas tres tienen bulimia y anorexia ocasionado por influencia de una sobrecarga en las actividades laborales en las que se desarrolla, estado de ánimo bajo, baja autoestima, depresión, entre otros.

Los efectos del estrés laboral en las personas pueden ocasionar alteraciones psicológicas o físicas debido a las exigencias de su trabajo; como consecuencia a esto se genera trastornos alimenticios en la población adulta que puede ser anorexia y bulimia nerviosa por ello estudiar esta realidad resulta importante y necesario. Con la sistematización de la literatura científica consultada se evidencia documentación importante la cual radica en analizar las causas del estrés laboral y los tipos de conductas alimentarias; por lo que es factible realizar y desarrollar la investigación.

El beneficio que se obtendrá de esta investigación es que sea una guía para posteriores investigaciones vinculadas a este tema, la misma que ayude y aporte a la comunidad investigadora. Por lo expuesto se formula la siguiente pregunta y objetivos de investigación: ¿Cuáles son las causas del estrés laboral que inciden en la aparición de los tipos de trastornos de la conducta alimentaria en el adulto?

Objetivos

Objetivo General

- Analizar el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto

Objetivos Específicos

- Determinar las causas del estrés laboral en la población adulta
- Identificar los tipos de trastornos de la conducta alimentaria que prevalece en el adulto
- Seleccionar estrategias psicológicas para prevenir el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria.

Capítulo II: METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación es una revisión bibliográfica compuesta por una compilación de información tomada de revistas con alto factor de impacto; método que sintetiza resultados de investigaciones anteriores de manera sistemática y ordenada, además facilita la construcción de un análisis amplio, que contribuye en los conocimientos sobre el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto. De diseño documental porque se buscó y se analizó datos publicados en artículos científicos y revistas especializadas concernientes a las variables de estudio.

Para la búsqueda de información se revisaron diferentes fuentes comprendidas entre artículos científicos, guías y trabajos de investigación de pregrado y posgrado en bases de datos electrónicos como: Google Scholar, Scopus, Elsevier, Dialnet, Redalyc, Scielo, ProQuest; páginas oficiales como OMS, OIT; se incluyen artículos científicos disponibles en formatos de texto completos y con acceso libre a los investigadores.

El estudio es de enfoque mixto; cuantitativo, porque el investigador explica cuántos artículos se investigó, cuantos se seleccionaron y cuantos cumplen con las características necesarias, y cualitativo, porque se tomaron y describieron los aportes de las revisiones bibliográficas y documentos relacionados con las variables de estudio; nivel descriptivo, se obtuvo la información de revistas científicas para analizar el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en la población adulta; es de diseño transversal, porque se revisó información de los últimos 10 años y no experimental, porque no se manipularon las variables, es decir no se alteran las condiciones ya existentes, observando los fenómenos ya investigados para analizarlos.

Se utilizaron criterios de búsqueda relacionados al tema, en las que se incluyeron descriptores claves como: estrés laboral, burnout, anorexia, bulimia, adultos, causas, consecuencias, desencadenantes, conductas alimentarias, tipos y factores; con una búsqueda inicial de 20,500 artículos, posteriormente se seleccionó artículos dentro de los intervalos de tiempo desde 2010 hasta 2020 con un total de 70 artículos de los cuales después de utilizar los descriptores mencionados se recolectaron un total de 45 fuentes de información incluyendo artículos científicos y trabajos de investigación.

Para determinar la muestra se siguió un muestreo no probabilístico, los artículos científicos fueron seleccionados por libre conveniencia del investigador mediante el cual se escogieron

30 documentos, selección que permitió elegir aquellos de relevancia investigativa, catalogados según el año de publicación; de los cuales 24 artículos científicos y seis tesis de psicología, cinco de pregrado y una de posgrado.

Métodos de estudio

Para la recopilación de la información recabada se tomó a consideración los aspectos éticos de la investigación y se emplearon los métodos del nivel teórico siguientes:

- Inductivo-deductivo: permitió organizar información relevante de datos generales a nivel macro, meso y micro del estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto.
- Analítico-sintético: se empleó para analizar distintos artículos científicos sobre el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria, partiendo desde su conceptualización hasta llegar a las causas y tipos que se presentan en el adulto.

