



Universidad del sureste



Campus Comitán  
Licenciatura en medicina humana

### **Proyecto de tesis**

Influencia del hambre en la toma de decisiones en los  
alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de  
la universidad UDS

Licenciatura en medicina humana

#### **Alumno:**

oscar Manuel Moreno Maza

#### **Asesor:**

María Verónica Román Campos

Comitán de Domínguez Chiapas, México

# Titulo

Influencia del hambre en la toma de decisiones en los  
alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de  
la universidad UDS

## Introducción

La influencia del hambre en la toma de decisiones de los estudiantes universitarios es un tema relevante dentro de la psicología y la neurociencia del comportamiento. La investigación sugiere que el estado de hambre puede afectar significativamente las funciones cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la capacidad de toma de decisiones.

El hambre provoca cambios en los niveles de glucosa en la sangre, lo que afecta al cerebro, el órgano que consume más energía en el cuerpo. Cuando los niveles de glucosa son bajos, como ocurre cuando una persona tiene hambre, la capacidad del cerebro para procesar información y tomar decisiones racionales puede verse comprometida. Esto puede llevar a decisiones impulsivas o menos reflexivas, ya que el cuerpo y la mente priorizan la satisfacción inmediata de la necesidad fisiológica de alimentarse.

1) "(Garasa, M. a. P. (s/f). INFLUENCIA DEL HAMBRE EN LA TOMA DECISIONES. Dpz.es. Recuperación el 15 de septiembre de 2024, de. <https://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/29/16/10paul.pdf>)"

En el contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan a decisiones importantes y complejas, como la gestión del tiempo, la elección de cursos y la preparación para exámenes, el estado de hambre podría afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Además, el hambre puede aumentar el estrés, reducir la motivación y afectar negativamente el estado de ánimo, lo que también influye en la toma de decisiones. .

El objetivo principal de esta investigación es analizar cómo el hambre afecta en la toma de decisiones en los alumnos de 7mo grado de la universidad UDS, para aumentar el rendimiento académico, utilizando un enfoque cuantitativo, para hacer un análisis con los artículos estudiados.

## **Objetivo general**

Analizar la influencia del hambre en la toma de decisiones en los alumnos de 7 grado de la carrera de medicina humana de la universidad UDS

## **Objetivos especificos**

identificar como toman decisiones los estudiantes al enfrentarse con un problema.

Analizar el rendimiento academico de los estudiantes.

Evaluar las respuestas de los estudiantes ante situaciones de estrés

## Planteamiento del problema

Mahatma Ghandi decía que “ni siquiera dios puede hablar a un hombre hambriento, si no es en términos de pan”.

Los estudios mencionan que a nivel mundial la influencia del hambre es sumamente importante por qué han echo estudios donde han puesto a prueba a personas de diferentes paises entre ellas entraban, Mexico, Estados Unidos, España y Japón. Dónde se tomaron como muestra a 100 personas de cada país, donde se dividieron en dos grupos de 50 en cada uno, tomando en cuenta que un grupo de 50 personas iba a tener la capacidad de tomar decisiones después de comer y el otro grupo analizado iba a tener que tomar decisiones sin haber probado ni un alimento, al hacer ese experimento vieron como los grupos que habían comido tomaban sus decisiones más con calma y no actuaban por impulso, cuando el otro grupo lo único que quería era terminar dicha toma de decisiones, así se llego a una conclusiones donde la toma de decisiones se ve afectada debido al hambre que puede tener una sociedad.

De ahí los científicos empezaron a sacar teorías donde ellos decían que el hambre nos afectaba debido a la disminución de glucosa en nuestro cuerpo el cual no le llegaba suficiente energía a nuestro cerebro y por eso no tomábamos buenas decisiones, y con el menor estímulo de olor de algún alimento nos estaríamos distrayendo con mucha facilidad.

Hull plantea en su teoría de la reducción del impulso, una explicación homeostatica del hambre y lo representa como un mecanismo orgánico y psicológico de control, destinado a mantener el equilibrio dentro de las condiciones fisiológicas internas del organismo o de la psiquis, pues de lo contrario la vida del organismo peligraría.

