



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)**

CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
MODALIDAD DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS
EXPERIMENTALES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

AUTOR(A):

Arly Mercedes de la Torre Morillo

DIRECTOR:

Dr. Marco Antonio Tafur Vásquez

Ibarra -Ecuador – 2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DEL CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1004724025	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	De la Torre Morillo Arly Mercedes	
DIRECCIÓN:	Calle 16 de agosto y Pasaje Miranda, San Roque		
EMAIL:	amdelatorrem@utn.edu.ec / arly-04@outlook.com		
TELÉFONO FIJO:	2925036	TELÉFONO MÓVIL:	0985148558

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte.
AUTOR (ES):	Arly Mercedes de la Torre Morillo
FECHA: DD/MM/AAAA	20/11/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Juan Fernando Jaramillo Mantilla / Dr. Marco Antonio Tafur Vásquez

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días, del mes de noviembre de 2025

EL AUTOR:

Firma.....

Nombre: Arly Mercedes de la Torre Morillo

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 20 de noviembre de 2025

Dr. Marco Antonio Tafur Vásquez
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f)
Dr. Marco Antonio Tafur Vásquez
C.C.: 1001461217

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a quienes han llenado mi vida de amor, fuerza y sentido. A quienes, con su presencia o su recuerdo, han sido el impulso que me sostuvo cuando el camino se volvió difícil y la luz parecía lejana.

A mi madre, Lourdes, y a mi padre, Alberto, por ser mi hogar en todas sus formas. Gracias por su amor infinito, por cada sacrificio silencioso y por creer en mí incluso antes de que yo aprendiera a hacerlo. Todo lo que soy lleva su huella.

A mis hermanos, Jared y Nehemías, por su cariño discreto pero profundo, por acompañar mis días sin pedir nada a cambio. A mi hermana Dámaris, quien ha sido mucho más que compañía: ha sido apoyo, refugio, consuelo y guía. Gracias por estar pendiente de mí en tantas ocasiones, su presencia ha sido un abrazo constante en este camino, un recordatorio de que nunca estoy sola. Este logro también nace de su amor incondicional.

A mis gatas Michi y Sayuri, y a mis perros, especialmente a Kenay y Altesa, por ser cobijo en los días grises. Su ternura, su calma y su amor sencillo han sido un refugio que muchas veces sostuvo mi ánimo sin que ellos lo supieran.

A mis abuelitos, paternos y maternos, que ya no están físicamente, pero siguen vivos en mis recuerdos, en mis valores y en cada paso que doy. Este logro también honra su historia y su amor.

A mis amigas y amigos que caminaron conmigo durante esta etapa. A Alejandra, por su compañía cercana, por celebrar mis pequeños avances y por sostener mis caídas. A Paulina, por su risa que alivió mis tensiones y por sus palabras que llegaron justo cuando más las necesitaba.

Este logro es mío, pero también de todos ustedes.
Gracias por ser parte de mi vida y de este sueño cumplido.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, por darme la vida, fortaleza y propósito; por abrirme caminos en esta trayectoria de estudios, y haberme permitido estudiar esta maravillosa carrera.

A mis padres, por su esfuerzo incansable al brindarme recursos y valores que han guiado mi camino, y por enseñarme que, con constancia, es posible alcanzar cualquier meta que me proponga.

A los docentes que han sido parte de mi formación, gracias por compartir su conocimiento con entrega, pasión y vocación, especialmente al profesor Miguel Posso, quien guio con compromiso la materia de titulación, al Dr. Marco Tafur, tutor de esta tesis, por su paciencia, orientación y respaldo, y al asesor MSc. Juan Fernando Jaramillo, por sus aportes claros, oportunos y valiosos.

A todos los profesores y profesoras que a lo largo de esta carrera han dejado una huella en mí, gracias por sembrar en mí el amor por la psicología.

RESUMEN

En tiempos recientes ha surgido una preocupación paulatina por la salud integral en la población universitaria. En este contexto, se ha evidenciado que ciertos hábitos alimenticios pueden desencadenar trastornos de la conducta alimentaria (TCA), un problema significativo en Ecuador, que afecta la salud física y psicosocial juvenil. Estos trastornos, frecuentemente ligados a la insatisfacción corporal, estereotipos, redes sociales y experiencias negativas, parecen estar asociados a los niveles de inteligencia emocional (IE). Esta investigación tuvo como objetivo explicar las relaciones entre la inteligencia emocional, las conductas alimentarias y los factores sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte; utilizando dos instrumentos: el cuestionario EAT-26 para evaluar conductas alimentarias y el WLEIS para medir inteligencia emocional. Es una investigación cuantitativa, con alcance descriptivo y correlacional, y un diseño no experimental de tipo transversal. El universo estuvo conformado por los 227 estudiantes matriculados en el periodo académico de octubre 2024 – febrero 2025, la muestra estuvo conformada por 201 estudiantes. Utilizando la prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney, se encontró que sí existe relación ($p < .05$) entre las conductas alimentarias y el sexo, así como entre inteligencia emocional y sexo; mientras que, entre conductas alimentarias e inteligencia emocional, con Rho de Spearman (-0,085) se descubrió una correlación inversa de baja intensidad. Se concluye que las estudiantes mujeres, en contraste con los hombres, presentan niveles poco óptimos de inteligencia emocional y mayor vulnerabilidad a conductas alimentarias alteradas.

Palabras clave: inteligencia emocional, conductas alimentarias, estudiantes universitarios, variables sociodemográficas

ABSTRACT

In recent times, there has been growing concern about the overall health of the university population. In this context, certain eating habits have been shown to trigger eating behavior disorders (EBD), a significant problem in Ecuador that affects the physical and psychosocial health of young people. These disorders, often linked to body dissatisfaction, stereotypes, social media, and negative experiences, appear to be associated with levels of emotional intelligence (EI). This study aimed to explain the relationships between emotional intelligence, eating behaviors, and sociodemographic factors among students in the Pedagogy of Experimental Sciences program at the Faculty of Education, Science, and Technology of Universidad Técnica del Norte, using two instruments: the EAT-26 questionnaire to assess eating behaviors and the WLEIS to measure emotional intelligence. It is a quantitative study with descriptive and correlational scope and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 227 students enrolled in the October 2024 – February 2025 academic period; the sample consisted of 201 students. Using the non-parametric Mann-Whitney U test, a significant relationship was found ($p < .05$) between eating behaviors and sex, as well as between emotional intelligence and sex. Additionally, a low-intensity inverse correlation was identified between eating behaviors and emotional intelligence (Spearman's $Rho = -0.085$). It is concluded that female students, compared to male students, present less optimal levels of emotional intelligence and greater vulnerability to disordered eating behaviors.

Keywords: emotional intelligence, eating behaviors, university students, sociodemographic variables

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	19
1.1. La Psicología.....	19
1.1.1. Concepto e importancia.....	19
1.1.2. Psicología Clínica.....	20
1.2. Habilidades socioemocionales	20
1.2.1. Definición e importancia	20
1.2.2. Teoría Base	22
1.2.3. Dimensiones	22
1.3. Inteligencia emocional	23
1.3.1. Definición e importancia	23
1.3.2. Teoría Base	24
1.3.3. Dimensiones o factores.....	24
1.3.4. La Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico	25
1.4. Conductas Alimentarias	26
1.4.1. Definiciones e Importancia.....	26
1.4.2. Teoría Base	27
1.4.3. Dimensiones o factores.....	28
1.4.4. Conductas Alimentarias y el Desarrollo Físico y Emocional.....	28
1.4.5. Trastornos de la Conducta Alimentaria	29
1.5. Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias	30
1.5.1. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias	30
1.5.2. Resultados de Estudios.....	31
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	33
2.1. Tipo de Investigación.....	33
2.2. Instrumentos.....	33
2.3. Preguntas de investigación y/o hipótesis.....	36
2.4. Participantes	37
2.5. Procedimiento	39
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
3.1. Estadísticos descriptivos	40
3.2. Niveles de Conductas alimentarias	40
3.3. Niveles de inteligencia emocional	41
3.4. Diferencias entre la inteligencia emocional con variables sociodemográficas.....	43
3.4.1. Diferencias entre la inteligencia emocional con el sexo	43
3.4.2. Diferencias entre la inteligencia emocional con la edad	45

3.4.3. Diferencias entre la inteligencia emocional con la etnia	46
3.5. Diferencias entre las conductas alimentarias con variables sociodemográficas	47
3.5.1. Diferencias entre las conductas alimentarias con el sexo.....	47
3.5.2. Diferencias entre las conductas alimentarias con la edad	49
3.5.3. Diferencias entre las conductas alimentarias con la etnia	50
3.6. Correlación entre variables de estudio	51
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS.....	56
ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensiones e indicadores del test Emotional Intelligence Scale (WLEIS)	33
Tabla 2 Dimensiones e indicadores de estudio del Eating Attitudes Test (EAT-26).....	35
Tabla 3 Estudiantes por sexo según el nivel de estudio (censo previsto).....	38
Tabla 4 Estudiantes por sexo según el nivel de estudio (muestra final)	38
Tabla 5 Estadísticos descriptivos	40
Tabla 6 Distribución de datos con la prueba estadística Kolmogorov-Smirnova	40
Tabla 7 Niveles de conductas alimentarias	41
Tabla 8 U de Mann-Whitney: Inteligencia emocional y Sexo	43
Tabla 9 Rangos y medias de la inteligencia emocional y el sexo.....	43
Tabla 10 Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional-Grupos de edad.....	45
Tabla 11 Rangos, promedio y medias según grupos de edad de Inteligencia Emocional.....	45
Tabla 12 Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional y etnia	46
Tabla 13 Rangos, promedio y medias según la autodefinición étnica de Inteligencia Emocional	46
Tabla 14 U de Mann-Whitney: Conductas Alimentarias y Sexo	47
Tabla 15 Rangos, promedios y medias de conductas alimentarias y el sexo	48
Tabla 16 Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Conductas alimentarias y edad	49
Tabla 17 Rangos, promedio y medias según grupos de edad de Conductas Alimentarias	49
Tabla 18 Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Conductas alimentarias y etnia	50
Tabla 19 Rangos, promedio y medias según la autodefinición étnica de Conductas alimentarias	50
Tabla 20 Correlación Inteligencia emocional - Conductas alimentarias	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Niveles de Inteligencia Emocional</i>	42
--	----

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación:

El presente estudio surge del interés por comprender a fondo la relación de la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, considerando que ambos constructos han sido pocos estudiados de manera conjunta en el contexto universitario de la zona geográfica, a pesar de que influyen en el bienestar integral. Adicionalmente, existe la inquietud de analizar la interacción de estas variables con factores sociodemográficos (sexo, etnia y edad) para obtener una visión más holística y contextualizada del fenómeno en cuestión.

El problema de investigación:

Descripción del problema

Uno de los principales problemas en América Latina y en el Ecuador está determinado por los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en la juventud universitaria, estos se definen como una alteración en el comportamiento alimentario relacionado a la inadecuada absorción y consumo de alimentos; provocando déficit en la salud física y psicosocial (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014; Mallaram et al., 2023). Otros autores los denominan trastornos de la ingestión de alimentos; generalmente se los clasifica en bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, y trastornos de atracones. Están caracterizados por conductas adquiridas graves como restricción alimenticia, vómitos inducidos y ejercicio excesivo (Martínez et al., 2020).

De ahí que, se encuentre ligado a un bajo nivel de inteligencia emocional (IE) cuya definición es un conjunto de habilidades que ha ido adquiriendo o trabajando una persona; lo que le facilita reconocer y dar significado a sus propias emociones y a las de otros. De tal manera que ser consciente de esto le ayuda a cada persona a regular su comportamiento en situaciones perturbadoras para procurar su bienestar personal (Licata et al., 2023).

Asimismo, la definición de la Inteligencia Emocional está vinculada a la adecuada gestión de emociones y la expresión de las mismas; varios autores las han valorado en parámetros como autoconciencia, control de emociones, sentido común para entender a otros y la gestión de relaciones enfocada en la comunicación que presenta cada individuo (Zhou et al., 2024).

Las principales causas del problema antes mencionado son:

- La insatisfacción por la imagen corporal relacionada al rechazo del propio cuerpo por la diferencia entre el cuerpo humano real de uno idealizado, llevando a que las personas tomen decisiones erróneas para cambiar la forma de su cuerpo (Hao et al., 2022). Esto está ligado a los estilos de crianza que los jóvenes han experimentado a lo largo de su infancia y adolescencia, puesto que se ha descubierto que muchos padres han presentado elevados niveles de rechazo sobre el “inadecuado” peso corporal como también la idealización de la figura humana y por ende desarrollaron prácticas alimentarias restrictivas en sus hijos durante estas etapas (Gold & Vander Weg, 2020). Asimismo, se ha estudiado que la percepción de la conducta alimentaria y la imagen corporal en mujeres universitarias está asociada a como se lo han transmitido sus madres (Kay & Lamont, 2024).