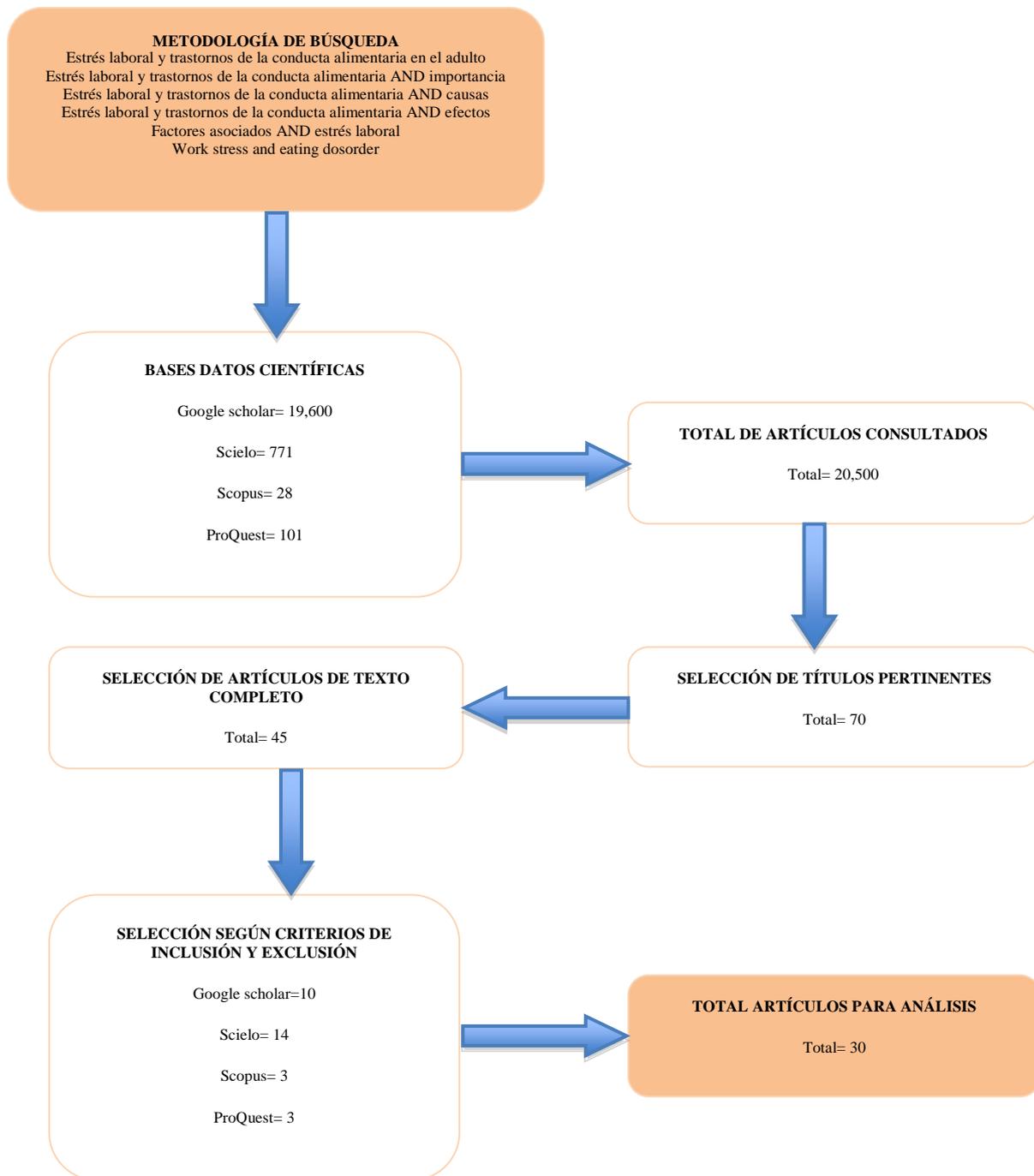


Figura I. Algoritmo de búsqueda bibliográfica según criterios para la obtención de los documentos científicos de la investigación.

Capítulo III. DESARROLLO

La incidencia del estrés laboral sobre la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto se refleja en varias investigaciones en las que los autores coinciden en que un individuo con altos niveles de estrés en su área de trabajo va a dar paso a la aparición de un tipo de TCA, concerniente a lo antes mencionado se presentan los siguientes estudios.

Santana-Cárdenas (2016) en su investigación se evidencia una asociación entre el estrés laboral y peso corporal, ya que existe una correlación positiva y significativa con el IMC; también si existe un elevado estrés se asocia a la afectación en la conducta alimentaria, como el descontrol alimentario y el incremento en la ingesta de alimento lo que puede verse reflejado en el sobrepeso u obesidad; y en el lado opuesto personas que comían menos como respuesta al estrés.

El estrés se correlaciona de manera positiva significativa con la alimentación emocional, los bocadillos dulces y la planificación de las comidas; esto sugiere que a medida que las personas experimentan más estrés, se involucran en comportamientos alimenticios menos saludables de alguna manera; también que la relación de estrés y el comportamiento alimentario se explica por completo a través de la autocompasión implica que a medida que aumenta el estrés, disminuye la autocompasión, lo que a su vez propaga comportamientos alimenticios poco saludables (Von Holst, 2017).

Morais, Da Silva, Alves, Reis, Noriega y Andrade (2020) destacan que los profesionales con presencia de insatisfacción corporal muestran una mayor adicción al ejercicio y conductas de riesgo para los trastornos alimentarios; el comportamiento alimentario, el nivel de actividad física y la presencia de insatisfacción corporal entre las mujeres que practicaban entrenamiento de resistencia existe una alta prevalencia a sentirse inconformes con su imagen corporal por lo que desarrollan trastornos alimentarios denotando que las mujeres se sienten más insatisfechas con su propio cuerpo que los hombres.

Hale, Rieger y Russell (2014) postulan, pacientes con anorexia nerviosa si los niveles de estrés que se perciben son altos las habilidades de afrontamiento en el desarrollo disminuyen y también teniendo recaídas en los trastornos alimentarios, además descubriendo que el estrés actúa en si tanto como causa y consecuencia de los trastornos alimentarios.

Las fuentes de estrés laboral en los profesores universitarios Meng y Wang (2018) en su reseña recalcan que el estrés ocupacional de los profesores universitarios está generalizado en todas

las jerarquías ocupacionales, pues se enfrentan a diferentes niveles de docencia e investigación científica y presiones de desarrollo personal; este estrés es el resultado de las limitaciones estructurales de las características universitarias y personales, por lo tanto, los profesores deben reconocer el impacto positivo de dicho estrés ocupacional el cual mientras más se esfuerzan por eliminar los factores estresante se generara una adaptabilidad en esta población.

Pursey, Hay, Bussey, Trompeter, Lonergan, Pike, Mond & Mitchison (2020) mencionan que varias de las conductas alimentarias desordenadas en una muestra comunitaria australiana fueron mayores en aquellos con un diagnóstico de diabetes autoinformado, incluido los vómitos auto inducidos, el uso de laxantes, las dietas de limpieza y desintoxicación, las dietas de pérdida de peso extremas, así como el consumo de cigarrillos y drogas con fines de peso o control de forma.

Roles de estrés, comportamientos alimenticios y obesidad en el clero, describe que el bajo apoyo social es un factor que contribuye al estrés, por lo que la conducta alimentaria emocional y la conducta alimentaria restringida mediarían en las relaciones entre el estrés y la obesidad en el clero (Manister, 2012).

Cardozo (2016) en su estudio *estrés en el profesorado*, declara que las manifestaciones del estrés se las categorizan en la dimensión psico-somática; las expresiones psico-somáticas del estrés comprenden las maneras en que la experiencia de estrés puede afectar a la salud física y psicosocial, generando un importante impacto en su calidad de vida y en sus relaciones humanas.

Vargas (2013) en su artículo *trastornos de la conducta alimentaria*, describe que los trastornos de la conducta alimentaria tienen como eje principal la insatisfacción con el peso y/o con la imagen personal, por ideas sobrevaloradas o distorsiones del concepto de lo que deben ser el peso y la silueta ideal, causando disfunción social y no permitiendo mantener un peso saludable.

Mejia, Chacon, Enamorado-Leiva, Garnica, Chacón-Pedraza y García-Espinosa (2019) en su investigación *factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica*, mencionan que el estrés influye de gran manera en el bienestar físico y mental del trabajador, así como, en su rendimiento laboral, se ha encontrado mayor incidencia de accidentes de trabajo, riesgo a arritmias y, en casos extremos, el suicidio; otra de las

consecuencias es del desarrollo del síndrome de burnout, que se caracteriza por ansiedad, depresión y falta de motivación en el trabajo.

Kapsetaki y Easmon (2019) en su estudio hecha a profesionales de la música describen en una encuesta realizada que los estilos de vida y factores de riesgo como el perfeccionismo, depresión, ansiedad, estrés, presión de grupo y aislamiento social conduce a un músico a llevar hábitos alimentarios anormales; además en muchos músicos a consecuencia de esta profesión afectando sus hábitos alimenticios relacionándose con un severo nivel de estrés y depresión por el aislamiento la presión del grupo y el ingreso económico bajo por lo que recurren a ingerir ciertos alimentos o bebidas energizantes para mejorar su desempeño.

Tabla 1.