El hambre no solo influye en la toma de decisiones si no también en en el aprendizaje de los estudiantes a nivel mundial, se han tomado como referencia a paises con poco desarrollo debido a que hay estudiantes que no tienen los recursos para comer adecuadamente y se toman como referencias ellos los cuales presentan un desempeño menor en su desempeño académico

En Latinoamérica, se han echo ciertos estudios donde se han tomado a jóvenes que están estudiando la universidad, para recabar información sobre la disminución de capacidades intelectuales que tienen los alumnos, por qué muchos de ellos se quejan cuando no desayunan y los docentes de cada uno de ellos se han percatado de los alumnos que llegan sin desayunar tienen un rendimiento bajo y también tienden a estar con un comportamiento más agresivo.

Científicos en conjunto con doctores han estudiado, que esto se debe mas que nada a la baja ingesta de glucosa (la cual causa un aumento del cortisol provocando que los alumnos siempre estén bajo estrés), en en el cuerpo una vez que la glucosa a disminuido, nuestro cuerpo entra en un proceso catabólico en la cual necesita conseguir glucosa mediante otras formas, la glucosa se puede conseguir en ocasiones en el tejido celular subcutáneo o también de los músculos debido a que ahí hay reservas de glucosa.

Los procesos de gluconeogenesis, debido a esta ruta metabólica el cuerpo puede conseguir glucosa mediante el tejido celular subcutáneo y compensar la disminución de glucosa en nuestro cuerpo.

Debido a este tema de investigación hemos podido entender el por qué los alumnos les afecta tanto ir en ayuno a la escuela y los médicos e investigadores han demostrado lo anterior que se mencionó mediante ensayos donde nos mencionan como conclusión que los estudiante de universidad están siempre bajo estrés debido a la falta de consumo de alimentos esto se debe debido a que en las escuelas de Latinoamérica no dan desayuno gratuito en las escuelas y en latinoamerica debido a la falta de recursos no hay tanto apoyo en las universidades.

Lo que nos mencionan es promover el que las universidades deben de ayudar a proporcionar información sobre el consumo de alimentos e implementar dar alimentos dentro de la institución

El hambre en México ha sido un factor de riesgo debido a la pobreza que se presenta en la actualidad, la universidad autónoma de México hizo una investigación al ver el bajo rendimiento que tenían sus alumnos, al investigar el director de la universidad hizo que los maestros que tienen alumnos de últimos año de la carrera, les propuso hacer una investigación de caso donde tomaron a los grupos más avanzados y les hicieron encuestas basado en el consumo de alimentos.

Esto afecta en la sociedad donde debido a la falta de consumo de alimentos los estudiantes pueden llegar a estar irritables llegando a perjudicar su capacidad de socializar y por la liberación de cortisol aumenta el estrés provocando que tengan ansiedad y afectando así su estado psicológico.

Esto también influye en la composición corporal debido a que habrá un catabolismo en las personas que necesitan más energía debido a la falta de glucosa busca obtenerla de otras maneras así que disminuye su composición corporal disminuyendo su peso.

Donde se dio un resultado en que los alumnos compartieron que muchos de ellos comentaron que no les daba tiempo de desayunar debido a el exceso de tareas no tenían tiempo y muchos de ellos eran estudiantes foráneos los cuales no tenían ayuda para hacer sus comidas, eso llevó a que los docentes hicieran un análisis donde demostraron que la mayoría de estudiantes que llegaba con disminución de energía y explicaron los médicos que se debía a que los alumnos les faltaba ATP el cual se obtiene mediante el ciclo de Krebs el cual nos ayuda para la síntesis de energía pero si no tenemos consumo de alimentos eso de la energía no se sintetiza lo cual causa un deterioro en la actividad simpática la cual nos ayuda para estar alertas, en ese caso predominaría el parasimpático,

Chiapas se ha catalogado por ser un estado donde no se ha tenido un buen avance en economía la cual, ha perjudicado desde el 2008, dejando a Chiapas como un estado en pobreza extrema.

Por esto el sector más afectado son los estudiantes de carreras universitarias por la falta de recursos para realizar sus alimentos, por ello, toma relevancia este tema, debido a que hay alumnos con conductas inapropiadas en aulas de clases o alumnos que llegan con energías bajas, todo eso podemos asociarlo a la falta de ingesta de alimentos, al igual que muchos de esos alumnos de carreras universitarias son de pueblos lejanos a la capital, que en este caso es Tuxtla Gutiérrez, debido al desplazamiento para poder lograr sobresalir muchos de ellos vienen a la capital sin familiares y debido a que las carreras son muy demandadas a veces no les da tiempo de cocinarse sus propios alimentos, optando así por comida echada en la calle.