- La influencia de las redes sociales en los jóvenes, sobre todo Facebook e Instagram que al ser plataformas que manejan contenido visual a gran escala, promueve una fuerte atracción sensorial haciendo que pasen más tiempo usándolas y que los usuarios tiendan a verse como objetos que obligatoriamente deben ser observados y valorados a través de la aprobación social que pueden recibir en cuanto a su apariencia (Cohen et al., 2017; Güneş & Demirer, 2023; Holland & Tiggemann, 2016). Según el Informe Digital Global (2024) se indica que a inicios de 2024 en Ecuador había 12,66 millones de usuarios de 18 años o más utilizando las redes sociales, equivalente al 99,3% de la población total mencionada. En esa misma línea, los usuarios de redes sociales están expuestos frecuentemente a consejos y sugerencias sin base científica sobre dietas y soluciones a sus problemas de salud como una falsa salida del malestar emocional que esto les genera (Keser et al., 2020).

- Las experiencias negativas por la discriminación, acoso escolar y estigmatización dentro del contexto social y académico que muchos jóvenes experimentan durante la etapa de la infancia y la adolescencia es otro factor que causa este problema. Dentro de este marco se encuentran los jóvenes que se identifican parte de minorías étnicas, quienes están expuestos a discriminación racial y estereotipos (Simone et al., 2022); jóvenes que son discriminados por razón de su género y que en su mayoría este tipo de discriminación es experimentada por las mujeres (Harris et al., 2022; Heise et al., 2019); jóvenes que han experimentado estigmatización, discriminación y acoso por su peso corporal (Lee et al., 2024). Cabe recalcar que el estigma del peso puede ser internalizado en el momento que las persona estigmatizada acepta los prejuicios y maltrato (Ahmed et al., 2024).

El problema mencionado tiene una serie de efectos de los cuales se sostiene que los estudiantes universitarios que atraviesan este problema desencadenarán malestar físico, psicológico, deterioro de la calidad de vida, afectaciones a la salud íntegra debido a la gravedad de las conductas adquiridas (Martínez et al., 2020). De este modo son vulnerables a desarrollar diferentes trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada (Ahmed et al., 2024), problemas de salud como trastornos metabólicos y tipos de cáncer que surgen en la adultez temprana (Antwi et al., 2024).

Están expuestos a presentar enfermedades cardiovasculares con altos niveles de colesterol y presión arterial, otras como la diabetes y lamentablemente la muerte (Cheng et al., 2024). En esa misma línea, la sobreestimulación causada por las redes sociales desencadena hambre hedónica (deseo por comer alimentos altos en sal, grasa y azúcar) aun cuando el individuo no tenga hambre fisiológica (Dumlu Bilgin et al., 2024) y también se produce la alimentación emocional (Bawazeer et al., 2024). Así pues, la percepción de una imagen corporal negativa se manifiesta en un bajo nivel de autoestima afectando significativamente la salud mental de los jóvenes universitarios, predictora de comportamientos asociados a conductas degradantes para la salud física y mental (Mallaram et al., 2023).

Delimitación del problema

Tanto los trastornos alimenticios como el inadecuado control y gestión de emociones se encuentran en el campo de la psicología; determinada como la ciencia que se encarga de estudiar los procesos mentales y la conducta humana desde una perspectiva biopsicosocial.

Específicamente se encuentra en el área de la psicología clínica que es una rama de la ciencia ya mencionada, reconocida como una especialidad de naturaleza interdisciplinaria (Nabavi, 2024) enfocada en brindar atención integral de salud mental y conductual a individuos con la intención de proporcionar mejoría a través del tratamiento que integra conocimientos y habilidades. Su alcance abarca todas las edades y aborda problemas de salud mental y conductual, entre los cuales se encuentran las afecciones cognitivas, los problemas psicológicos y emocionales así como problemas conductuales (American Psychological Association, 2008).

Este problema se ha evidenciado mediante descubrimientos de estudios realizados con la población de Latinoamérica (Gómez-Acosta & Pérez, 2020; Pascual-Vera et al., 2022), como también en Ecuador (Reivan Ortiz et al., 2023) por lo tanto se pretende realizar el estudio en la población universitaria.

Los trastornos por conductas alimentarias se documentaron en Occidente durante 1870, cuando aparecen casos de anorexia en mujeres jóvenes de alto nivel sociocultural (Martínez et al., 2020). En el año 1874, un caso de medicina en Oxford describía que había una enfermedad manifiesta por una delgadez patológica, llanto fácil y ausencia de apetito, que en primera instancia se denominó “histeria” (Ayuzo-del Valle et al., 2019). Después se denominó anorexia nerviosa y posteriormente en 1980 aparecería en la tercera versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III), junto al subtipo de bulimia (Vázquez Arévalo et al., 2015).

Por otra parte, los estudios relacionados a los niveles bajos de Inteligencia Emocional han incrementado desde 1990 cuando los psicólogos P. Salovey y J. Mayer comienzan a utilizar el término e incrementa en 1995 cuando Daniel Goleman lanza su libro “Inteligencia emocional” (Jiménez, 2018). Además, el presente estudio se realizará en los años 2024 y 2025.

Formulación del problema

Para tratar de encontrar respuestas en la presente investigación, el problema se lo ha formulado con la siguiente pregunta:

¿Existe una relación directa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias?

Justificación

La importancia de la inteligencia emocional (IE) es al ser un constructo relativamente nuevo, utilizado desde 1990 como término y alcanza popularidad en 1995 con el libro de Daniel Goleman (Jiménez, 2018) quien consideró útiles las respuestas emocionales de acuerdo al contexto y adaptabilidad. Esto deja en claro que marca la vida de cada persona ya que si no ha desarrollado niveles adecuados de inteligencia emocional corre el riesgo de afrontar negativamente las situaciones de presión social, estrés y agotamiento (Shahid et al., 2018) exponiéndose a padecer algún tipo de afectación en la salud mental. La IE tiene un poder predictivo del desarrollo personal (MacCann et al., 2020) considerándose un factor protector para desarrollar resiliencia, disminución del abandono de metas y reacciones no beneficiosas para los estudiantes universitarios.

Agregando a lo anterior, las conductas alimentarias resultan relevantes, pues se han convertido en tema de actualidad a nivel mundial por el elevado número de personas que las padecen y la disminución de los niveles de bienestar psicológico (Khalil et al., 2020). Llama la atención que

la conducta alimentaria cumple con un rol fundamental en la dinámica social principalmente en la población juvenil (Bawazeer et al., 2024). En efecto, estas problemáticas representan un gran desafío para el Ecuador, principalmente en la población universitaria.

En este sentido, tanto la inteligencia emocional como las conductas alimentarias tienen una gran relevancia en el ámbito universitario. Ambas influyen en la adaptación de los jóvenes a las exigencias académicas y sociales, así como su bienestar integral. Analizar la relación entre estos dos factores permitirá aportar conocimientos que faciliten la comprensión y el diseño de estrategias de prevención e intervención en esta población.

La presente investigación se justifica en la medida que habrá una serie de beneficiarios directos como:

- Los estudiantes universitarios que estén realizando estudios relacionados al tema de los trastornos alimenticios y la inteligencia emocional, ya que se beneficiarán con este estudio como fuente de información.
- Los docentes investigadores locales y nacionales son otros beneficiarios directos pues mediante esta investigación tendrán una base enriquecida en datos para sus próximas investigaciones.
- Los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales se beneficiarán de este estudio ya que podrán comprender los niveles de inteligencia emocional así como los tipos de conductas alimentarias que presentan, lo cual sirve de base para futuras intervenciones que generen sensibilización para mejorar su bienestar personal.

Por consiguiente, los beneficiarios indirectos serán la Universidad Técnica del Norte, porque su prestigio social incrementará al dar prioridad al bienestar de sus estudiantes por medio de investigaciones como esta, para solventar problemáticas actuales. Asimismo, la sociedad imbabureña, ya que tener una base de datos sobre la problemática facilita el desarrollo de estrategias de intervención y educación sobre el tema. También los psicólogos y pedagogos se verán beneficiados al contar con un referente para desenvolverse exitosamente en el ámbito laboral y fortalecer su calidad profesional.

Objetivos:***Objetivo general:***

Explicar las relaciones entre la inteligencia emocional, las conductas alimentarias y los factores sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos específicos:

- Determinar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte.
- Analizar los tipos de conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- Determinar si existe diferencias significativas entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias con la edad, el género y la etnia.
- Determinar la correlación que existe entre inteligencia emocional y conductas alimentarias.

Problemas o dificultades presentados:

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron diversas dificultades que limitaron parcialmente el proceso, entre ellas la limitada colaboración de algunos estudiantes, el acceso restringido a ciertas aulas por disposición de docentes y el llenado apresurado de las pruebas, sin la debida lectura y reflexión, lo que pudo influir en la calidad de las respuestas.

.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. La Psicología

1.1.1. Concepto e importancia

La psicología, según Dorling Kindersley se define como la ciencia de los procesos mentales y el comportamiento humano, que se basa en varios enfoques, de los cuales se resalta: la psicología conductista centrada en el estudio de la conducta observable; la psicología humanista centrada en el comportamiento integral y su interpretación del mundo; la psicología cognitiva que se centra en el procesamiento de información y cómo este influye en el individuo (2018). Estos diversos enfoques buscan descubrir los fenómenos como la cognición, memoria y emociones.

La palabra “psicología” proviene del griego *psyche* y *logía* que hacen referencia al “estudio del alma”. Esta definición se estableció hasta el siglo XIX como una disciplina científica gracias a la apertura del primer laboratorio de psicología por parte de Wilhelm Wundt en la Universidad de Leipzig en 1879. Desde entonces, los temas de estudio y descubrimientos han ido evolucionando y han sido interpretados por las distintas escuelas del pensamiento (Collin, 2012).

La importancia de la psicología radica en la salud mental, la cual, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2024) es un estado integral que abarca la dimensión física, emocional, mental y social, que se encuentra marcada por las diversas condiciones sociales y económicas en las que cada individuo ha tenido que desarrollarse a lo largo de su vida. Lo que sugiere que un estado de salud mental estable es parte del bienestar de cada individuo permitiendo que viva plenamente.

La ausencia de una buena salud mental puede generar impactos negativos en la vida cotidiana de las personas, les impide su participación plena en la sociedad y por ende no pueden alcanzar una vida satisfactoria. Además, las personas que sufren de problemas de salud mental y discapacidad psicosocial tienden a un mayor riesgo de caer en la pobreza, empeorar su salud física y ver restringidas sus oportunidades y acceso a recursos (Organización Mundial de la Salud & Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2024). Estos impactos negativos generan malestar a nivel individual y también social;

impidiendo que el ser humano logre una vida estable y pueda desarrollarse en un entorno óptimo.

1.1.2. Psicología Clínica

La psicología clínica es una rama de la psicología, reconocida como una especialidad de naturaleza interdisciplinaria (Nabavi, 2024) que tiene como fin proporcionar una atención integral en salud mental y conductual a través de tratamientos enfocados en conocimientos y habilidades especializadas. El alcance de esta área abarca a todas las edades y aborda diversos problemas, entre los cuales se encuentran las afecciones cognitivas, los problemas psicológicos y emocionales como también problemas conductuales según la American Psychological Association [APA] (2008). Por lo tanto, se destaca la psicología clínica porque ahonda el tema de las conductas alimentarias y de la inteligencia emocional en el sentido de que puede ser guía para tratar temas de trastornos en estos dos ámbitos.

1.2. Habilidades socioemocionales

1.2.1. Definición e importancia

Las habilidades socioemocionales o también conocidas como habilidades para la vida han sido introducidas por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud desde 1993, siendo herramientas para la sana convivencia y su práctica promueve un buen desarrollo. Cuando una persona domina las habilidades para la vida tiene mayor capacidad de comprender, respetar y aceptar las diferentes interpretaciones que dan las otras personas a las mismas situaciones (1993). Las habilidades socioemocionales se desarrollan a lo largo de la vida, principalmente son aprendidas en el entorno escolar permiten establecer relaciones positivas, contribuir positivamente a la sociedad y desempeñarse en el ámbito laboral (UNESCO, 2024).

Entre las habilidades planteadas por la OMS (1993) se encuentran: las habilidades emocionales comprendidas por empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés; las habilidades sociales conformadas de comunicación asertiva, relaciones interpersonales y manejo de conflictos; finalmente las habilidades cognitivas conformadas por el autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

Las habilidades sociales implican conductas que permiten expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones como también derechos de forma adecuada al contexto en el que se

encuentren respetando los derechos de otros, reduciendo la exposición a conflictos futuros; asimismo se puede determinar a las habilidades sociales necesarias para interactuar de manera efectiva adaptándose al entorno social (Catalá Verdet, 2011).

La conciencia emocional es una de las habilidades socioemocionales que se rescata en esta investigación, de acuerdo con Calderón Calderón (2024) la define como la capacidad de reconocer y ser conscientes completamente de las emociones propias e identificarlas y de quienes le rodean tomando en cuenta el contexto como señales verbales y no verbales que se manifiesten. Menciona que consta de dos dimensiones “pensar alto” relacionado a comprender e interpretar las experiencias vividas y “sentir hondo” que implica conectar desde la parte emocional con las vivencias y demostrar empatía por emociones ajenas.