Triangulación de información de las causas del estrés laboral

CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL			
AUTORES	CAUSAS	APORTE DE AUTORES CONSULTADOS	INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO EMPLEADO
(Muñoz, 2018)	Sobrecarga de trabajo	En ocasiones las demandas superan las capacidades de las personas, esto se traduce en frustración e impotencia y es cuando el estrés empieza actuar.	Cuestionario de estrés laboral organizacional elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OIT-OMS), basada en el modelo de estrés orientado a la dirección de Ivancevich y Matteson (1987), el cual distingue siete dimensiones o estresores.
(Viera, 2012)	Sobrecarga de trabajo	Es la asignación excesiva de actividades a un trabajador.	Test psicológico de MASLACH, Maslach Burnout Inventory (MBI) instrumento en el que se plantea una serie de enunciados hacia el sujeto sobre los sentimientos y

			pensamientos relacionados a la interacción con el trabajo.
(Andueza, 2014)	Sobrecarga de trabajo	Es una fuente importante de estrés, debido a que el trabajador se ve superado por las excesivas demandas en relación con las competencias, habilidades y recursos que dispone para hacerle frente.	Encuesta diseñada con preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación. Cuestionario de Maslach, consta de 22 preguntas y es el más utilizado para la evaluación del estrés laboral.
(Acurio y Morejón, 2017)	Falta de motivación	Cuando hay estrés, no existe sentido de urgencia ni motivación que impulsen a trabajar, por lo que postergamos o ignoramos nuestras tareas pendientes.	Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS, consta de 25 Ítems relacionados con los estresores laborales.
(Muñoz, 2018)	Falta de motivación	Al ser seres sociales, estamos vistos a convivir con varias personas a nuestro alrededor, pero cuando en el área laboral no hay una buena comunicación o existe fricciones con los compañeros, se produce una sensación de	Cuestionario de estrés laboral organizacional elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OIT-OMS), distingue siete dimensiones o estresores.

		soledad y abandono, que afecta directamente al rendimiento laboral.	
(Muñoz, 2018)	Acoso Laboral	Conocido como Mobbing; mismo que es practicado entre compañeros con el fin de destruir sus redes de comunicación, destruir su reputación, perturbar el ejercicio de sus labores y conseguir su desmotivación laboral.	Cuestionario de estrés laboral organizacional elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OIT-OMS), distingue siete dimensiones o estresores.
(Andueza, 2014)	Inseguridad en el trabajo	El miedo a no poder continuar en el centro de trabajo por culpa de ser despedido es una problemática más que común en los tiempos en los que vivimos, y esa inseguridad se asocia a múltiples efectos negativos relativos a insatisfacción laboral y enfermedades.	Encuesta diseñada con preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación. Cuestionario de Maslach, consta de 22 preguntas y es el más utilizado para la evaluación del estrés laboral.
(Viera, 2012)	Conflicto de roles	Ocurre para un empleado cuando una persona de su medio ambiente de trabajo le comunica unas ciertas expectativas de cómo él debería comportarse, y esta expectativa dificulta o	Test psicológico de MASLACH, Maslach Burnout Inventory (MBI)

		imposibilita cumplir con otra.	
(Muñoz, 2018)	Conflicto de roles	Esto sucede cuando el trabajador no tiene definida las tareas que tiene que realizar, de tal forma que el empleado no sabe qué debe hacer o qué se espera de él.	Cuestionario de estrés laboral organizacional elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OIT-OMS).
(Andueza, 2014)	Exposición a riesgos y peligros	El tener que estar atento a las conductas de seguridad por su propio bien, puede llegar a ser estresante y por otra parte los accidentes y enfermedades que se producen entre los compañeros con razón de los peligros del trabajo contribuyen a incrementar el estrés.	Encuesta diseñada con preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación. Cuestionario de Maslach, (MBI),
(Andueza, 2014)	Trabajo por turnos y trabajo nocturno	El trabajo a turnos exige mantener el organismo activo en momentos en que necesita estar en descanso y por ello representa un riesgo para la salud, alcanzando aspectos negativos en la salud física y psíquica.	Encuesta diseñada con preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación. Cuestionario de Maslach, (MBI),
(Muñoz, 2018)	Trabajo por turnos y trabajo	Cuando las actividades y tiempos designados a	Cuestionario de estrés laboral

nocturno

los trabajadores no están bien estructurados organizacional elaborado por la
pueden generar un gran nivel de estrés ya que en Organización Mundial de la Salud
la mayoría de los trabajadores puede repercutir (OIT-OMS).
directamente en la productividad que mantengan
en el trabajo.

El estrés laboral tiene un origen multifactorial, su desarrollo no se atribuye únicamente a un aspecto, más bien existe una gama de estímulos que influyen en la aparición de esta problemática, de tal forma una de ellas es la sobrecarga en el trabajo que ante la situación estresante tanto física y psicológica, nuestro organismo requiere adaptarse, por lo que emite una respuesta con el fin de buscar un equilibrio y solución para organizarse adecuadamente en el trabajo y poder rendir de mejor manera en la función que ejecuta.

Por la intensidad en el ámbito laboral e índices organizacionales el estrés laboral aparece, pues el trabajador va a comenzar a experimentar vivencias negativas en su trabajo siendo una desmotivación para el individuo. Estos factores aparecen sin importar el cargo que ocupe una persona y en cualquier circunstancia, impidiendo que el individuo se adapte y no esté motivado para trabajar.

El acoso laboral, entendiéndose como un comportamiento que atenta contra la dignidad de la persona que se da en el lugar de trabajo o en cualquier momento en una relación laboral, teniendo como resultado en la persona afectada, maltrato, humillación y lo que perjudique su situación laboral. También los empleados pueden experimentar una sensación de inseguridad laboral ya sea por la falta de trabajo fijo y el aumento de contratos a media jornada, o por horas; misma que influye directamente en el bienestar de sí mismo y en los resultados que se vinculan a su desempeño de funciones laborales.

Por otra parte, se produce conflicto de roles en las personas cuando hay demandas, exigencias en el trabajo por parte de una persona o varias con quien se vinculan en su ámbito laboral ya que tienen expectativas divergentes de cuál va a ser la ejecución de su función, siendo incompatibles o incongruentes en la realización de su trabajo y un deterioro en el rendimiento (Fundación Internacional ORP, 2020). Mientras que el individuo al estar expuesto a trabajos que exigen una total consciencia en las cosas que realiza provoca un desgaste físico y mental; por lo que esta pequeña tensión se convierte en un factor estresante para la persona quien labora en una organización.

Y al experimentar horarios que no son flexibles las personas tienden a laborar las 24 horas sin encontrar tiempo específico para regular su descanso y alimentación según Andueza (2014); por lo que alcanzan desgaste físico, psicológico, y aspectos de tensión que se presentaran en el transcurso de sus labores; considerando estas las causas que generan estrés laboral.