Al hacer una encuesta de los alumnos que están dentro de la carrera de medicina en la UNACH nos mencionaron que ellos, comían a veces una vez al día debido a que no les da tiempo cocinar, y otro grupo nos mencionó que sus familiares les envían comida y que ellos desayunan y cenan por lo que en la escuela se sienten cansados, sin ganas, con actitud disminuida y que algunas veces se sienten más estresados al estar resolviendo un problema.

Por lo que se revela la importancia que tiene la alimentación en la toma de decisiones, ya que nos ayuda a disminuir el cortisol en el cuerpo lo cual nos hace estar más tranquilos

En el municipio de Comitán de Domínguez se encuentra una universidad de medicina humana en la cual nos basamos para hacer una serie de encuestas donde tomamos a los estudiantes de 7 grado de medicina humana para que nos respondieran sobre la disputa de la necesidad de los alimentos en la toma de decisiones.

Tomamos a 2 grupos de personas las cuales eran: (primer grupo) estudiantes foráneos de medicina humana, (segundo grupo) estudiantes que eran residentes de este municipio.

Lo que se preguntó al principio fue cuántas veces comían al día, teniendo una media en el primer grupo de 2 veces al día y con el segundo grupo 4 veces al día, también si desayunaban antes de entrar primer grupo mencionó que no y el segundo grupo comentó que si y la 3 pregunta fue sobre qué tal abordan los problemas dentro de

su salón, esta pregunta fue controversial por qué, hicimos que el grupo uno nos comentara cómo resolvía los problemas los de el segundo grupo y los del segundo grupo a los del primero grupo, donde nos dio cifras que decían que los de el primer grupo eran un poco menos pacientes que los de el segundo grupo, para que esta pregunta no quedara así encuéstanos a docentes sobre la última pregunta, donde en conclusión nos comentaron que los alumnos foráneos eran menos pacientes.

En conclusión nuestro experimento nos responde muchas preguntas, las cuales no teníamos en cuenta pero el hambre afecta la toma de decisiones para cualquier persona, por eso siempre antes de hacer algo que implique mucha paciencia debemos de comer algo para ayudar a nuestro cerebro a oxigenar más y así poder tiene una mejor resolución del problema

## **Justificación**

### **¿Cuál es el problema que se investiga?**

El problema que se investiga en este estudio es la influencia de el hambre en la toma de desiciones en los estudiantes de medicina de 7 grado.

### **¿Cuál es la emergencia del problema de estudio?**

El problema principal es que el hambre en estudiantes de medicina limita la capacidad de poder resolver problemas con paciencia, las cuales se ven reflejadas al momento de ponerlos en una situación difícil.

### **¿Que tan viable es la realización de la investigación?**

La realización de esta investigación es completamente viable ya que contamos con acceso a datos de estudiantes de esta universidad. Además tenemos el apoyo de docentes los cuales nos facilitan la información de los sus estudiantes

### **¿A qué segmento de la población beneficia este estudio?**

Este estudio está dirigido a los estudiantes, pero también nos beneficia en otras áreas laborales donde esté implicado el estrés y donde tengan que resolver problemas de suma importancia.

### **¿Que beneficio metodológico tiene el estudio ?**

Metodológicamente, este estudio aporta un enfoque integral, combinando métodos cuantitativos (análisis de rendimiento académico) y métodos cualitativos (encuestas), permitiendo una comprensión más completa de los efectos de la fakta de alimentación.

### **¿Que beneficios personales, profesionales o disciplinarios se obtendrán al realizar el estudio?**

A nivel personal y profesional este estudio apermitira que los alumnos hagan conciencia de los beneficios de la alimentación y mejorar así la calidad de respuesta. Desde el punto de vista disciplinario, la investigación contribuirá al desarrollo de estrategias alimentarias con mejor beneficio y un mejor impacto en los alumno esto dse deberá a mejores alimentos, rápidos y con buen aporte nutritivo.

## Hipótesis

La influencia del hambre en la toma de decisiones de los alumnos.....

El proceso de toma de decisiones es un aspecto clave en el comportamiento humano, especialmente en ambientes académicos donde los alumnos se enfrentan a decisiones complejas que afectan su rendimiento. En este sentido, diversos estudios han demostrado que factores biológicos como el hambre pueden tener una influencia significativa en la capacidad de las personas para tomar decisiones. Esta influencia es particularmente relevante en el caso de los alumnos, quienes, debido a las exigencias de su entorno académico, pueden verse afectados por la falta de alimentación adecuada o por horarios irregulares de comida. En esta investigación se plantea la hipótesis de que el hambre afecta negativamente la capacidad de los alumnos para tomar decisiones racionales, llevándolos a optar por soluciones impulsivas o de menor esfuerzo cognitivo. A continuación, se exploran las posibles razones y mecanismos a través de los cuales el hambre influye en este proceso y cómo podría afectar el desempeño de los estudiantes.