La capacidad para experimentar diferentes emociones es indispensable para la adaptación, para el crecimiento y aún más para un desarrollo satisfactorio. Esto permite identificar cambios internos como aquellos del entorno, además, dar respuesta a sucesos que afecten el bienestar y poderlos resolver (Olhaberry y Sieverson, 2022).

Para Correal Gutiérrez & Vega Granda (2024) y Caruso et al. (2015) la habilidad de comprender las emociones se refiere a la capacidad que incluye la identificación entre emociones, análisis de causas y consecuencias de los estados emocionales, interpretar emociones complejas y reconocer cómo una emoción se transforma en otra; estas competencias permiten que los individuos logren identificar, describir y reconocer los propio estados emocionales con más exactitud y descifrar efectivamente las emociones de los demás.

Autores como Mayer et. al (2000) afirman que la inteligencia emocional representa la parte medular de las habilidades puesto que se refiere a la capacidad de razonar con las emociones mientras que las competencias emocionales implican haber alcanzado un nivel de desarrollo y destreza emocional. Según Daniel Goleman las habilidades y las competencias emocionales son términos de semejanza que son conceptualizados como aquellos que permiten moldear el carácter, potenciar la personalidad y fortalecer la inteligencia emocional, resumiendo el concepto como “madurez” (1996).

La relevancia de este tema se sostiene en que el ser humano para adaptarse, crecer y desarrollarse satisfactoriamente debe experimentar emociones, lo cual le ayuda a reconocer su entorno cambiante, responder a situaciones amenazantes al bienestar propio y encontrar soluciones a los problemas que surjan. La evidencia científica demuestra que la mayor parte de

los momentos que experimenta el ser humano donde regula sus emociones suceden en contextos sociales, aclarando que es durante interacciones con otros; donde además de regularse emocionalmente se pretende influir en otros; fenómeno conocido como heterorregulación (Olhaberry y Sieverson, 2022).

1.2.2. Teoría Base

El modelo de habilidades emocionales fue planteado por Salovey y Mayer (1990) que junto a Caruso (2000) se basaron en el paradigma cognitivo por lo que su modelo está centrado exclusivamente en las habilidades relacionadas al proceso de información y análisis de cómo las emociones afectan el pensamiento y las acciones de cada individuo, por lo que este enfoque separa las habilidades de las competencias. De esta manera los autores plantean cuatro habilidades: percepción y valoración emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación reflexiva de emociones.

1.2.3. Dimensiones

En base al modelo de Salovey y Mayer (1990) se plantean cuatro factores referentes a las habilidades base dentro del procesamiento emocional:

- Percepción, valoración y expresión de emociones: refiere la capacidad del individuo para identificar y expresar sus propias emociones y las de otros, implicando el reconocimiento y manejo inicial de los estados emocionales; se observa en gestos, movimientos corporales, tono de voz (Fragoso-Luzuriaga, 2015 ; Mayer & Salovey, 1997).
- Facilitación emocional del pensamiento: implica el uso de las emociones que permitan los procesos cognitivos como creatividad y resolución de problemas; está vinculado al uso consiente de las emociones para mejorar la toma de decisiones, el mejoramiento de juicio y memoria como también una redirección de pensamiento y receptar diversos puntos de vista (Fragoso-Luzuriaga, 2015 ; Mayer & Salovey, 1997).
- Comprensión de las emociones: se refiere al conocimiento del sistema emocional y la capacidad de etiquetar emociones, comprender aquellas que se tornan complejas y reconocer su transición; esto permite un análisis profundo del impacto emocional en el comportamiento (Fragoso-Luzuriaga, 2015 ; Mayer & Salovey, 1997).

- Regulación reflexiva de las emociones: implica la gestión adecuada de las emociones, clasificando los estados emocionales sin inhibirlos o exagerarlos, generando que el individuo permanezca abierto a varios estados emocionales y los pueda regular efectivamente; permite mantener el equilibrio emocional y alcanzar un bienestar emocional sostenible (Fragoso-Luzuriaga, 2015 ; Mayer & Salovey, 1997).

1.3. Inteligencia emocional

1.3.1. Definición e importancia

La inteligencia emocional (IE) se conceptualiza como un conjunto de habilidades que una persona ha ido adquiriendo o trabajando; lo que le facilita reconocer y dar significado a sus propias emociones y a las de otros. De tal manera que ser consciente de esto le ayuda a cada individuo a regular su comportamiento en situaciones perturbadoras para procurar su bienestar personal (Licata et al., 2023).

En esa misma línea Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como un nivel más avanzado complementario de la inteligencia social que implica un conjunto de capacidades que permiten al individuo ser consciente de sus diferencias individuales en cuanto a la percepción y comprensión de las emociones; dichas habilidades involucran la supervisión y reconocimiento de los sentimientos propios y de otros, distinguirlos y utilizar la información emocional para redireccionar el pensamiento y las decisiones. Porque es importante para que el ser humano pueda tener una adecuada gestión emocional de la parte individual y al interactuar con su entorno permitiéndole alcanzar un bienestar general.

Según Pérez et al. (2019) cuando las personas logran gestionar sus emociones de forma positiva, enfrentan de mejor manera los diversos eventos de la vida incrementando su satisfacción personal. Cuando regulan sus emociones de manera adecuada, logran reducir las emociones negativas y mantener un estado emocional adaptativo la mayor parte del tiempo. Asimismo, autores como Puertas et al. (2020) manifiestan y sobre todo rescatan que la inteligencia emocional influye beneficiosamente para un bienestar mental propio y para con otras personas con las que comparten su día a día como familia, amigos y pareja.

1.3.2. Teoría Base

La Inteligencia Emocional (IE) tiene varios autores, entre ellos, esta investigación destaca a Mayer y Salovey quienes le dieron origen a este término por medio de sus investigaciones en 1997, luego se plantean dos modelos; el modelo de capacidad y el modelo mixto, posteriormente se postula que la IE puede ser medida en dos formas, la primera como IE capacidad, medida por la prueba de rendimiento máximo y la segunda como IE rasgo, medida por test autoinforme.

Este modelo de inteligencia emocional de rasgo (Merino Soto et al., 2016), conocida como Inteligencia Emocional Intrapersonal o Autopercebida, consiste en que las personas conocen sus experiencias emocionales y son conscientes de sus habilidades emocionales; otros autores conceptualizaron la inteligencia emocional como la capacidad del individuo para controlar sentimientos y emociones propios y de otros, como también distinguirlos y usarlos para pensar y actuar a su favor (MacCann et al., 2020).

1.3.3. Dimensiones o factores

La variable de Inteligencia Emocional está compuesta por tres dimensiones según MacCann et al. (2020) y Licata et al. (2023): Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional.

- Atención Emocional: se refiere al nivel en el que las personas consideran que prestan atención a emociones y sentimientos propios, dicho de otro modo, es la habilidad que tiene un individuo para identificar su estado, sensaciones fisiológicas y cognitivas, prestando atención e interpretando las señales emocionales internas (Licata et al., 2023; Taramuel Villacreces & Zapata Achi, 2017).

- Claridad Emocional: se basa en cómo las personas creen que perciben sus emociones, si es que experimentan los sentimientos con claridad y los pueden interpretar, implica la discriminación y etiqueta de emociones y clasificación de las mismas (MacCann et al., 2020).

- Reparación Emocional: se refiere a la creencia de que el individuo es capaz de interrumpir y regular estados emocionales negativos y mantener estados emocionales positivos, debe tener la capacidad de receptar y reflexionar sobre sus sentimientos para utilizarlo a su favor (González et al., 2020).

1.3.4. La Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico

El ser humano dedica la mayor parte de su vida a la educación académica y asimismo mientras esta etapa tiene curso, la mayor parte del día se dedica a los entornos académicos, generalmente durante las etapas de infancia y adolescencia; donde hace amigos y adopta hábitos nuevos y aprende de sus maestros; por lo que este contexto tiene mucho impacto en su vida.

El conocimiento se considera una construcción social aliado del ser humano para todos los aspectos de su vida, integra lo conceptual, lo práctico y lo emocional, se debe entender la educación y el aprendizaje como procesos diversos que no están limitados a un único objetivo, según el informe sobre replantear la educación de la UNESCO, es esencial optar por una visión holística que abarque aspectos los aspectos éticos, cognitivos y emocionales de la educación. Implicando asumir desafíos que superen el aprendizaje tradicional y generen aprendizajes significativos abordando un enfoque integral que cubra las dimensiones cognitivas, conductuales y socioemocionales (2022).

Según estudios de meta-análisis realizados por Puertas et al. (2020) se han obtenido mejores resultados en educación primaria, destacado la importancia de implementar programas para mejorar la inteligencia emocional en las etapas más tempranas de desarrollo; se considera que el sistema educativo debe ofrecer los recursos necesarios para ayudar a los estudiantes a enfrentar diversas situaciones conflictivas que se producen en ese período, pues son esenciales para desarrollar las capacidades de autocomprensión y mantener una actitud flexible que ceda a los cambios necesarios para alcanzar un bienestar general.

La inteligencia emocional se considera un componente fundamental que impacta de forma directa en el bienestar social y psicológico de los estudiantes, reflejado en que les permite interpretar su entorno y tomar decisiones adecuadas frente a las situaciones desafiantes y problemáticas que se presentan en la cotidianidad, resaltando la importancia de fomentarla y fortalecerla contantemente tomando en cuenta a las instituciones académicas como elementos base para suplir esta necesidad (Puertas et al., 2020).

Últimamente la Inteligencia Emocional ha tomado fuerza en el ámbito educativo, ya que según Segura Martín et al. se utiliza como una herramienta que promueve el bienestar psicológico de los estudiantes, ayudándoles a comprender su entorno y favoreciéndoles generar las competencias necesarias para afrontar las situaciones que se presenten. Las investigaciones demuestran que la Inteligencia Emocional puede ser uno de los factores esenciales y

determinantes para alcanzar el éxito laboral y en la vida personal; la interacción entre los aspectos cognitivos y emocionales permiten un aprendizaje significativo, mejorando la gestión y recepción de conocimientos en los entornos educativos (2020).

Además, algunos autores (Correal Gutiérrez & Vega Granda, 2024) manifiestan que es esencial la incorporación de las habilidades emocionales en la educación con el objetivo de mejorar la convivencia escolar y promover el desarrollo integral de cada estudiante; en contraste el obstáculo de que esto suceda y se lo aplique adecuadamente es debido a que las competencias emocionales se consideran secundarias con respecto de las prioridades académicas, demostrando insuficiente formación y reparación docente para impartirlas y trabajar en conjunto con sus estudiantes. Por esa misma línea (Camacho Bonilla et al., 2017) se indica que la convivencia pacífica en los entornos educativos representa un reto lo cual destaca la importancia de fomentar habilidades emocionales para mejora de las interacciones y que está sean efectivas.

Demostrando que la inteligencia emocional generalmente se desarrolla junto al proceso educativo, y en la actualidad no se ha dado la relevancia necesaria de enseñar sobre inteligencia emocional en los entornos académicos por lo que se ve los efectos a corto plazo con rendimientos académicos que no superan las expectativas de la enseñanza y a largo plazo ya que los estudiantes universitarios muestran una mala gestión emocional que desencadena conductas que generan malestar sobre todo reflejado en la alteración de la conducta alimentaria.

1.4. Conductas Alimentarias

1.4.1. Definiciones e Importancia

Las conductas alimentarias hacen referencia al conjunto de comportamientos rutinarios respecto de la alimentación, la selección de los alimentos que se desea consumir, su preparación y porciones que se ingieren (Osorio et al., 2002); además, Gandarillas et al. (2003) refiere que estas conductas abarcan el estilo de vida que tiene cada individuo y su actitud frente a la ingesta de alimentos, contemplando así la complejidad de abordarlas.

Por otra parte, según López-Espinoza et al. (2021) el comportamiento alimentario adopta una perspectiva multidisciplinaria, que incluye preferencias, hábitos, selección de alimentos y las diferentes formas de organizar la ingesta; se recalca la diferencia que existe entre comportamiento y conducta alimentarios. El primero referente a aquellas acciones orientadas

a proporcionar, producir o distribuir alimentos, en cambio, la conducta alimentaria refiere ser el acto específico de consumir, ingerir o deglutir alimentos en un contexto de tiempo determinado.

La existencia de percepciones distorsionadas sobre el peso corporal, la figura corporal y la alimentación es un factor que impacta en el desarrollo y la persistencia de los trastornos alimentarios sobre todo en población joven como los estudiantes universitarios, cabe mencionar que en los últimos 50 años (Treasure et al., 2020), este tipo de trastornos han incrementado y se puede evidenciar las transformaciones en el entorno ligadas a la alimentación.

1.4.2. Teoría Base

Las conductas alimentarias empiezan a estudiarse en el Occidente durante 1870; en que aparecen las primeras pacientes con anorexia, quienes eran mujeres jóvenes con un alto nivel sociocultural (Martínez et al., 2020). Luego en el año 1874 un caso de medicina en Oxford describía que había una enfermedad manifiesta por una delgadez patológica, llanto fácil y ausencia de apetito, que de primera instancia se denominó “histeria” (Ayuzo-del Valle & Covarrubias-Esquer, 2019).