Tabla 2.

Triangulación de información de los tipos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

TIPOS DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA			
AUTOR	TIPOS	APORTES DE AUTORES CONSULTADOS	INSTRUMENTOS PSICOMÉTRICOS UTILIZADOS
(Lema y Jara, 2018)	Anorexia Nerviosa Bulimia Nerviosa	La anorexia nerviosa es menos frecuente que la bulimia nerviosa, y su prevalencia puede ir en aumento. Pues la anorexia nerviosa tiene su origen como una perturbación del sistema nervioso acompañado de tristeza y preocupaciones; además se caracteriza por la mantención voluntaria de un peso bajo el rango a través de medios extremos como ejercicio compulsivo, restricción de alimentos consumidos y/o conductas purgativas. Estas personas necesitan una excesiva necesidad de aprobación, alto sentido de responsabilidad, perfeccionismo y sentimiento de ineficacia personal. Por otro lado, la bulimia nerviosa es más reciente por lo que va en aumento considerable en las personas; además se	Encuesta de factores asociados a desórdenes alimenticios. Cuestionario sobre insatisfacción de la imagen corporal Body Shape Questionnaire. Test de evaluación de la conducta alimentaria de Scoff. Test de evaluación de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria EAT-26.

caracteriza por ingesta voraz e incontrolada, en los cuales ingiere una gran cantidad de alimento en un corto espacio de tiempo. Estas personas viven con sentimientos de vergüenza y culpa.

(Belmonte,
2018)

Anorexia Nerviosa
Bulimia Nerviosa

La anorexia nerviosa es una conducta irregular hacia la comida, precedida por un temor a engordar y una distorsión de la imagen corporal a causa de vómitos auto inducidos, uso de laxantes, ejercicio físico desmesurado. Mientras que la bulimia nerviosa es la ingesta sin control de grandes cantidades de comidas por lo que debido al temor a engordar o la culpa realizan conductas de tipo purgativo como el vómito provocado. Toma de laxantes y diuréticos. Este autor afirma que el estrés y la ansiedad son factores de riesgo de los TCA considerándola como un rasgo permanente en muchos de los individuos que padecen esta enfermedad, además evidenciando que el estrés puede activar determinados comportamientos relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Cuestionario autoadministrable, diseñado de acuerdo a la investigación realizada; discrimina el riesgo de manifestar un TCA, consta de 26 ítems que miden tres subescales (Dieta, Bulimia y preocupación por la comida, y Control oral).

Pese a que la clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria es amplia como: pica, trastorno de rumiación, trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno de atracones, la presente investigación refleja que el estrés laboral tiene su influencia principalmente en dos de los subtipos, asociado este hecho al entorno laboral donde el individuo se desenvuelve y las respuestas conductuales que presenta es buscar calmar las molestias que genera el estrés.

Tanto la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, tienen una gran importancia dentro de los trastornos de la conducta alimentaria por sus características clínicas, su gravedad y complejidad. Por lo que, la anorexia nerviosa es una enfermedad característica de una seria restricción en la ingesta de alimentos por una resistencia a comer y la bulimia nerviosa es una enfermedad por atracones en la ingesta de alimentos sin un control.

Las personas en situaciones de estrés tienden a comer más de lo necesario, como una forma de calmar la situación de tensión, de la misma manera comen en menor proporción si la intensidad de la tensión es leve. Por otro lado, otro grupo de personas deja de comer, estresando al cuerpo por medio de una estricta restricción alimenticia ya sea por la falta de tiempo, por acumulación de trabajo, perfeccionismo o preocupaciones en el cual este afectando la imagen corporal de las personas.

Estrategias psicológicas para prevenir el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto

La finalidad de plantear las estrategias psicológicas es proporcionar a los individuos que padecen de esta problemática, técnicas para prevenir el estrés laboral y la aparición de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adultos; mediante un enfoque Cognitivo-Conductual el individuo aprenderá a determinar factores o estímulos si son o no estresantes, para hacerle frente al mencionado estímulo que lo puedan hacer vulnerable, a través de esto los individuos tomarán consciencia de sus pensamientos, creencias y podrán remplazarlos por evaluación y juicios más realistas. Las estrategias psicológicas deberán ser administradas de forma individual por un profesional de la salud mental quien explicará y entrenará en las técnicas para su posterior autoaplicación.

Psicoeducación

Es un proceso planificado de comunicación, educación y aprendizaje terapéutico que se le proporciona tanto al paciente, familiares y la sociedad información específica sobre las enfermedades ya sea psicológicas o médicas y, posteriormente del tratamiento para su restablecimiento; según Cando (2014) logrando a) Disminuir la ansiedad, estrés que genera los diagnósticos en los pacientes; b) El paciente entienda, asuma y enfrente el problema; c) Motivar al paciente a continuar con el tratamiento; d) Mejorar la calidad de vida del paciente y de los cuidadores creando ambientes con muy alto nivel de estrés, disminuyendo la probabilidad de recaída y carga familiar.

Inoculación al estrés

Se trata de preparar al sujeto en habilidades de enfrentamiento; es decir, ayudarlo a entender cómo puede afectar el estrés y cómo puede hacerle frente. Con el objetivo de que se acostumbre a situaciones estresantes de manera racional, sin quedarse bloqueado antes sus emociones. Por lo que permitirá modificar la predisposición de reacción ante una situación estresante, permitiendo tener un patrón de comportamientos más adecuados (Castillero, 2021).

Entrenamiento en resolución de problemas

A través de esta técnica se pretende ayudar a los sujetos a identificar o descubrir los medios efectivos para sobrellevar y resolver los problemas que surgen en la vida cotidiana (Cando, 2014). Se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema, generación de posibles alternativas, toma de una decisión que sea la más apropiada y verificación de resultados (Castillero, 2021). Resumiendo, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible.

Establecimiento de redes

Es un planteamiento terapéutico que se encamina a la movilización de los sistemas de apoyo de la familia y de las amistades para aliarse en un esfuerzo de colaboración para solucionar una crisis. Con el objetivo de desarrollar y alentar a la participación en los problemas y el intercambio de opiniones; facilitar la solución de problemas cuando la crisis está en un callejón sin salida (Slaikeu, 1996, p. 486).

Ejercicios de Relajación

Con esta técnica se pretende aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y física, es decir, no es posible estar relajado físicamente mientras se sufre tensión emocional.

Las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física, aun cuando persista la situación que origina la tensión (De la Peña, 2021).

Control de la respiración

Instruir al paciente en la respiración profunda, diafragmática. Después de exhalar se inhala tanto que el aire fluya hacia los pulmones, luego lograr que el paciente cuente rítmicamente durante el ejercicio y lograr disminuir niveles de tensión.