### Mecanismos biológicos del hambre y la toma de decisiones

El hambre es una señal biológica que alerta al cuerpo sobre la necesidad de obtener energía para su correcto funcionamiento. Cuando una persona experimenta hambre, el cuerpo responde liberando hormonas como la grelina, que aumenta la sensación de apetito y afecta varias áreas del cerebro, incluida la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones y el autocontrol. En un estado de hambre, el cuerpo tiende a priorizar la satisfacción de sus necesidades básicas, como la alimentación, sobre tareas cognitivas más complejas que requieren concentración y análisis. De esta manera, la habilidad para tomar decisiones reflexivas o bien fundamentadas puede verse comprometida, dando lugar a comportamientos más impulsivos.

Diversos estudios han mostrado que cuando una persona tiene hambre, está más inclinada a tomar decisiones rápidas y basadas en gratificaciones inmediatas, en lugar de optar por alternativas más beneficiosas a largo plazo. Esto podría deberse a la baja disponibilidad de glucosa en el cerebro, lo que dificulta su funcionamiento óptimo. En un contexto académico, los alumnos que se encuentran en un estado de hambre podrían no ser capaces de evaluar de manera adecuada las consecuencias de sus decisiones o de realizar un análisis profundo de la información disponible, lo que afectaría su desempeño en tareas que requieren altos niveles de atención y razonamiento lógico.

## Impacto en el entorno académico

El ambiente escolar y universitario exige que los estudiantes tomen decisiones continuamente, ya sea en el estudio, la resolución de problemas, la organización del tiempo, o la elección de métodos de aprendizaje. Si el hambre interfiere con la capacidad de los alumnos para procesar la información y controlar impulsos, las decisiones que tomen en estas áreas podrían no ser las mejores. Por ejemplo, un alumno con hambre podría optar por soluciones rápidas como copiar respuestas o buscar atajos en lugar de dedicar tiempo a un análisis detallado, lo que afectaría su aprendizaje a largo plazo.

Además, el hambre puede influir en la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo y sus tareas de manera eficiente. Los alumnos hambrientos podrían sentirse menos motivados para abordar tareas complejas y preferirían realizar actividades más simples o evitar el trabajo académico. Esto no solo podría impactar su rendimiento a corto plazo, sino también afectar su éxito académico a largo plazo si este comportamiento se vuelve frecuente.

## Posibles implicaciones y soluciones

Entender la influencia del hambre en la toma de decisiones de los estudiantes puede tener implicaciones importantes para la manera en que se organizan los horarios escolares y universitarios, así como para las políticas sobre alimentación en estos centros. Si el hambre afecta de manera tan significativa el rendimiento cognitivo y la toma de decisiones, entonces es crucial que las instituciones académicas consideren estrategias para garantizar que los estudiantes tengan acceso a una nutrición adecuada. Programas de comidas escolares o universitarias más accesibles y flexibles podrían ser una solución efectiva para mitigar los efectos negativos del hambre en el desempeño académico.

Asimismo, los estudiantes pueden beneficiarse de una mayor educación sobre la importancia de una alimentación balanceada y regular para optimizar su rendimiento académico. Estrategias como la planificación de comidas y meriendas saludables durante el día de estudio podrían ayudar a minimizar los periodos de hambre que interfieren con su capacidad de tomar decisiones racionales.

## Conclusión

La hipótesis planteada sobre la influencia del hambre en la toma de decisiones de los alumnos se apoya en la evidencia científica que muestra que la falta de alimentación afecta la función cognitiva, incluyendo áreas críticas para la toma de decisiones como la corteza prefrontal. En un contexto académico, esta influencia puede manifestarse en la inclinación de los estudiantes a optar por soluciones rápidas y menos reflexivas cuando están hambrientos, lo que podría afectar su desempeño académico. Implementar políticas y estrategias que garanticen el acceso a una alimentación adecuada y la educación sobre hábitos alimenticios saludables podría ayudar a mejorar la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones más acertadas y, en última instancia, mejorar su rendimiento académico.