Después de algunos años la histeria se denominaría anorexia nerviosa por el científico francés Lasègue, posteriormente en 1980 este nuevo término aparecería en la tercera versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales junto al subtipo de bulimia (Vázquez Arévalo et al., 2015) y en 1987 se acordó determinar un diagnóstico de Bulimia nerviosa para pacientes con episodios de bulimia que conservaban un peso corporal aproximado al promedio esto debido a la implementación de conductas destinadas a evitar el incremento de peso, siendo el vómito autoinducido el signo más representativo de aquellas conductas (Apfeldorfer, 2009).

El trastorno por atracón (Cuadro y Baile, 2015) que se conoce desde la década de 1950, donde se le consideró como un fenómeno asociado a la bulimia nerviosa, refiriéndose a este como un trastorno que se podía manifestar en pacientes con obesidad y caracterizado principalmente por la pérdida de control al ingerir comida (Zuluaga y Osorio Acuña, 2022). En 1951 Hamburger nota que hay pacientes obesos con hiperfagia y en 1959 A.J. Stunkard propone el término atracón como “binge” para referirse a la sobre ingesta y lo relaciona a pacientes con obesidad. Aparece en sin distinción diagnóstica en el DSM-IV y posteriormente se toma en cuenta

formalmente en el DSM-5 (APA, 2014) como una entidad psicopatológica con criterios diagnósticos propios.

1.4.3. Dimensiones o factores

Según Constaín et al. (2014) y Garner et al. (1982) las Conductas Alimentarias están compuesta por tres dimensiones, siendo: bulimia, dieta y preocupación por la comida y control oral.

- Dieta: se refiere a la evitación de alimentos que incrementan el peso corporal y la extrema preocupación por estar delgado (Constaín et al., 2014). Es decir, incluye comportamientos orientados a evitar el consumo de alimentos que puedan generar aumento de peso y una constante preocupación por mantener la delgadez.

- Bulimia y preocupación por la comida: refleja pensamientos que tiene el individuo sobre la comida, que se encuentra acompañado de conductas como ingesta e inducción al vómito, laxantes, dietas y ejercicio excesivo (Gouveia et al., 2010).

- Control oral: se refiere al autocontrol que ejerce el individuo sobre sí en la conducta alimentaria y la percepción de otros pueden ejercer presión sobre él para que aumente de peso (Gouveia et al., 2010).

1.4.4. Conductas Alimentarias y el Desarrollo Físico y Emocional

Las conductas alimentarias son asimiladas como los hábitos y patrones de la ingesta de alimentos influenciados por la frecuencia, los horarios y calidad de la comida que según algunos estudios los horarios de consumo de alimentos principalmente están determinados por las tres comidas diarias entre semana y fines de semana (Yang et al., 2023); por lo cual se demuestra que los individuos presentan este comportamiento la gran parte del tiempo y su relación con la comida, los alimentos que consumen y su dieta genera un gran impacto en sus vidas.

Entonces no está demás decir que las emociones cumplen un rol significativo antes, durante y después de estos comportamientos y podrían generar conductas adaptativas o desadaptativas según los diversos factores que rodean y hacen presencia en la vida de cada persona; según el autor Palomino-Pérez (2020) las emociones influyen significativamente en la elección de alimentos, como también en la cantidad y calidad de la ingesta, decisiones que determinan muchas veces el incremento de peso corporal, a la vez que existen emociones que motivan al

consumo de ciertos alimentos como el consumo de alimentos y contexto que generan ciertas emociones.

En la actualidad autores como Martínez García et al. (2020) manifiestan que se observa un alto consumo de alimentos con altas cantidades de grasas saturadas y azúcares refinados seguido por una pobre ingesta de frutas, verduras y agua; hábitos que tendrían efectos negativos para el buen funcionamiento de las funciones cognitivas. Lo que demuestra que un consumo inadecuado de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y sobre todo del cerebro impactaría en el sistema límbico responsable del proceso de las emociones lo que provocaría una alteración en estas que afectaría la relación del ser humano con la comida.

1.4.5. Trastornos de la Conducta Alimentaria

Un cambio abrupto de las conductas alimentarias desencadena en trastornos de la conducta alimentaria (TCA), conceptualizados como una alteración en el comportamiento alimentario relacionado a la inadecuada absorción y consumo de alimentos; provocando déficit en la salud física y psicosocial (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014; Mallaram et al., 2023). Conocidos por otros autores como trastornos de la ingestión de alimentos; generalmente se los clasifica en bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, y trastornos de atracones. Están caracterizados por conductas adquiridas graves como restricción alimenticia, vómitos inducidos y ejercicio excesivo (Martínez et al., 2020).

La anorexia nerviosa se caracteriza por un temor extremo a ganar peso corporal. Este miedo provoca la realización de conductas compensatorias como provocarse el vómito, consumir laxantes, reducir de manera drástica la ingesta de alimentos con el único fin de evitar a toda costa un aumento de peso, los pacientes con este trastorno pueden experimentar una distorsión cognitiva que refuerzan y generan resistencia a estas conductas según Hernández et al. (2020).

Por otro lado, la bulimia nerviosa se caracteriza por episodios frecuentes de ingesta excesiva de alimentos en periodos de tiempo determinados, estos van acompañados de conductas compensatorias inmediatamente para eliminar las calorías consumidas; incluye el uso de laxantes, diuréticos y provocación del vómito. Existe sensación de pérdida de control sobre aquellas acciones. Puede estar acompañada de síntomas como la impulsividad que induce a episodios de atracones, cambios de humor bruscos, baja autoestima, episodios depresivos, ansiedad entre otros (Gaete P. y López C., 2020).

En cambio, el trastorno por atracón se refiere a la ingesta excesiva y descontrolada de alimentos, sin que haya conductas compensatorias para contrarrestar las calorías que se han consumido en los episodios. Se caracteriza por la ocurrencia de atracones mínimo una vez por semana durante un periodo de tres meses. En estos episodios existe sensación de perder el control y malestar por la ingesta. Las personas con este trastorno pueden comer de manera compulsiva sin masticar bien y demostrar desesperación durante el episodio, además destaca la preocupación constante por el peso e imagen corporal (Hernández et al., 2020).

1.5. Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias

1.5.1. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias

Una de las conductas principales para la supervivencia humana es comer, una conducta asociada evolutivamente a intensas sensaciones de placer que motivan su repetición. Sevillá Gascó y Pastor Gimeno (2021) y Maldoy et al. (2021) plantean esto como un aprendizaje básico que refuerza comportamientos afianzados con la satisfacción explica el comer como una experiencia placentera. Suele ser común utilizar la comida para aplacar o disminuir emociones “negativas” sin embargo no siempre es un proceso psicológicamente saludable.

En diversas culturas, como la indígena, compartir alimentos en momentos difíciles, como los duelos, es una forma de enfrentar el sufrimiento ligado a la pérdida, generando lazos comunitarios que representan compañía y apoyo del entorno. Según Wang et al. (2021) compartir alimentos influye fuertemente en las relaciones interpersonales ya que los alimentos simbolizan cuidado, amor, salud y alegría. Esto sucede porque la interpretación que le da el cerebro a la comida compartida está marcada por la sociedad, la cultura alimentaria que varían entre países o regiones. Se concuerda por estudios revisados que el contexto social influye en la cantidad de alimentos que consume cada individuo y el placer al hacerlo.

Por otra parte, en personas con trastornos alimentarios las emociones son más intensas y complejas con respecto a la comida. Autores como Sevillá Gascó y Pastor Gimeno (2021) refieren que algunas personas sienten culpa, y perciben la ingesta de alimentos como un fracaso o algo negativo frente a sus propias reglas. De otra manera, la comida también puede ser fuente de satisfacción para otras personas, ya que muchas de ellas se sienten felices solo al consumir sus alimentos favoritos o en lograr una estricta dieta. El control excesivo en esta parte genera orgullo al compensar la falta de control en otros ámbitos de su vida.

Los comportamientos alimentarios siguen el proceso de estímulo y recompensa, pero una vez que se alteran este proceso se vuelve más complejo y se desvía del objetivo evolutivo de promover supervivencia y salud en el individuo. Los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia están caracterizados por alteraciones emocionales, cognitivas y comportamentales que estarían vinculadas a un bajo nivel de inteligencia emocional (Sevillá Gascó & Pastor Gimeno, 2021).

Según Raich (2017) cuando se habla de la anorexia nerviosa, la presencia de tristeza, llanto, irritabilidad y la anhedonia es notable, juntamente a la ansiedad e insatisfacción corporal que impacta negativamente en la autoestima. Lo mismo sucede con la bulimia, aparece la tristeza, la irritabilidad y ansiedad, que tienden a agravarse por una baja autoestima y la insatisfacción con controlar la alimentación dando lugar a sentimientos de culpa tras los atracones.

Siguiendo con el tema de la anorexia nerviosa lo que sucede a nivel cognitivo según Raich (2017) es que aparecen pensamientos extremos y rígidos con respecto a que no mantener un peso extremadamente bajo va a desencadenar en el aumento indeseado del peso, ideas que suelen ir acompañadas de conductas restrictivas en la ingesta, esconder alimentos, cubrirse el cuerpo y evitar pesarse o hacerlo demasiado. Por otra parte, si se aborda la bulimia lo que sucede a nivel cognitivo es que predomina el pensamiento obsesivo por el peso y las dietas y en la parte comportamental, este tipo de pacientes tienden a comer solos, consumir alimentos calóricos y apetitosos apresuradamente y recurrir al vómito autoinducido.

1.5.2. Resultados de Estudios

Estudios han demostrado que aquellos individuos con buenas habilidades de inteligencia emocional presentaron mayor capacidad para decidir no involucrarse en la práctica de conductas riesgosas para su salud (Megías-Robles et al., 2023) considerándose las conductas alimentarias. Asimismo, una investigación realizada por Licata et al. (2023) en estudiantes universitarios de Italia que contaba con 537 participantes entre 18 y 25 años, descubrió que aquellos que optaban por evitar el consumo de la primera comida del día, el desayuno, mostraron niveles bajos de Inteligencia Emocional principalmente en la atención emocional representado en el 23,1% de los participantes.

La incapacidad para regular las emociones en relación a los hábitos alimenticios por parte de los jóvenes universitarios se ve reflejado en varias poblaciones a nivel mundial; la Universidad de Berlín realizó un estudio en el que se descubrió que la incapacidad para regular emociones

está asociada a la selección de alimentos poco saludables, indicando que el estado emocional de una persona es esencial en la conducta alimentaria y que la regulación emocional interviene en el procesamiento de atributos de salud mediante circuitos de recompensa neuronal; por lo que trabajar en mejorar la inteligencia emocional modularía las elecciones alimentarias (Morawetz et al., 2020).

Otro estudio reciente realizado en la Universidad Magna Graecia de Italia por Melles & Jansen (2024) demostró que las emociones como el asco y miedo se intensifican en las personas con anorexia nerviosa frente a la comida y aumento de peso, impidiendo que cambien de conductas alimentarias, pero tras recibir un tratamiento intensivo de exposición, donde se les indicaba cuerpos virtuales de distinto peso, al inicio experimentaron ansiedad y consumían menos calorías, posteriormente reportaron menos miedos, mayor consumo de calorías y un aumento en su IMC llegando a un peso saludable.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de Investigación

La presente es una investigación de corte cuantitativa porque da uso a datos numéricos, este tipo de estudio se apoya en herramientas estadísticas con el fin de obtener resultados objetivos (Posso Yépez, 2013). Dentro de esta, tiene un alcance descriptivo porque tiene como fin hacer descripciones detalladas sobre el fenómeno que se está estudiando para poder especificar las variables de un contexto determinado, a su vez es correlacional, ya que busca definir la asociación existente entre dos variables de un contexto determinado y predecir sobre los datos obtenidos, esto generalmente se lo realiza en base a condiciones estadísticas (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Este estudio es de diseño no experimental puesto que no manipula las variables y pretende medirlas en su curso natural, de tal modo que las variables independientes suceden, ante lo cual el investigador no tiene control ni de ellas y menos de sus efectos; es transversal porque la recolección de datos ocurre en un momento único y un lugar en específico, lo que permite describir las variables de una muestra en ese momento específico (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

2.2. Instrumentos

Se utilizó dos instrumentos: *Emotional Intelligence Scale (WLEIS)* para la variable inteligencia emocional y para la variable conductas alimentarias se utilizó el *Eating Attitudes Test (EAT-26)*. El test de inteligencia emocional *Emotional Intelligence Scale (WLEIS)* de Wong y Law (2002) adaptado a una versión en español por Extremera et al. (2019) compuesta por cuatro dimensiones descritas a continuación: valoración de las propias emociones (VEP), valoración de las emociones de los demás (VED), uso de las emociones (UE) y regulación de las emociones (RE), cada dimensión consta de cuatro ítems que están puntuados en escala Likert de 7 puntos con las siguientes opciones como respuesta: Completamente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), medianamente en desacuerdo (3), ni de acuerdo ni en desacuerdo (4), medianamente de acuerdo (5), de acuerdo (6), completamente de acuerdo (7).