Ejercicio Físico

Estar en una buena condición física es buena para la salud mental, además que provee una distracción de las cogniciones productoras de tensión (ansiedad, estrés), a través de algunas actividades; por ejemplo: caminar, trotar, hacer ciclismo, nadar, jugar baloncesto, fútbol, ecua voley, etc. Por lo que, realizar ejercicio físico de manera habitual producirá un aumento de la resistencia en el individuo a los efectos del estrés, también obligando a desplazar la atención de los problemas psicológicos permitiéndonos un descanso y la recuperación de la actividad mental.

Entrenamiento en Habilidades Sociales

Consiste en la enseñanza de una variedad de comportamientos que tiene más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones en las que se interactúe con otras personas (De la Peña, 2021).

Entrenamiento en Asertividad

Se trata de capacitar a una persona a actuar a favor de su mejor beneficio, apoyarse así misma sin sentir ansiedad indebida (Slaikeu, 1996, p. 483). Mediante esta técnica se pretende desarrollar la autoestima y evitar la reacción de estrés. De manera que el paciente pueda conducirse de forma asertiva, con mayor capacidad para expresarse ante los sentimientos, deseos y necesidades de manera libre, clara e inequívoca (De la Peña, 2021).

Dieta Adecuada

Desarrollar buenos hábitos alimenticios condiciona a tener un estado (mental y físico) aconsejable para que el individuo prevenga el estrés y trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia nerviosa). El objetivo nutricional implica potenciar una alimentación sana y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos, pero a veces es posible que algunos de estos sean intolerados o no sean del agrado de las personas por lo que se debe conocer las razones.

Para las personas con anorexia se debe iniciar con la ingesta de calorías por debajo de lo habitual para conseguir el peso real, limitando los alimentos dietéticos y enfocarnos en una saludable nutrición. Mientras que en la bulimia se debe administrar de manera oral los electrolitos perdidos por los vómitos frecuentes y el abuso de laxantes.

Modelamiento

Procedimiento que se usa para la adquisición de nuevas conductas, eliminación de respuestas adecuadas a través de la observación de la conducta apropiada, y como forma de suprimir los temores (Cando, 2014). Técnica que aumenta la frecuencia de los comportamientos deseables y disminuir los temores.

CONCLUSIONES

- Se analizó que el estrés laboral influye en la población adulta a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) como anorexia y bulimia nerviosa, puesto que si existe un elevado nivel de estrés se asocia a un descontrol en la ingesta alimentaria es decir un 4.6% de personas, mientras que en su lado opuesto las personas comen menos como respuesta a un estrés de menor intensidad siendo un 11.5%.
- Se identificó que las causas del estrés laboral son debido a la poca flexibilidad en sus horarios, el volumen excesivo de tareas, preocupaciones, falta de motivación en el trabajo, accidentes de trabajo, desordenes de hábito y la sensación de poco o ningún control sobre las exigencias laborales. Además el tener un miembro cercano de la familia con un TCA, historia familiar y personal de depresión ansiedad y/o adicción, y presencia de alergias que contribuyen a hábitos alimenticios restrictivos o mañosos.

- La población adulta desarrolla trastornos de la conducta alimentaria como puede ser la anorexia nerviosa o bulimia nerviosa debido a una excesiva sobrecarga de actividades, perfeccionismo, ansiedad, presión de grupo, aislamiento social y preocupaciones generando así un desgaste físico y psicológico; en relación a esta última parte las personas pueden presentar patrones distorsionados con el acto de comer ya sea por un exceso o dejando de hacerlo.
- El propósito de las estrategias psicológicas en las personas adultas es brindar herramientas para la prevención del estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria de tal forma que aprendan afrontar situación estresantes o de tensión que afecten el desarrollo de su vida y de esta manera garantizar en ellos una buena salud mental, evitando futuras alteraciones que afecten su estabilidad física y emocional.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere que se desarrolle en los lugares de trabajo foros, talleres y charlas, información sobre el estrés laboral, formas de contener el estrés y tener una buena alimentación ante situaciones mismas que afecten el rendimiento laboral. Así mismo, con la utilización de TICS, difundir material de apoyo (imágenes, videos) con el propósito de concienciar a la población adulta sobre la problemática, también potenciar en herramientas que fortalezcan la capacidad de resolución de problemas conociéndolas como estrategias psicológicas.
- Es importante tomar medidas preventivas desde la perspectiva de la psicología de la salud, según el área donde existan mayores situaciones que generan considerables niveles de tensión en el adulto, logrando así reducir ciertas manifestaciones y mejorar el rendimiento de las personas que cumplen funciones dentro de una organización.
- Se recomienda a la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, promover el desarrollo de estrategias psicológicas en prevención del estrés laboral y trastornos de la conducta alimentaria en adultos para potenciar la salud física y mental, mejorando su calidad de vida, aprendiendo afrontar situaciones estresantes o de tensión y así evitar futuras alteraciones que afecten la estabilidad física y/o emocional de cada uno de ellos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acurio, A., & Morejón, M. (2017). *Inteligencia Emocional y Estrés Laboral en Militares de la Brigada de Caballería n° 1 “Galápagos” de Riobamba, período Marzo-Agosto 2016*. Tesis Pregrado. Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4073/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2017-0040.pdf>.
- Andueza, I. (2014). *Estrés laboral y Burnout*. Pampona. Tesis Pregrado. Recuperado de: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11267/andueza69073.pdf?sequence=1>
- Ansoleaga, E., Vezina, M., y Montaña. R. (2014). *Síntomas depresivos y distrés laboral en trabajadores chilenos: condiciones diferenciales para hombres y mujeres*. *Cad Saúde Pública*. 30(1), 107-118.
- Baile, J. I., y González, M. J. (2014). *Tratando Anorexia Nerviosa. Técnicas y Estrategias Psicológicas*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya. S.A), 21-24. ISBN: 978-84-368-3146-7.
- Baile, J. I., y González, M. J. (2014). *Tratando Anorexia Nerviosa. Técnicas y Estrategias Psicológicas*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya S.A), 19-22. ISBN: 978-84-368-3235-8.
- Baldó, D., y Bonfanti, N. (2020). *Evaluación de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes en equipo*. *Nut. Hosp*, 36(5), 1171-1178. Madrid-España. ISSN: 1699-5198.
- Belmont, L. (2017). *Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Alumnado de la Universidad de Murcia: Salud, satisfacción vital y estilos de Vida*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/54709>.
- Cando, I. (2014). *Psicoterapia Cognitivo Conductual*. Recuperado de: <http://cognitivaconductualunach.blogspot.com/p/contenido-cientifico.html>
- Cardozo, L. (2016). *El estrés en el Profesorado*. *Reflexiones en psicológica*, 75-98. ISSN: 2233-3032.

- Carpio, I., Bravo, G., Campos, N., Padilla, A., Benegas, T., y Méndez, L. (2017). *Estrés Laboral en Docentes, Administrativos y Trabajadores Universitarios*. Universidad Católica de Cuenca. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3). Recuperado de: https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art8.pdf.
- Castillero, O. (5 de enero de 2021). Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- De la Peña, M. (9 de marzo de 2021). 20 técnicas para afrontar el estrés. Recuperado de: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- Fundación Internacional ORP. 8 de enero de 2020. *Conflicto y ambigüedad de roles*. Recuperado de: <https://www.fiorp.org/conflicto-y-ambigüedad-del-rol/>
- Guadalupe, J., & Vaca, G. (2018). *Estrés Laboral de Enfermería del Instituto Psiquiátrico "Sagrado Corazón" Periodo 2017-2018*. Tesis Pregrado. Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4918/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0004.pdf>.
- Guano, J. (2018). *Clima familiar, apoyo social y su relación con el riesgo a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en estudiantes universitarios vulnerables: una propuesta de intervención familiar*. Tesis Postgrado. Recuperado de: <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/22117>.
- Grisez, G., & Shaw, R. (4 de septiembre de 2020). *ABC Color*. Recuperado de: <http://www.abc.com.py/articulos/la-realizacion-personal-983804.html>.
- Hale, A., Rieger, E., & Russell, J. (2014). *A qualitative investigation into the relationship between stress and eating disordered behaviours in patients with anorexia nervosa*. Australia. Journal of Eating Disorders. doi: 10.1186/2050-2974-2-S1-O49. Recuperado de: <http://www.jeatdisord.com/content/2/S1/O49>.
- Hassard, J., Teoh, K., Cox, T., Dewe, P., Cosmar, M., Gründler, R., y Van de Broek. (2014). *La Estimación del Coste del Estrés y los Riesgos Psicosociales Relacionados con el Trabajo*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. doi:DOI: 10.2802/20493.

- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. (2016). *Validación del Cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto Académico Colombiano*. CES Psicología, 9(1), 1-15.
- Himmerich, H., Benthley, J., Kan, C., y Treasure, J. (2019). *Factores de riesgo genéticos para los trastornos alimentarios*. RET, revista de Toxicomanías. núm. 82, (pp. 3-18).
- Lizandro, W., y Gallegos, A. (2016). *Síndrome de Burnout en Personal de Enfermería de Arequipa*. Rev. Cuba. Salud. Pública, 38(4), 525-535.
- Lema, A., & Jara, A. (2018). *Factores Asociados a Desórdenes Alimenticios en Estudiantes de la Unidad Educativa "Santa María de la Esperanza", Chordeleg 2017*. Tesis Pregrado. Universidad de Cuenca. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29638/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>.
- López, C., y Treasure, J. (2011). *Trastornos de la Conducta Alimentaria en Adolescentes: Descripción y Manejo*. Rev. Med. Cli. CONDES, 22(1), 85-97.
- Manister, N. (2012). *Role stress, eating behaviour, and obesity in clergy*. Nueva York-Estados Unidos. [Orden no. 3508841].
- Meng, Q., y Wuang, G. (2018). *A research on sources of university faculty occupational stress: a Chinese cas study*. China. Psychology Research and Behaviour Management. pp. (597-605). Recuperado de: <https://www.dovepress.com/>.
- Mejia, C., Chacon, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón-Pedraza, S., y García-Espinoza, Y. (2020). *Factores Asociados al Estrés Laboral en seis Países de Latinoamérica*. Madrid-España. Rev. Asoc. Esp. Espec. Med. Trab, 28(3), 176-235.
- Millán de Lange, A., y D'Aubarrete, M. (2012). *Propiedades Psicométricas de Maslach Burnout Inventory-GS en una Muestra Multiocupacional Venezolana*. Revista de Psicología, vol. 30, no. 1, 103-128. Lima-Perú.
- Morais, G., Da Silva, J., Alves, A., Reis, R., Noriega, J., y Andrade, J. (2020). *Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for Ealing disorders among exercise practitioner*. Journl of Eating Disorders, vol. 8, no.1. Gale OneFile: Psychology. Recuperado de:

https://link.gale.com/apps/doc/A626219345/PPPC?u=unach_cons&sid=PPPC&xid=5b3482ec.

- Muñoz, A., y Velásquez, M. (2016). *Síndrome de Quemarse por el Trabajo en Profesionales de Enfermería*. Bogotá-Colombia. Rev. Fac. Nac Salud Pública, 43(2).
- Muñoz, B. (2018). *Evaluar el Nivel de Estrés Laboral de los Empleados de la Empresa Multicable del Ecuador*. Tesis Pregrado. Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14854/1/T-UCE-0007-PIO51-2018.pdf>.
- Nieto, C., Nieto, L., & Jimenez, M. (2015). *Los Efectos del Trabajo en el Personal Sanitario*. Madrid: DYKINSON, S.L. ISBN: 978-84-9085-504-1.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (1992). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)*. Madrid: COMETA, S.A, pp. (218-222).
- Pursey, K., Hay, P., Bussey, K., Trompeter, N., Lonergan, A., Pike, K., Mond, J., & Mitchison, D. (2020). *Diabetes and disordered eating behaviour in a community-based sample of australian adolescents*. Australia. Journal of Eating Disorders. Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/s40337-020-0282-y>.
- Santana-Cárdenas, S. (2016). *Relación del Estrés Laboral con la Conducta Alimentaria y la Obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas*. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, Vol. 7, 135-143. México.
- Salazar, F. (2013). *El Estrés Laboral en la Relación de Dependencia. La Prevalencia del Estrés Laboral en Profesores de la Carrera de Medicina de la Universidad Central del Ecuador*. Tesis Pregrado. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf>.
- Silver, C., y Reyes, M. L. (2016). *Estadísticas de los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. National Eating Disorders Association, pp. (1-5). Recuperado de: [file:///C:/Users/SPC/EscritorioMIKSS/TESIS%20MAESTRIA/Estad%C3%ADsticas%20de%20los%20Trastorno%20de%20la%20Conducta%20Alimentaria%20\(NEDA\)2016.pdf](file:///C:/Users/SPC/EscritorioMIKSS/TESIS%20MAESTRIA/Estad%C3%ADsticas%20de%20los%20Trastorno%20de%20la%20Conducta%20Alimentaria%20(NEDA)2016.pdf).