A continuación, se detalla:

Tabla 1

Dimensiones e indicadores del test Emotional Intelligence Scale (WLEIS)

Dimensión 1: valoración de las propias emociones (VEP)	<p>VEP1: La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos</p> <p>VEP2: Tengo una buena comprensión de mis propias emociones</p> <p>VEP3: Realmente comprendo lo que yo siento</p> <p>VEP4: Siempre sé si estoy o no estoy feliz</p>
Dimensión 2: valoración de las emociones de los demás (VED)	<p>VED1: Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera en que se comportan</p> <p>VED2: Soy un buen observador de las emociones de los demás</p> <p>VED3: Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás</p> <p>VED4: Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean</p>
Dimensión 3: uso de las emociones (UE)	<p>UE1: Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas</p> <p>UE2: Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente</p> <p>UE3: Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas</p> <p>UE4: Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda</p>
Dimensión 4: regulación de las emociones (RE)	<p>RE1: Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional</p> <p>RE2: Soy capaz de controlar mis propias emociones</p> <p>RE3: Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado</p> <p>RE4: Tengo un buen control de mis propias emociones</p>

El otro instrumento utilizado es el test de conductas alimentarias *Eating Attitudes Test* (EAT-26) de Garner et al. (1982) quienes en primera instancia desarrollaron un cuestionario de 40 preguntas, el cual fue sometido a análisis factorial por Garner y Garfinkel (1979) para convertirse en un cuestionario de 26 preguntas, este fue adaptado a una versión en español por

Gandarillas et al. (2003) que consta de tres dimensiones: dieta (DI), bulimia (BU) y control oral (CO). La primera consta de 13 ítems, la segunda de 6 ítems y la última de 7 ítems, el EAT-26 utiliza una escala Likert de 5 puntos distribuidos en las siguientes opciones de respuesta: nunca y casi nunca (0), a menudo (1), muy a menudo (2) y siempre (3). Se recuerda que uno de sus ítems (DI13) se puntúa inversamente.

A continuación, se detalla:

Tabla 2

Dimensiones e indicadores de estudio del Eating Attitudes Test (EAT-26)

Dimensión 1: dieta (DI)	DI1: Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a DI2: Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que tomo DI3: Procuro no comer alimentos que contengan muchos hidratos de carbono DI4: Me siento muy culpable después de comer DI5: Me obsesiona el deseo de estar más delgada DI6: Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías DI7: Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o tener celulitis DI8: Procuro no comer alimentos que tengan azúcar DI9: Tomo alimentos dietéticos DI10: No me siento bien después de haber consumido dulces DI11: Estoy haciendo dieta DI12: Me gusta tener el estómago vacío *DI13: Me gusta probar platos nuevos, platos sabrosos y ricos en calorías
Dimensión 2: bulimia (BU)	BU1: La comida es para mí una preocupación habitual

Dimensión 3: control oral (CO)

BU2: He sufrido crisis de atracones en las que tenía la impresión de no poder parar de comer

BU3: Vomito después de comer

BU4: Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida

BU5: Paso demasiado tiempo pensando en la comida

BU6: Después de las comidas tengo el impulso de vomitar

CO1: Procuero no comer cuando tengo hambre

CO2: Corto mis alimentos en trozos pequeños

CO3: Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más

CO4: Los demás piensan que estoy demasiado delgada

CO5: Tardo más tiempo que los demás en comer

CO6: Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida

CO7: Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más

Nota: *Ítem que se puntúa de forma inversa al tabular los datos.

2.3. Preguntas de investigación y/o hipótesis

Para los dos primeros objetivos, que son eminentemente descriptivos, este estudio plantea las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte?
- ¿Cuáles son los tipos de conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte?

Para los objetivos que siguen, se han planteado las hipótesis correspondientes:

- H1: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.

- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H2: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H3: Existen diferencias estadísticamente significativas entre inteligencia emocional y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre inteligencia emocional y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H4: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H5: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H6: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H7: Existe una correlación entre inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- H0: No existe una correlación entre inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.

2.4. Participantes

Para el presente estudio se consideró a todos los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte matriculados en el periodo académico octubre 2024 – febrero 2025. El universo estuvo conformado por 227 estudiantes. Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en el periodo académico señalado, aceptar participar voluntariamente y completar los cuestionarios en su totalidad.

La distribución del universo se detalla a continuación:

Tabla 3

Estudiantes por sexo según el nivel de estudio (censo previsto)

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	12	19	31
Segundo	16	16	32
Tercero	17	9	26
Cuarto	19	12	31
Quinto	9	15	24
Sexto	11	13	24
Séptimo	11	18	29
Octavo	9	21	30
Total	104	123	227

Se pretendió realizar un censo; pero lamentablemente no todos los participantes cumplieron con los criterios de inclusión, principalmente con el de completar en su totalidad los cuestionarios, por lo que quedaron excluidos del estudio. En estas circunstancias, la muestra final quedó conformada por 201 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla

4

Estudiantes por sexo según el nivel de estudio (muestra final)

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	12	17	29
Segundo	15	12	27
Tercero	13	7	20
Cuarto	16	10	26
Quinto	8	13	21
Sexto	9	13	22

Séptimo	10	17	27
Octavo	8	21	29
Total	91	110	201

De esta muestra se detalla a continuación las características generales: según el sexo el 45,3% son hombres y el 54,7% son mujeres. Según la autodefinición étnica: mestizos 84,1%, afrodescendientes 2,0 %, indígenas 13,9%. Según con quién vive: solo 13,9%, con familia 83,1% y con pareja 3,0%. Además, cabe mencionar que la media según la edad fue 21,83.

2.5. Procedimiento

Los instrumentos que se utilizaron son: el EAT-26 para conductas alimentarias y el WLEIS para inteligencia emocional, los cuales fueron adaptados al lenguaje y contexto de la muestra (estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales) para lograr obtener los datos más cercanos a la realidad de esta.

Los instrumentos se ingresaron a la aplicación “Microsoft Forms” para una recolección de datos más exacta y práctica, con el respectivo consentimiento informado dirigido a cada uno de los participantes para que se sintieran seguros de participar en esta investigación como también las preguntas sociodemográficas para obtener detalles generales de la muestra.

Se presentó la respectiva solicitud para la aplicación de los test y después de obtener la autorización del decanato, como también del coordinador de la carrera se procedió a explicar en cada curso el objetivo de la investigación y se motivó a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales a completar genuinamente los instrumentos, actividad que se realizó durante las dos últimas semanas del mes de enero del año 2025. Luego, se realizó la tabulación y posteriormente los cálculos estadísticos en el programa IBM SPSS Statistics versión 25 en base a las preguntas de investigación y de las hipótesis planteadas.

Para determinar la confiabilidad de los test se utilizó el alfa de Cronbach. En el test de Inteligencia emocional (WLEIS) se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,91 que según los criterios de George y Mallery (2013) un coeficiente $>.9$ es excelente. En el test de conductas alimentarias (EAT-26) se alcanzó un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,897 que según los autores (George y Mallery, 2013) un coeficiente $>.8$ es considerado bueno.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Estadísticos descriptivos

Tabla 5

Estadísticos descriptivos

		Total valoración de emociones propias	Total valoración de emociones de los demás	Total uso de emoción	Total la regulación de emociones	Inteligencia emocional total	Dieta	Control oral	Bulimia	Conducta alimentaria total
N	Válido	201	201	201	201	201	201	201	201	201
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		19,83	20,11	20,24	19,53	79,71	7,03	4,96	2,40	14,38
Mediana		20,00	20,00	21,00	20,00	80,00	4,00	4,00	1,00	11,00
Moda		22	21	24	24	85	1	3	0	7
Desv. Desviación		4,253	3,865	4,501	4,798	14,453	7,309	3,578	3,265	11,991
Varianza		18,085	14,938	20,263	23,020	208,878	53,419	12,803	10,661	143,778
Mínimo		8	9	8	8	37	0	0	0	1
Máximo		28	28	28	28	112	39	21	18	75
Percentiles	20	16,00	17,00	16,00	15,00	67,00	1,00	2,00	,00	6,00
	40	19,00	19,00	19,00	19,00	76,00	3,00	3,00	1,00	9,00
	60	21,00	21,00	22,00	21,00	85,00	6,00	5,00	2,00	14,00
	80	23,00	23,00	24,00	24,00	91,00	12,00	8,00	4,00	22,00

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Tabla

6

Distribución de datos con la prueba estadística Kolmogorov-Smirnova

	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional total	,061	201	,068
Conducta alimentaria total	,161	201	,000

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

En el caso de la inteligencia emocional el P. valor= 0,068 (P. valor > 0.05) por lo tanto los datos siguen una distribución normal. En el caso de las conductas alimentarias el P. valor= 0,000 (P-valor < 0.05) por lo tanto los datos no siguen una distribución normal.

3.2. Niveles de Conductas alimentarias

Tabla 7*Niveles de conductas alimentarias*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin riesgo	86	42,8	42,8	42,8
Riesgo bajo	68	33,8	33,8	76,6
Riesgo alto	47	23,4	23,4	100,0
Total	201	100,0	100,0	

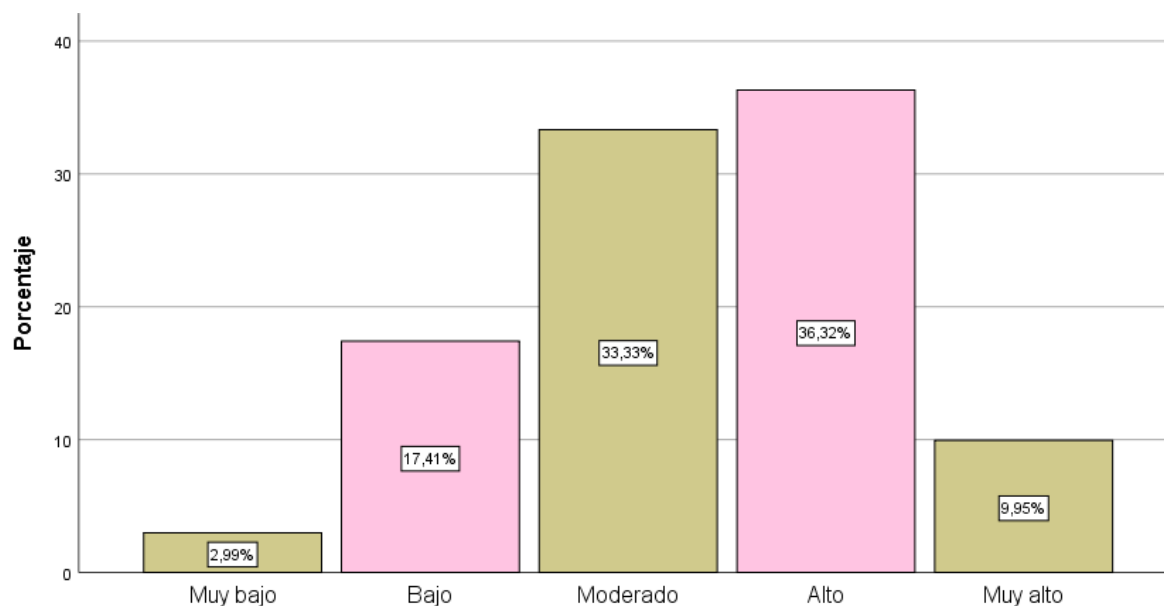
Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Aunque el punto de corte clínico establecido por los autores del EAT-26 es ≥ 20 (Garner et al., 1982), en el presente estudio se utilizó una categorización adaptada al comportamiento de la muestra. Dicha clasificación, previamente empleada en una población universitaria ecuatoriana (Chabla y Maruri, 2025) permitiendo establecer los siguientes niveles de riesgo: <10 (Sin riesgo), de 10 a 20 (Riesgo bajo), ≥ 20 (Riesgo alto). Los resultados plasmados en la Tabla 7 revelan una inquietante realidad, si bien el 42,8% no presenta un nivel de riesgo, el 57,2 % de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales es vulnerable a padecer un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

Estos hallazgos se identifican con estudios similares realizados con población universitaria turca como el de Günes y Demirer, (2025) y con población universitaria española y latinoamericana de Mendia et al. (2024) donde los resultados arrojaron que entre el 30% y el 50 % de los estudiantes universitarios se encontraba en riesgo de desarrollar un TCA. En contraste, este estudio ha obtenido resultados que superan los porcentajes descubiertos en estudios previos.

Según Vindas et al. (2022) y Antwi et al. (2024) estos porcentajes se encuentran asociados a la mala salud, el estrés, la preocupación por la imagen corporal y obsesión por la delgadez. Incluso este segmento poblacional se encuentra influenciado a diario por las redes sociales donde además de la estar expuesto a la constante comparación, se expone al bombardeo de consejos y sugerencias pseudocientíficas acerca de la alimentación. Lo cual ha hecho que los jóvenes universitarios desencadenen un sinnúmero de problemas de salud a nivel físico y psicológico, deteriorando su calidad de vida.

3.3. Niveles de inteligencia emocional

Figura 1*Niveles de Inteligencia Emocional*

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Para obtener las variables ordinales a partir de la escala de inteligencia emocional, se categorizó en baremos mediante el criterio de división lineal del rango. Este criterio fue utilizado considerando que el rango como medida de dispersión es adecuado para variables de tipo cuantitativo y ordinales (Boza Torres et al., 2022). Se calcularon los estadísticos descriptivos de esta escala, identificando el valor máximo (112) y el valor mínimo (37), de los cuales se obtuvo un rango total de 75 puntos ($112 - 37 = 75$) que se dividió en cinco partes equivalentes, cada una de 15 puntos. A cada intervalo se le asignó un nivel cualitativo que se detalla a continuación: de 37 a 52 “muy bajo”, de 52,1 a 67,1 “bajo”, de 67,2 a 82,2 “moderado”, de 82,3 a 97,3 “alto” y de 97,4 a 112 “muy alto” (Moreyra-Ruiz y Olivas-Ugarte, 2023).

Según los datos de la Figura 1, es alarmante que el 20,4 % de los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales se encuentran en los niveles bajo y muy bajo, lo que refiere no alcanzar un nivel óptimo de inteligencia emocional. Mientras que el 33,33% alcanzó un nivel moderado y el 36,32% se enmarca en un nivel alto. Esto significa que tan solo el 9,95% del segmento poblacional estudiado presenta un nivel de inteligencia emocional muy alto.

Estos resultados evidencian similitud con estudios previos. Por ejemplo, en una investigación realizada en Perú por Aquino et al. (2024), más del 50% de los participantes obtuvieron un nivel bajo de inteligencia emocional. Así mismo, un estudio llevado a cabo en la provincia de

Chimborazo (Figuroa, 2023) demostró que el 84% de los participantes alcanzó un nivel moderado y alto de inteligencia emocional. En contraste, los resultados que se obtuvieron representan que menos del 25 % se enmarcan dentro los niveles bajos y cerca del 70% se ubican entre niveles moderados y altos.

Según Trigueros et al. (2020) y Vasiou et al. (2024), la inteligencia emocional se encuentra asociada a la resiliencia, influye en la toma de decisiones y en la satisfacción de necesidades psicológicas, por mencionar una de ellas que es la felicidad. Por lo tanto, se le considera un factor fundamental para mejorar el bienestar y desempeño académico de los estudiantes universitarios. En este contexto, los niveles de inteligencia emocional de la muestra investigada no son los más bajos, tampoco se consideran óptimos. Pudiendo verse involucrado su desempeño académico que les demanda un esfuerzo mental considerable y se desarrolla en una atmósfera de estrés constante.

3.4. Diferencias entre la inteligencia emocional con variables sociodemográficas

3.4.1. Diferencias entre la inteligencia emocional con el sexo

Tabla

8

U de Mann-Whitney: Inteligencia emocional y Sexo

Estadísticos de prueba	
	Inteligencia emocional total
U de Mann-Whitney	3630,500
W de Wilcoxon	9735,500
Z	-3,350
Sig. asintótica(bilateral)	,001

Nota: Sig. asintótica (bilateral) = nivel de significación asintótica (p valor) para una prueba de dos colas.

Tabla 9

Rangos y medias de la inteligencia emocional y el sexo

Sexo	N	Rango promedio	Media
hombre	91	116,10	83,10
mujer	110	88,50	76,90

Total	201	79,71
-------	-----	-------

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Según la Tabla 8 el P.valor es 0,001 (P.valor < 0,05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis del investigador (H_1): Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, esto se puede corroborar con la Tabla 9 donde se aprecia que tanto en los rangos como las medias aritméticas de hombres (83,10) y mujeres (76,90) existe diferencias marcadas.

Estos resultados se asemejan a hallazgos como el de Idrogo-Zamora y Asenjo-Alarcón (2021), realizado con estudiantes universitarios de Perú, el cual se obtuvo que más del 50% de los hombres obtuvo niveles altos en inteligencia emocional, en cambio las mujeres obtuvieron cerca del 45%. Un estudio realizado por Kumar (2020) descubrió que los hombres estudiantes de ingeniería electrónica obtuvieron niveles altos en dimensiones como bienestar y sociabilidad, mientras que las mujeres de la misma carrera destacaron en autocontrol y emocionalidad; aunque las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los resultados sugieren que el sexo puede ser un factor influyente para el desarrollo de distintas competencias emocionales. Aunque estas diferencias no fueron estadísticamente significativas, reflejan tendencias diferenciadas en el desarrollo emocional según el sexo.

Por otra parte, Silva Vicuña (2020) encontró que los hombres universitarios estudiados obtuvieron más puntuaciones en las dimensiones de ánimo general y autoestima, mientras que las mujeres destacan en empatía y responsabilidad social. Sugiriendo que, aunque las mujeres sobresalen en aspectos interpersonales, los hombres tienen una percepción positiva de su estado emocional global.

En esa misma línea, otros hallazgos (Gutiérrez Echegaray, 2022) refieren que las mujeres obtuvieron puntuaciones altas en la dimensión intrapersonal, interpersonal y manejo de estrés. Es así como estos estudios evidencian las diferencias de género en la inteligencia emocional tienden a variar según las dimensiones evaluadas. Así mismo, estas diferencias podrían estar vinculadas a factores contextuales como la carga académica, el nivel de estrés, y los estilos de vida adoptados por los estudiantes universitarios.

3.4.2. Diferencias entre la inteligencia emocional con la edad

Tabla **10**

Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional-Grupos de edad

	Inteligencia emocional total
H de Kruskal-Wallis	3,565
gl	2
Sig. asintótica	,168

Nota: gl = grados de libertad. Sig. asintótica = nivel de significación (valor p)

Tabla 11

Rangos, promedio y medias según grupos de edad de Inteligencia Emocional

Rangos de edad	N	Rango promedio	Media
17-19 años	49	90,97	76,96
20-21 años	65	97,25	79,14
22-43 años	87	109,45	81,68
Total	201		79,71

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS versión 25. El "rango promedio" indica el promedio de los rangos asignados por la prueba de Kruskal-Wallis a cada grupo según su nivel de inteligencia emocional.

Según la prueba de Kruskal-Wallis que se muestra en la Tabla 10, el P. valor es de 0,168 (P. valor > 0,05) por lo que se acepta la H_0 ; que refiere, no existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales. Esto puede corroborarse con la tabla 11 de rangos y medias donde se ve que no existen grandes diferencias entre los grupos de edad e Inteligencia emocional.

Un estudio realizado por Gutiérrez Ángel (2020) descubrió diferencias significativas en cuanto a la regulación emocional y la edad en estudiantes universitarios de España, el autor sugiere que el periodo entre 18 y 29 años es crítico para un desarrollo óptimo de inteligencia emocional. Por otra parte, una investigación de Carballeira Abella et al. (2019) realizada con estudiantes

universitarios de varias carreras de Colombia, comprendían edades entre 17 y 36 años, estaban cursando pregrado y posgrado, no encontró diferencias significativas.

Los hallazgos de la presente investigación refieren que la inteligencia emocional no depende de edad, esto se debe a que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales se encuentran dentro del rango de edad de 22 a 43 años que comprenden la etapa del desarrollo humano donde el cerebro termina de madurar y por ende existe un mayor control emocional, como también por el desarrollo de habilidades que les exige la carrera como el pensamiento crítico, resolución de problemas, la empatía, el trabajo en grupo, comunicación y manejo de grupos.

3.4.3. Diferencias entre la inteligencia emocional con la etnia

Tabla 12

Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional y etnia

	Inteligencia emocional total
H de Kruskal-Wallis	3,206
gl	2
Sig. asintótica	,201

Nota: gl = grados de libertad. Sig. asintótica = nivel de significación (valor p)

Tabla 13

Rangos, promedio y medias según la autodefinición étnica de Inteligencia Emocional

Autodefinición	N	Rango promedio	Media
Mestizo	169	101,83	80,01
Afrodescendiente	4	143,63	89,00
Indígena	28	89,89	76,54
Total	201		79,71

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

En la Tabla 12 se muestra la prueba de Kruskal Wallis cuyo P. valor es de 0,201 (P. valor > 0,05) por lo que se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir, no existen diferencias estadísticamente significativas entre inteligencia emocional y autodefinición étnica de los

estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales. Lo cual queda comprobado mediante la Tabla 13 de rangos, promedio y medias, donde se ve que no existen grandes diferencias entre autodefinición étnica e Inteligencia emocional.

Un hallazgo de Llorent et al. (2021) realizado en España con cuatro grupos: etnia gitana, inmigrantes de primera y segunda generación, españoles, plasmó que no hay diferencias relevantes entre la autodefinición étnica y la inteligencia emocional. En la investigación de Martines et al. (2016) se buscó las diferencias étnicas en Estados Unidos y México con respecto a la inteligencia emocional y se descubrió que había ciertas diferencias, pues sugiere que las etnias mexicanas tienden a fomentar el colectivismo, mientras que en Estados Unidos se fomenta el individualismo.

La presente investigación descubrió que inteligencia emocional no depende de la autodefinición étnica, pues en Ecuador las distintas etnias fomentan a su manera el colectivismo; promoviendo la integración al grupo, fomentando el sentido de pertenencia, la interacción en actividades colectivas, de este modo se adquieren habilidades emocionales para integrarse con los semejantes.

3.5. Diferencias entre las conductas alimentarias con variables sociodemográficas

3.5.1. Diferencias entre las conductas alimentarias con el sexo

Tabla 14

U de Mann-Whitney: Conductas Alimentarias y Sexo

	Conducta alimentaria total
U de Mann-Whitney	3680,000
W de Wilcoxon	7866,000
Z	-3,232
Sig. asintótica(bilateral)	,001

Nota: Sig. asintótica (bilateral) = nivel de significación asintótica (p valor) para una prueba de dos colas

Tabla 15*Rangos, promedios y medias de conductas alimentarias y el sexo*

Sexo	N	Rango promedio	Media
hombre	91	86,44	11,98
mujer	110	113,05	16,37
Total	201		14,38

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Según la Tabla 14 el P.valor que se obtuvo es 0,001 (P.valor < 0,05), por lo tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la hipótesis del investigador (H_4) en la que se menciona que existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales. Esto se puede corroborar con la Tabla 15 donde se aprecia que tanto en los rangos como las medias aritméticas existen diferencias patentes, siendo las mujeres quienes obtienen un nivel más alto en cuanto al riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria.

Este hallazgo se alinea con estudios previos que evidencian diferencias marcadas en cuanto a conductas alimentarias según el sexo en estudiantes universitarios. Los autores Santa Rosa Santos et al. (2024) refieren mediante su estudio de revisión de 11 investigaciones que las mujeres jóvenes tienen mayor riesgo de padecer algún trastorno de conductas alimentarias. En una universidad de Perú se pudo evidenciar que el 37% de las mujeres tenían riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria, mientras que los hombres obtuvieron un 10% de riesgo (Zila-Velasque et al., 2022).

De igual manera, la literatura plantea que los estudios realizados en contextos universitarios de distintos continentes han reportado que la población femenina es más vulnerable a presentar este tipo de trastornos debido a factores como la presión social por estereotipos de belleza, la búsqueda del perfeccionismo corporal, los cambios hormonales, el estrés académico, expectativas familiares y factores genéticos (Calado Otero, 2024).

Por lo tanto, es relevante considerar que el sexo puede ser una variable de análisis al estudiar las conductas alimentarias. De este modo se puede interpretar que las estudiantes mujeres de la carrera de Pedagogía de Ciencias experimentales tienden a presentar mayor riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria por factores como el estrés académico, los cambios hormonales propios de la edad, así como los estereotipos a los que se encuentran expuestas.

3.5.2. Diferencias entre las conductas alimentarias con la edad

Tabla 16

Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Conductas alimentarias y edad

	Conducta alimentaria total
H de Kruskal-Wallis	1,461
gl	2
Sig. asintótica	,482

Nota: gl = grados de libertad. Sig. asintótica = nivel de significación (valor p)

Tabla 17

Rangos, promedio y medias según grupos de edad de Conductas Alimentarias

Rangos de edad	N	Rango promedio	Media
17-19 años	49	93,57	13,14
20-21 años	65	99,94	14,48
22-43 años	87	105,98	15,01
Total	201		14,38

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

Según la prueba de Kruskal Wallis el P. valor es de 0,482 (P. valor > 0,05) por lo que se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir, no existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales. Esto puede corroborarse con la Tabla 17 de rangos y medias donde se ve que no existen grandes diferencias entre autodefinición étnica y las conductas alimentarias.

Los hallazgos de esta investigación se ven reflejados en estudios previos; uno de ellos fue realizado por Romero-Mesa et al. (2022) quienes trabajaron con un objeto de estudio compuesto por población comunitaria y estudiantes universitarios, ambos de España, cuyo rango de edad estaba entre 18 y 77 años, encontraron que no había asociación relevante entre la edad y las conductas alimentarias. Así mismo, una investigación desarrollada por Angarita-Navarro et al. (2023) en una universidad de Colombia indicó que hay cierta prevalencia de riesgo en estudiantes menores de 24 años, sin embargo, los autores no refieren diferencias estadísticamente significativas de esta variable con las conductas alimentarias.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienden a ocurrir por la interacción de factores psicológicos, biológicos y socioculturales (Romero Mesa, 2023). Por lo tanto, este estudio refiere que la edad no es una variable determinante para el riesgo de conductas alimentarias ya que se considera que en todos los rangos de edad hay probabilidad de padecer un trastorno de conducta alimentaria, incluyendo los distintos factores que pueda estar involucrados.