- Slaikau, K. (1996). *Intervención en crisis: Manual para practica e investigación*. México, D.F: Editorial El Manual Moderno. Segunda edición.
- Vargas, M. (2013). *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Costa Rica. *Psiquiatría, Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica* LXX, 475-482.
- Viera, V. (2012). *El Estrés Laboral y el Rendimiento R4 Los Trabajadores de la Empresa Magaprofer S.A.* Tesis Pregrado. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7790/1/FCHE-IFTGPI-66.pdf>
- Von Holst, H. (2017). *Self-compassion as a moderator between stress and Ealing behaviour*. *Journal of Eating Disorders*, vol. 8, no.1. Gale OneFile: Psychology. Recuperado de: https://link.gale.com/apps/doc/A626219345/PPPC?u=unach_cons&sid=PPPC&xid=5b3482ec.

ANEXOS

Anexo 1. Resolución de aprobación de trabajo de titulación



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Riobamba, 02 de marzo de 2021
Oficio No. 0184-RD-FCS-2021

Señor
Guato Pilataxi Christian Javier
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
De mi consideración. -

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al martes 02 de marzo de 2021.

RESOLUCIÓN No. 0184-D-FCS-02-03-2021: Aprobar la corrección en el nombre del señor estudiante, debido a que por error de digitación y redacción la Comisión de Carrera solicita la rectificación. Oficio N° 0254-DPSCL-FCS-TELETRABAJO-2021. Referencia **RESOLUCIÓN No. 0182-D-FCS-23-02-2021:**

Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tribunal Aprobado. Art.173 Trabajo Escrito	Tribunal Aprobado. Art.174 Sustentación
Guato Pilataxi Christian Javier CI. 1803868999	Estrés laboral y trastornos de la conducta alimentaria en el adulto	Proyecto de Investigación	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación: Salud	Tutor: Mgs. Cristina Procel Niama Miembros: Mgs. Lilian Granizo Lara Mgs. Diego Santos Pazos	Presidente: Mgs. Byron Boda Aldáz (Delegado Decano) Miembros: Mgs. Lilian Granizo Lara Mgs. Diego Santos Pazos

Atentamente,

GONZALO EDMUNDO BONILLA
PUGAR

Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH

Adj.: Oficio en Referencia
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 02-03-2021: MSc. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 02-03-2021: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla

Anexo 2. Tabla de caracterización de artículos científicos seleccionados para la revisión

N°	TÍTULO ARTÍCULO	N° Citaciones	Año de Publicación	Vida útil del Artículo en años	ACC	Revista	Factor de impacto SJR	Cuartil	País de publicación	Lugar de Búsqueda	de
1	Relationship of work stress with eating behaviour and obesity: Theoretical and empirical considerations	9	2016	4	2,25	Revista Mexica de Trastornos Alimentarios	0,13	Q4	México	Redalyc	
2	Neuroscience of Adolescent Anorexia Nervosa: Implications for Family-Based Treatment (FBT)	1	2020	0,4	2,50	Frontiers in Psychiatry	1,23	Q1	Nueva Zelanda	Google Scholar	
3	Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa	44	2013	7	6,29	Asociación Española de Pediatría	Na	Na	España	Google Scholar	
4	Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de la Gran Canaria	51	2015	5	10,20	Nutrición Hospitalaria	0,26	Q3	España	Google Scholar	
5	A qualitative investigation into the relationship between stress and eating disorder behaviours in patients with anorexia nervosa	1	2014	6	0,17	Journal of eating disorders	0,98	Q2	Australia	Scopus	
6	A research on sources of university faculty occupational stress: Chinese case study	5	2018	2	2,50	Psychology Research and Behavior Management	0,64	Q2	China	Scopus	
7	Association between self-reported diabetes mellitus, disordered eating behaviour, weight/shape overvaluation, and health-related quality of life	1	2019	1	1,00	Journal of eating disorders	0,98	Q2	Australia	Google Scholar	
8	Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners	1	2020	0,3	3,33	Journal of eating disorders	0,98	Q2	Brasil	Scopus	

9	self-compassion as a moderator between stress and eating behaviour	32	2017	3	10,67	ProQuest	Na	Na	Estados Unidos	Google Scholar
10	Diabetes and disordered eating behaviours in a community-based sample of Australian adolescent	1	2020	0,3	3,33	Journal of eating disorders	0,98	Q2	Sydney	Scopus
11	Dimensions of control and their relation to disorder eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms	37	2016	4	9,25	Journal de eating disorders	0,98	Q2	Sydney	Scopus
12	Roles stress, eating behavopur, and obesity in clergy	7	2016	4	1,75	ProQuest	Na	Na	Nueva York	Scopus
13	Stress in teachers	1	2016	4	0,25	Revista de investigación Psicoóogica	0,16	Q4	Bolivia	Scielo
14	Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria	35	2016	4	8,75	Enfermería Global	0,15	Q4	España	Google Scholar
15	Alimentación y riesgo para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el área metropolitana de Buenos Aires	17	2016	4	4,25	Salud Colectiva	0,33	Q3	Argentina	Scielo
16	Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university	4	2016	4	1,00	Investigación y educación en enfermería	0,25	Q3	Colombia	Scielo
17	Association between nursing students'academic and sociodemographic characteristics and stress	19	2016	4	4,75	Texto & contexto - enfermagen	0,32	Q2	Brasil	Scielo
18	Cultura alimentaria de un grupo de mineros operarios de maquinaria pesada: una aproximación etnográfica	1	2016	4	0,25	Ciencia & trabajo	Na	Na	Chile	Scielo
19	Adaptación de la escala de estrés laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un Contact Center de Lima	99	2013	7	14,14	PsiqueMag Archivos	0,11	Q4	Perú	Scielo
20	Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil	242	2008	12	20,17	Latinoamericanos de nutrición	0,15	Q4	Chile	Google Scholar

21	Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo	106	2011	9	11,78	Revista médica clínica Las Condes	0,3	Q3	Chile	Elsevier
22	Estrés laboral en docentes administrativos y trabajadores universitarios	3	2017	3	1,00	Revista electrónica de Psicología Iztacal	Na	Na	México	Google Scholar
23	La estimación del coste del estrés y los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo	9	2014	6	1,50	Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo	Na	Na	Alemania	Google Scholar
24	Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería, Bogotá, Colombia	32	2016	4	8,00	Revista Facultad Nacional de Salud Pública	0,26	Q3	Colombia	Google Scholar
25	Síntomas depresivos y distrés laboral en trabajadores chilenos: condiciones diferenciales para hombres y mujeres	35	2014	6	5,83	Cadernos de Saude Publica	0,57	Q2	Chile	Scielo
26	Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano	86	2016	4	21,50	CES Psicología	0,1	Q4	Colombia	Scielo
27	Propiedad psicometricas del Maslach Burnout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana	68	2012	8	8,50	Revista de Psicología PUCP	0,18	Q4	Perú	Scielo
28	Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica	4	2019	1	4,00	Revista de la Asociación Española de Especialidades en Medicina del Trabajo	0,14	Q4	España	Scielo
29	Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud	70	2004	16	4,38	World Health Organization	1,25	Q1	Suiza	Google Scholar
30	La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS)	182	2007	13	14,00	Revista Española de Salud Pública	0,26	Q3	Suecia	Scielo
31	Trastornos de la conducta alimentaria	48	2013	7	6,86	Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica	0,1	Q4	Costa Rica	Google Scholar
32	Eating disorders diagnostic: from the DSM-IV to DSM-5	23	2015	5	4,60	Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios	0,13	Q4	México	Google Scholar