3.5.3. Diferencias entre las conductas alimentarias con la etnia

Tabla 18

Estadístico de prueba de Kruskal Wallis: Conductas alimentarias y etnia

	Conducta alimentaria total
H de Kruskal-Wallis	2,482
gl	2
Sig. asintótica	,289

Nota: gl = grados de libertad. Sig. asintótica = nivel de significación (valor p)

Tabla 19

Rangos, promedio y medias según la autodefinición étnica de Conductas alimentarias

Autodefinición	N	Rango promedio	Media
mestizo	169	98,26	13,69
afrodescendiente	4	106,00	14,50
indígena	28	116,82	18,54
Total	201		14,38

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

La Tabla 18 indica que en la prueba de Kruskal Wallis el P. valor = 0,289 (P. valor > 0,05) por lo que se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir, no existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales. Esto puede corroborarse con la Tabla 19 de rangos y medias donde se ve que no existen grandes diferencias entre autodefinición étnica y conductas alimentarias.

Estos resultados se afianzan a investigaciones anteriormente realizadas por Monterubio et al. (2020) quienes trabajaron con etnias caucásicas americanas, afroamericanas, latinas y asiáticas, descubriendo que existen variaciones leves en la sintomatología de trastornos de conducta alimentaria, los autores indican que las diferencias son mínimas entre grupos étnicos y las conductas alimentarias, por lo que no son cifras que tiendan a generalizarse. Otro estudio de una universidad de Loja trabajó con 1092 estudiantes de las siguientes etnias; mestizo, blanco, afroecuatoriano, montubio e indígena y descubrió que no había diferencias relevantes entre la etnia y las conductas alimentarias (Torres et al., 2017).

Por lo tanto, se respalda la postura de esta investigación en cuanto a la inexistencia de diferencias significativas entre la etnia y las conductas alimentarias, ya que en la literatura se ha evidenciado que, entre las distintas etnias, existe similitudes en cuanto a la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria. Lo cual permite interpretar que independientemente de la autodefinición étnica, cualquier persona conlleva el riesgo de padecer este tipo de trastornos en función de otros factores.

3.6. Correlación entre variables de estudio

Tabla 20

Correlación Inteligencia emocional - Conductas alimentarias

					Inteligencia emocional total	Conducta alimentaria total
Rho de Spearman	de	Inteligencia emocional total	Coeficiente de correlación	de	1,000	-,085
			Sig. (bilateral)		.	,232
			N		201	201
		Conducta alimentaria total	Coeficiente de correlación	de	-,085	1,000
			Sig. (bilateral)		,232	.
			N		201	201

Nota: Elaboración propia. Fuente: SPSS-versión 25

En base a los datos plasmados en la Tabla 20, se puede verificar que el P. valor es 0,232 (P. valor > 0,05) así que se acepta la hipótesis nula (H_0), donde se expresa que no existe una

correlación entre inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, por ende, se rechaza la hipótesis del investigador.

Aunque el coeficiente de correlación obtenido (- 0,085) presenta un signo negativo, presenta un valor interpretativo con poca significancia. En consecuencia, no es viable establecer la dirección ni la intensidad de la relación de ambas variables, lo que permite concluir que la inteligencia emocional no se asocia significativamente con las conductas alimentarias de la muestra analizada.

La interpretación del coeficiente de correlación se realizó de acuerdo con los criterios propuestos por Martínez Ortega et al. (2009), quienes señalan que los valores comprendidos entre 0,00 y 0,30 representan una relación débil, entre 0,31 y 0,60 una relación moderada, y superiores a 0,61 una relación fuerte. Bajo estos parámetros, el valor obtenido (-0,085) se ubica dentro del rango de correlación débil.

Una investigación llevada a cabo por Romero-Mesa et al. (2022), encontró que la correlación entre inteligencia emocional y trastornos de conducta alimentarias es poco significativa, sus hallazgos refieren que la relación entre las dos variables es indirecta y depende en gran medida del uso de estrategias de regulación emocional desadaptativas. Es decir, cuando una persona regula inadecuadamente sus emociones tiende a presentar mayor riesgo de padecer conductas alimentarias alteradas; sin embargo, esto no implica que tenga un nivel bajo de inteligencia emocional.

Los datos obtenidos en el estudio de Foye et al. (2019) sugieren una correlación estadísticamente significativa, con una intensidad moderada en dimensiones como regulación emocional, la evaluación de emociones propias y uso de la emoción. Los autores sugieren que la inteligencia emocional puede variar dependiendo del tipo de población y sus antecedentes patológicos personales. Por lo tanto, en contraste a estos resultados la presente investigación puede decir que la correlación de las variables es poco intensa porque influyen distintos factores para que estas variables interactúen entre sí, como el género, características socioculturales y la carrera que se encuentra cursando la muestra.

CONCLUSIONES

- Se explica la relación entre la inteligencia emocional, las conductas alimentarias y los factores sociodemográficos en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, evidenciando que la capacidad de reconocer, usar, comprender y regular las emociones influye en la presencia de conductas alimentarias alteradas. Asimismo, se confirma que estas conductas no solo dependen de factores biológicos o nutricionales, sino también de procesos emocionales, cognitivos y sociales.
- Los resultados evidencian que cerca de la mitad de los estudiantes universitarios no alcanza un nivel óptimo de inteligencia emocional. Este hallazgo es relevante considerando que, al ser futuros profesionales en pedagogía, requieren desarrollar habilidades de regulación, comprensión y uso de las emociones para desempeñarse en contextos educativos con poblaciones infantiles y adolescentes.
- Más de la mitad de la muestra presenta vulnerabilidad de presentar alguna alteración en sus conductas alimentarias. Esto refleja la necesidad de implementar estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables en la población universitaria.
- Se pudo verificar que existe diferencias significativas entre los niveles de inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes universitarios, evidenciando que los hombres alcanzan puntuaciones más altas en comparación con las mujeres, lo que sugiere que la incidencia de factores personales en el desarrollo de esta habilidad. Asimismo, se confirmó diferencias significativas en las conductas alimentarias de acuerdo con el sexo, concluyéndose que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad a desarrollar conductas alimentarias desordenadas.
- Se demostró una correlación inversa y débil entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias ($r = -0,085$), lo que indica que, a menor inteligencia emocional, mayor es el riesgo de presentar conductas alimentarias alteradas en la población universitaria.

RECOMENDACIONES

- Esta investigación invita a realizar estudios de diseño longitudinal con el fin de dar seguimiento a la evolución de la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes a través del tiempo, puesto que se podría ayudar a identificar la interacción de distintas variables y hacer uso de estos resultados para diseñar estrategias de intervención dirigidas a la comunidad universitaria. Además, sería idóneo incluir muestras más diversas y extensas para obtener resultados más generalizables.
- Se insta a los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Ciencias Experimentales a participar de talleres, capacitaciones y dinámicas que les permitan fortalecer sus conocimientos en la gestión emocional para incrementar su nivel de inteligencia emocional. Además, se recomienda mantener hábitos de vida saludables, como la alimentación balanceada, ejercicio y autocuidado, y buscar apoyo psicológico en caso de requerirlo, para reducir el riesgo de conductas alimentarias desordenadas.
- Es fundamental que la carrera de Psicología se involucre activamente en espacios de intervención y apoyo para todos los estudiantes de distintas carreras, mediante la implementación de talleres psicoeducativos y programas que fomenten el bienestar emocional. La carrera de Psicología es un actor fundamental en el desarrollo de un nivel de inteligencia emocional óptimo y en la prevención de la alteración de conductas alimentarias en los estudiantes universitarios, su actuar apoya directamente en la salud mental universitaria.
- Es pertinente que la institución asegure el bienestar de cada uno de los estudiantes, por ello es recomendable que la Universidad Técnica del Norte fortalezca sus políticas internas e implemente programas sobre educación emocional y prevención de conductas alimentarias riesgosas. Esto se puede lograr mediante actividades de psicoeducación, garantizando un apoyo psicológico accesible y campañas de sensibilización.
- Se propone que los hallazgos de esta investigación sirvan como base para el diseñar e implementar intervenciones en salud mental universitaria, enfocadas en fortalecer la inteligencia emocional como factor protector frente a las conductas alimentarias desordenadas. Estas intervenciones podrían incluir programas de acompañamiento

psicológico, talleres de gestión emocional y campañas de promoción del bienestar integral, dirigidas específicamente a los estudiantes.

REFERENCIAS

- Albi et al. (2017). *Economía Pública I*. Editorial Ariel. <https://doi.org/978-84-344-2682-5>
- American Psychological Association . (2008). *Clinical Psychology*. Clinical Psychology: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/clinical>
- Angarita-Navarro, M. P., Martínez-Gómez, M. L., Mora-Cárdenas, A. L., Salazar-González, C. L., Schmitt Sanjuán-Navarro, P., y Valdés-Payares, L. (2023). Frequency of symptoms and the associated factors of eating disorders in a group of dental students in Medellín, Colombia. *Dent Med Probl*, 60(3), 401–411. <https://doi.org/10.17219/dmp/149900>
- Antwi, J., Olawuyi, Y., Opara, I., y Ifafore, M. (2024). Hindrances and Enablers of Healthy Eating Behavior Among College Students in an HBCU: A Qualitative Study [Obstáculos y facilitadores de una alimentación saludable en estudiantes universitarios de una HBCU: Un estudio cualitativo]. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. <https://doi.org/10.1007/s40615-024-02108-8>
- Apfeldorfer, G. (2009). *Anorexia, bulimia, obesidad*. Siglo XXI.
- Aquino, J. P., Villanueva, M. A., Tejada, M., Villacorta, J., y Corvetto, G. (2024). Inteligencia emocional y nivel de actividad física pospandemia en estudiantes universitarios de Lima. *Revista EDUCA UMCH*(24), 111-125. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202424.290>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales*. Editorial Médica Panamericana.
- Boza Torres, P. E., Liriano Leyva, O., Pérez Sánchez, Y., y Fonseca González, R. L. (2022). Guía práctica para seleccionar una prueba estadística a aplicar en una investigación biomédica. *Multimed*, 26(6). Retrieved 02 de mayo de 2025, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182022000600008&lng=es&tlng=es.
- Calado Otero, M. (2024). *Informe sobre mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria: impacto de los roles y estereotipos de género*. Estudio 136, Instituto de las Mujeres, Madrid. <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/TrastornosConductaAlimentaria.pdf>
- Calderón Calderón, A. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*(37), 283-309. <https://doi.org/10.17163/soph.n37.2024.09>
- Camacho Bonilla, N., Ordoñez León, J., Roncancio Ariza, M., y Vaca Vaca, P. (2017). Convivencia escolar y cotidianidad: una mirada desde la inteligencia emocional. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 24-47.

- Carballeira Abella, M., Marrero Carreira, B., y Abrante Rodríguez, D. (2019). Inteligencia emocional y ajuste psicológico en estudiantes: nivel académico y rama de estudios. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.ieap>
- Caruso, D., Salovey, P., Brackett, M., y Mayer, J. (2015). The ability model of emotional intelligence. En J. Stephen, *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health Education and Everyday Life*, 545-557.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Catalá Verdet, M. J. (2011). *Cultivando emociones*. Generalitat Valenciana.
- Chabla, P. E., y Maruri, J. N. (2025). *Riesgo de trastorno de conducta alimentaria (TCA) y hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46270>
- Collin, C. (2012). *El libro de la psicología*. Altea. Retrieved 06 de diciembre de 2024.
- Correal Gutiérrez, M., y Vega Granda, R. (2024). Habilidades Emocionales y Convivencia Escolar: Un Análisis en Estudiantes de Tercero a Quinto de Primaria. *Ciecia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1444 - 1467. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10580
- Cuadro, E., y Baile, J. (2015). Trastorno por atracón: análisis y tratamiento. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.001>
- De la Barrera, U., Mónaco, E., y Valero-Moreno, S. (2023). Aplicación de metodología de innovación docente: Entrenamiento en técnicas de entrevista psicológica mediante un juego de escape. *Revista Innovaciones Educativas*, 25(38), 185-199. <https://doi.org/10.22458/ie.v25i38.4247>
- Dorling Kindersley Ltd. (2018). *How psychology works*. (T. a. (2019), Trad.) Gran Bretaña: Penguin Random House Grupo Editorial. Retrieved 6 de diciembre de 2024.
- Durand Castro, N. R., y Untiveros Ayquipa, K. (2023). *Inteligencia general, inteligencia emocional y el riesgo del trastorno del comportamiento alimentario en alumnos de la I.E. Heroes de Jactay, Huánuco-2021*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional "Hermilio Valdizán". <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8744>
- Extremera Pacheco, N., Rey, L., y Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1). <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>