33	Evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes de equipo	6	2019	1	6,00	Nutrición Hospitalaria	0,26	Q3	España	Scielo
34	El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimento, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios)	4	2020	0,3	13,33	Revista Chilena de Neuro-psiquiatría	0,16	Q4	Chile	Scielo
35	Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención	72	2008	12	6,00	Nutrición Hospitalaria	0,26	Q3	España	Scielo
36	Identificación de factores de riesgo asociado a trastornos de la conducta alimentaria y su relación con el índice de masa corporal en universitarios del instituto de Ciencias de la Salud	34	2010	10	3,40	Revista Médica de la Universidad de Veracruz	0,72	Q2	México	Google Scholar
37	Eating Disorders in adolescents: A Booming disease?	14	2017	3	4,67	Pedriatría	0,2	Q3	Paraguay	Google Scholar
38	Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentarias en adolescentes mexicanos	41	2012	8	5,13	Archivos Latinoamericanos de Nutrición	0,15	Q4	Venezuela	Scopus
39	Insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos	2	2018	2	1,00	Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios	0,13	Q4	México	Scielo
40	Trastornos por atracones: prevalencia, factores asociados y relación con la obesidad en adultos jóvenes universitarios	7	2015	5	1,40	Revista colombiana de Psiquiatría	0,28	Q3	Colombia	Elsevier
41	Revisión de las herramientas en español para la detección de los trastornos del comportamiento alimentario en adultos	8	2014	6	1,33	Spanish Journal of Community Nutrition	0,1	Q4	España	Google Scholar

42	Epidemiología de los trastornos de la conducta alimentaria en una muestra representativa de adolescentes	65	2012	8	8,13	Salud mental	0,16	Q4	México	Scielo
43	Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios	28	2016	4	7,00	Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios	0,13	Q4	México	Scielo
44	Anorexia nerviosa secundaria a un trastorno obsesivo-compulsivo con síntomas de escurpulosidad predominante en un hombre adulto	2	2017	3	0,67	Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios	0,13	Q4	México	Scielo
45	Prevención primaria en trastornos de conducta alimentaria	23	2006	14	1,64	Trastornos de la conducta alimentaria	Na	Na	Noruega	Dialnet
46	Prevalencia de manifestaciones del Trastorno por atracones en adultos con sobrepeso y obesidad, Costa Rica	19	2013	7	2,71	Revista Costarricense de Salud Pública	Na	Na	Costa Rica	Scielo
47	Trastornos del comedor compulsivo: Incorporación del concepto en la salud pública Chilena	5	2015	5	1,00	Revista Chilena de Nutrición	0,16	Q4	Chile	Scielo
48	Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales	112	2012	8	14,00	Revista Cubana de Salud Pública	0,19	Q4	Cuba	Scielo
49	Síndrome de burnout en docentes	48	2017	3	16,00	IE Revista de investigación educativa de la REDIECH	0,71	Q1	México	Scielo
50	Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios	2	2018	2	1,00	Revista Médica de la Universidad de Veracruz	0,72	Q2	México	Google Scholar
51	Estrés laboral en mujeres, factor de accidente cerebrovascular	4	2014	6	0,67	Salud en el Trabajo FEM: Revista de la Fundación Educación Médica	Na	Na	México	Google Scholar
52	Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de salud	17	2018	2	8,50	Salud en el Trabajo FEM: Revista de la Fundación Educación Médica	Na	Na	España	Scielo
53	Estrés Académico	274	2011	9	30,44	Revista de Psicología	0,4	Q3	Colombia	Google Scholar

54	Estrés académico en estudiantes del departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno	108	2015	5 21,60	Revista Chilena de Neuro-psiquiatría	0,16	Q4	Chile	Scielo
55	Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia	27	2018	2 13,50	Revista Universidad y Salud	0,58	Q2	Colombia	Google Scholar
56	Identification of factors in work-related stress among nursing professionals	27	2011	9 3,00	Cogitare Enfermagem	0,14	Q4	Brasil	Redalyc
57	Condiciones de trabajo de docentes universitarios, satisfacción. Exigencias laborales y daños a la salud	29	2014	6 4,83	Salud de los Trabajadores	Na	Na	Venezuela	Scielo
58	Principales enfermedades laborales de los meseros	3	2013	7 0,43	Psymes Turísticas Eating and Weigth Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity	0,1	Q4	Ecuador	Google Scholar
59	Eating disorders in musicins: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians	9	2019	1 9,00	Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity	0,73	Q2	Londres	Google Scholar
60	A family of eating disorders: obesity, eating disorders, stress and anxiety are affecting children at a much younger age (Case study)	4	2001	19 0,21	Medical Post	0,65	Q2	Estados Unidos	Google Scholar
61	Eating Disorders; Majority of disorders patients experience childhood sexual abuse, Trauma	30	2008	12 2,50	Mental Health Weekly Digest	Na	Na	Estados Unidos	Google Scholar
62	The relation between eating disorders and stress among medical undergraduate: a cross-sectional study	9	2017	3 3,00	Open Journal and Epidemiology	2,16	Q1	Malasia	Google Scholar
63	Working stress or burnout syndrome	44	2019	1 44,00	Instituto Nacional de Pediatría	na	na	México	Google Scholar
64	Estrés laboral en enfermería y factores asociados, Cartagena, Colombia	135	2017	3 45,00	Salud Uninorte	0,11	Q4	Colombia	Redalyc
65	Estrés laboral: estudio de revisión	75	2017	3 25,00	Diversitas: Perspectivas en Psicología	0,39	Q2	Colombia	Google Scholar

66	El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?	133	2004	16	8,31	Atención Primaria	0,32	Q2	España	Elsevier
67	Estrés alimentario y salud laboral vs. Estrés laboral y alimentación equilibrada	35	2007	13	2,69	Medicina y Seguridad del Trabajo	0,13	Q4	España	Scielo
68	Factores asociados con trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer año de carreras biomédicas	8	2015	5	1,60	Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria	0,18	Q3	Colombia	Scielo
69	Perception of the causes of eating disorders: a comparison of individuals with and without eatong disoreders	46	2015	5	9,20	Journal of eating disorders	0,98	Q2	Estados Unidos	Scopus
70	An Overview of Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and binge eating disorders: implication for rehabilitation professionals	5	2004	16	0,31	Journal of Applied Rehabilitation Counseling	Na	Na	Estados Unidos	ProQuest