- Figuerola, A. E. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una universidad ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(21), 140-152. <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.09>
- Foye, U., Hazlett, D., y Irving, P. (2019). Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. *Eat Weight Disord*, 24, 299–306. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0629-4>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>
- Gaete P., V., y López C., C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría. [Internet].*, 91(5), 784-793. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1534>
- Gandarillas, A., Zorrilla, B., y Sepúlveda, A. (2003). Trastornos del comportamiento alimentario: Prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid (Documentos Técnicos de Salud Pública, n.º 85). Madrid: Instituto de Salud Pública.
- Garner, D., Olmstead, M., Garfinkel, P., y Bohr, Y. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlations. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Garner, D., y Garfinkel, P. (1979). The Eating Attitudes Test : An Index of the symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychol Med*, 9, 273-279.
- George, D., y Mallery, P. (2013). *IBM SPSS Statistics 21 step by step: A simple guide and reference (13th ed.)*. Pearson.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Günes, M., y Demirer, B. (2025). The effect of social media use on eating behaviors and physical activity among university students [El efecto del uso de las redes sociales en la conducta alimentaria y la actividad física en estudiantes universitarios]. *J Public Health*, 33, 281–288. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02025-w>
- Gutiérrez Ángel, N. (2020). Perceived Emotional Intelligence in Higher Education Students: Analysis of Differences in the Different Dimensions. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17–33. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>
- Gutiérrez Echegaray, C. E. (2022). Inteligencia emocional de mujeres y varones universitarios de la ciudad de Juliaca. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1752>
- Hernández, M., López, D., Herrera, J., y Guzman, G. (2020). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 7, 15-21. <https://doi.org/10.29057/esat.v7i14.6036>

- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Idrogo-Zamora, D. I., y Asenjo-Alarcón, J. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigacion Psicologica*, 26(69-79). <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>
- Ispas, A., Forray, A., Lacurezeanu, A., Petreuş, D., Gavrilaş, L., y Cherecheş, R. (2025). Riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes: La influencia de los patrones dietéticos, la actividad física y el IMC. *Nutrients*, 17(6), 1067. <https://doi.org/10.3390/nu17061067>
- Kumar, J. A. (2020). Explorando la inteligencia emocional de estudiantes de ingeniería: Un estudio comparativo de género en Malasia. *Actas Europeas de Ciencias Sociales y del Comportamiento*, 53, 198-210. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.01.20>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos: Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas* (M. Roca, Trad.). Martínez Roca.
- Liao, X., Wang, J., Zhang, F., Luo, Z., Zeng, Y., y Wang, G. (2022). The levels and related factors of compassion fatigue and compassion satisfaction among family caregivers: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Geriatric Nursing*, 45, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.02.016>.
- Llorent, V. J., Zych, I., Fontans, M., y Álamo, M. (2021). Diversidad étnico-cultural, inteligencia emocional y competencias. *Psychology, Society, & Education*, 13(2), 61-75. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i2.3829>
- López-Espinoza, A., Martínez, A., Aguilera-Cervantes, V., y Valdés-Miramontes, E. (2021). Alimentación, integración y cambio de perspectiva. Retos futuros del comportamiento alimentario. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 96-102. <https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.19>.
- Lozano-Vargas, A. (2021). El síndrome de burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 84(1), 5-11. <https://doi.org/10.20453/rnp.v84i1.3930>
- Maldoy, K., JS De Backer, C., y Poels, K. (2021). The pleasure of sharing: Can social context make healthy food more appealing? *Psychology and Marketing*, 38(2), 359-370. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mar.21396>
- Mallaram, G., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., y Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- Martines, D., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2016). ETHNIC GROUP DIFFERENCES IN PERCEIVED EMOTIONAL. *Ansiedad y estrés*, 12(2), 317-327.

- Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., López Sobaler, A. M., y Ortega, R. M. (2020). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición hospitalaria*, 35(6), 16-19. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2281>
- Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., y Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman: Caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2).
- Martínez, . V., Benítez, D., Benjumea, V., Martínez, L., Cruz, K., y Montaña, M. (2020). Trastornos Alimenticios en Adolescentes y Jóvenes Adulto. Tuluá.
- Mayer, J., Caruso , D., y Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for Intelligence. *Intelligence*, 27(4).
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence*, 232-242.
- Mendia, J., Zumeta, L. N., Pascual, A., Conejero, S., Caicedo-Moreno, A., y Díaz , V. (2024). Body and appearance-related self-conscious emotions, emotional regulation strategies, and disordered eating in adult men . *Curr Psychol*, 43, 11754–11771. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05262-0>
- Monterubio, G. E., Fitzsimmons-Craft, E. E., Balantekin, K. N., Sadeh-Sharvit, S., Goel, N. J., Laing, O., . . . Wilfley, D. E. (2020). Eating disorder symptomatology, clinical impairment, and comorbid psychopathology in racially and ethnically diverse college women with eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 53(11), 1868–1874. <https://doi.org/10.1002/eat.23380>
- Morales Fonseca, C. F., Villacís Jácome, J. E., Jurado Mendoza, D. E., y Gabela Acurrio, E. S. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de LATAM *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 155-170. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>
- Moreyra-Ruiz, M. G., y Olivas-Ugarte, L. O. (2023). Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS-S): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta peruana. *Revista de investigación en psicología*, 26(2), 105-128. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i2.24376>
- Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022). *Transformar-nos: Marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura y Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO Santiago).

- Organización Mundial de la Salud & Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2024). *Salud mental, derechos humanos y legislación: orientación y práctica [Mental health, human rights and legislation: guidance and practice]*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud y Naciones Unidas. Retrieved 07 de diciembre de 2024, from <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240080737>
- Organización Mundial de la Salud. (19 de Enero de 1993). *Iniciativa internacional para la educación en habilidades para la vida en las escuelas*. <http://www.habilidadesparalavida.net/modelo.php>
- Organización Mundial de la Salud. (01 de octubre de 2024). *Ageing and health*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Osama , I. (2025). The Standard Deviation Score: a novel similarity metric for data analysis. *J Big Data*, 12(58). <https://doi.org/10.1186/s40537-025-01091-z>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pérez, M., Gerónimo, E., y Castilla , I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. . *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Posso Yépez, M. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico*. Noción.
- Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., y Ramírez, I. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., y Ramírez, I. (2029). Inteligencia social. *Inteligencias*, 3(5), 2-9.
- Raich, R. M. (2017). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Pirámide. Retrieved 05 de enero de 2025.
- Romero Mesa, J. (2023). *Análisis del papel de la inteligencia emocional en los trastornos de conducta alimentaria. Aspectos mediacionales y moderacionales*. Universidad de Málaga. UMA editorial. <https://hdl.handle.net/10630/26158>
- Romero-Mesa, J., Peláez-Fernández, M. A., y Extremera, N. (2022). Inteligencia emocional y síntomas de trastornos alimentarios en adultos españoles: Evidencias sobre el rol mediador de las estrategias de regulación. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1767>

- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Santa Rosa Santos, M. F., Lima Tamelini, S., Damasceno de Azevedo, O., Santa Rosa Santos, J., y Ardisson Miranda, L. (2024). Panorama dos transtornos alimentares a partir do questionário Eating Attitudes Test. *Research, Society and Development*, 13(8), Artículo e11413846618. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i8.46618>
- Segura Martín, J., Cacheiro González, M., y Domínguez, M. (2020). Habilidades emocionales en profesores y estudiantes de educación media y universitaria de Venezuela . *Revista Educare*, 24(1), 153-179.
- Sevillá Gascó, J., y Pastor Gimeno, C. (2021). *Tratamiento psicológico de los trastornos de alimentación Manual de autoayuda paso a paso*. Ediciones Pirámide.
- Silva Vicuña, J. (2020). Inteligencia emocional en estudiantes del primer semestre académico según sexo. *Temática Psicológica*, 16(1), 29-36.
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2020.n16.2620>
- Stamm, B. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (2nd ed.). ProQOL.org.
<https://proqol.org/proqol-manual>
- Talapatra, D. S., Snider, L., y Coleman, J. (2023). Deviation scores: An innovative approach to interpreting cognitive test results for individuals with intellectual disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID*, 33(6), 1218–1228.
<https://doi.org/10.1111/jar.13137>
- Torres, C., Otero, P., Bustamante, B., Blanco, V., Díaz, O., y Vázquez, F. (2017). Problemas de salud mental y factores relacionados en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(5), 530.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14050530>
- Treasure, J., Duarte, T. A., y Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet*, 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M., y López-Liria, R. (2020). La influencia de la inteligencia emocional en la resiliencia, la ansiedad ante los exámenes, el estrés académico y la dieta mediterránea. Un estudio con estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- UNESCO. (2024). *Estudio sobre la percepción de los estudiantes en América Latina y el Caribe respecto a la empatía, diversidad y autorregulación escolar*. . Oficina Regional de la UNESCO para América Latina y el Caribe.
- Vasiou, A., Vasilaki, E., Mastrothanasis, K., y Galanaki, E. (2024). Inteligencia emocional y felicidad en estudiantes universitarios: El papel mediador de la satisfacción de las

necesidades psicológicas básicas. *Psychology International*, 6(4), 855-867.
<https://doi.org/10.3390/psycholint6040055>

- Vindas, M., Sánchez, M. J., y Salamea, R. M. (2022). Alteración de la conducta alimentaria durante la pandemia. *Revista Espacios*, 43(8). <https://doi.org/10.48082/espacios-a22v43n08p04>
- Wong, C., y Law, K. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Yang, Y., Li, S.-X., Zhang, Y., Wang, F., Jiang, D.-J., Wang, S.-J., . . . Gong, Q.-H. (2023). Chronotype is associated with eating behaviors, physical activity and overweight in school-aged children. *Nutrition Journal*, 22(50), 9. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00875-4>
- Zila-Velasque, J., Grados-Espinoza, P., Regalado-Rodríguez, K. M., Luna-Córdova, C. J., Calderón, G. S., Diaz-Vargas, M., . . . Sifuentes-Rosales, J. (2022). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de Medicina Humana del Perú en el contexto de la pandemia de COVID-19: estudio multicéntrico. *Revista colombiana de psiquiatria*, 10(1). <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>
- Wang, C., Huang, J., y Wan, X. (2021). A cross-cultural study of beliefs about the influence of food sharing on interpersonal relationships and food choices. *Appetite*, 161. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105129>
- Zuluaga, A., y Osorio Acuña, L. (2022). Síntomas conductuales y emocionales de adolescentes que consultan a un programa especializado de trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(4), 318-325. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.024>

ANEXOS

ANEXO 1

ESCALA EAT-26 PARA EVALUAR EL RIESGO DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Nombre _____ Fecha de nacimiento (día/mes/año) ___/___/___

Fecha de diligenciamiento _____

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

(*): Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: ___ ___ ___ ___ ___

Puntaje total: _____

Instrucciones:

- Escala autoaplicable
- Cinco opciones de respuesta
- Puntuación: Respuestas de columna 1 y 2 ("Nunca" y "Casi nunca") con 0 puntos. Respuestas de columna 3 ("A menudo") con 1 punto. Respuestas de columna 4 ("Muy a menudo") con 2 puntos. Respuestas de columna 5 ("A menudo") con 3 puntos.
- El ítem 25 se puntúa a la inversa: columna 1 con 3 puntos, columna 2 con 2 puntos, columnas 3 y 4 con 0 puntos.
- Puntuación total es el resultado de la suma de las puntuaciones de los 26 ítems de la escala.
- Punto de corte de la escala es de 11 y más puntos.

Wong Law Emotional Intelligence Scale Spanish version (WLEIS-S)

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas

	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
VEP1 - La mayoría de las veces sé distinguir por qué tengo ciertos sentimientos							
VED1 - Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera en que se comportan							
UE1 - Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas							
RE1 - Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional							
VEP2 - Tengo una buena comprensión de mis propias emociones							
VED2 - Soy un/a buen/a observador/a de las emociones de los demás							
UE2 - Siempre me digo a mí mismo/a que soy una persona competente							
RE2 - Controlo bastante bien mis propias emociones							
VEP3 - Realmente comprendo lo que yo siento							
VED3 - Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás							
UE3 - Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas							
RE3 - Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado							
VEP4 - Siempre sé si estoy o no estoy feliz							
VED4 - Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean							
UE4 - Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda							
RE4 - Tengo un buen control de mis propias emociones							
VEP1 - La mayoría de las veces sé distinguir por qué tengo ciertos sentimientos							

ANEXO 2

Consentimiento Informado:

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo: amdelatorrem@utn.edu.ec

A continuación, encontrará una serie de enunciados. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Instrucciones:

- Conteste cada pregunta con sinceridad.
- Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.
- No hay respuestas «correctas» e «incorrectas», ni respuestas «buenas» o «malas». Responde honesta y sinceramente de acuerdo con como eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a todas las preguntas.

ANEXO 3



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 11 de diciembre de 2024

Ing. Jaime Rivadeneira, Msc.
COORDINADOR DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

Presente

En el marco de las acciones investigativas que la carrera de Psicología está desarrollando como Trabajo de Integración Curricular, autorizo al estudiante De la Torre Morillo Arly Mercedes, C.C.: 1004724025, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, pueda aplicar una encuesta (virtual o presencial), en el link <https://forms.office.com/r/6C7Hmi9EgS?origin=iprLink>, a los estudiantes de todos los niveles de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, en aproximadamente 15 minutos, para el desarrollo de la investigación "Inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte", información personal que es anónima y confidencial. Cabe resaltar que los resultados obtenidos de la encuesta serán entregados a usted como autoridad máxima de la carrera.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente



Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

Recibido
07-01-2025